

В. Федоровский
Здоровье — в твоих руках



В. Федоровский

Здоровье – в твоих руках

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18012335

ISBN 9785447464561

Аннотация

В книге излагается более чем 40-летний опыт автора по оздоровлению своего организма без врачей и лекарств. Говорится о том, как победить свои болезни, приобретённые в молодом возрасте, и стать здоровым в преклонном возрасте. Даются рекомендации по оптимальным физическим нагрузкам, правильному питанию и совершенствованию своей психики. Книга будет полезна для всех, кто хочет улучшить своё здоровье.

Содержание

Здоровье	5
1. От автора	6
2. Современная медицина и здоровье людей	11
3. Отношение людей к своему здоровью	17
4. Что такое здоровье и от чего оно зависит?	21
5. Интересно об организме	28
6. Уникальные свойства организма	35
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Здоровье – в твоих руках

В. Федоровский

© В. Федоровский, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Здоровье своими силами

Автор имеет высшее образование и более чем 40-летний опыт оздоровления своего организма без врачей и лекарств.

В книге даны советы по основам здорового образа жизни – оптимальным физическим нагрузкам, развивающим выносливость организма, правильному питанию и совершенствованию психики, следование которым позволяет восстановить и укрепить своё здоровье, практически не обращаться к врачам и прожить долгую жизнь без болезней.

Материал сопровождается многочисленными афоризмами известных людей.

Книга будет полезна всем, независимо от пола и возраста, кто решил взять здоровье в свои руки.

1. От автора

Каждый человек хочет быть здоровым и прожить долго. Но на своё здоровье многие долго не обращают серьёзного внимания. Учёба, работа, карьера, успех в бизнесе, материальный достаток, блага цивилизации – вот главные цели, для достижения которых направлены все силы большинства людей. А забота о своём здоровье является чем-то третьестепенным – некогда этим заниматься.

К тому же, почему-то считается, что здоровье даётся всем людям одинаковое. Что это нечто постоянное, устойчивое и непоколебимое. И что можно жить, как хочешь, злоупотреблять вредными привычками, и здоровью ничего не делается. По крайней мере, до половины своей жизни так думают многие, пока, как говорится, петух не клюнет. Но это мнение ошибочное.

Во-первых, природа наделяет каждого человека разным уровнем здоровья, как и разными способностями и талантами. Во-вторых, здоровье портится так же, как и любая вещь, которую не берегут.

Если ты не заботаешься о своём здоровье, если ты его не бережёшь, если оно у тебя плохое, то, спрашивается, зачем же тебе всё остальное?

Поэтому здоровье, как и честь, следует беречь смолоду, особенно тем людям, которые не получили от родителей ге-

нов долгожителей.

Следует также знать, что человек может сам управлять своим здоровьем практически без помощи врачей. Хождение по врачам при «больном» образе жизни – дело практически безнадежное.

Но восстановление и поддержание хорошего здоровья требует от человека значительных волевых усилий и не менее упорного труда, чем учёба и развитие своих способностей, достижение материального достатка, получение разных наград и должностей.

К сожалению, дети учатся жить у окружающих их взрослых людей, у которых достаточно много вредных привычек.

До 35 лет и я вёл образ жизни, типичный для многих молодых людей: курил, злоупотреблял спиртными напитками, питался, как придётся, не соблюдал правильный режим труда и отдыха. В период учёбы в институте перенёс острую дизентерию, «заработал» гастрит и радикулит.

В течение первых 15 лет работы здоровье продолжало ухудшаться, несмотря на то, что я активно занимался спортом: имел 1 разряд по волейболу, 2-й – по настольному теннису и шахматам, периодически участвовал в легкоатлетических пробегах, эстафетах, изредка ходил на лыжах.

Но такие занятия не помогали, старые болезни обострялись, появлялись новые. Из-за напряжённой работы по 12 – 16 часов в день и неправильного образа жизни здоровье продолжало ухудшаться – повысилось давление, появились кам-

ни в почках, побаливало сердце, рюмка водки отравляла организм.

Как я значительно позже понял, неправильному образу жизни «помогала» и плохая наследственность. Родители не дожили до 70 лет, из пяти детей в семье старший брат умер в 40 лет, одна из сестёр – в 54, младшего брата в 67 лет разбил паралич.

В возрасте примерно 30 лет из-за травм коленного и плечевого суставов мне пришлось оставить занятия спортом, что через год привело к увеличению массы тела на 10 кг. Я по 4—5 раз в год болел простудными заболеваниями с высокой температурой. Приходилось постоянно ходить по врачам, лечился уколами, таблетками, но помогало это мало.

И вот в таком плохом состоянии, в возрасте 34 лет, я, наконец-то, понял, что если не поменяю образ жизни, то, мягко говоря, ничего хорошего меня в жизни не ждёт.

Начал с того, что завёл дневник и сверху написал, что начинаю заниматься собой. А что надо делать – я не знал, поскольку ни в школах, ни в институтах здоровому образу жизни не учили и не учат до сих пор. А если о чём-то и говорят, то совсем не по существу.

Пришлось заняться самообразованием, благо в институте научили разбираться в самых сложных вопросах.

Освоил анатомию, физиологию, психологию человека, прочитал много медицинских книг, ознакомился с многочисленными нетрадиционными методами оздоровления ор-

ганизма, общался со спортивными врачами. И это помогло найти правильный путь к здоровью среди многих ошибочных представлений разных людей, в том числе и врачей, о том, как надо лечить свои болезни.

Долгим был путь понимания существа здорового образа жизни. И в выборе вида и режимов физических нагрузок. И в выработке правильного питания. И понимания влияния психического состояния на здоровье.

Подводя итог этому самообразованию и освоению «здоровой» жизни, можно сказать, что лет 20 (примерно с 15 до 35 лет) я бессознательно портил своё здоровье, а в последующие годы – восстанавливал. И восстановил, точнее, «сконструировал» себе новый организм практически без помощи врачей.

В настоящее время мне 78 лет, жалоб на здоровье и необходимости ходить к врачам практически нет. Небольшие случайные заболевания проходят достаточно быстро.

Мой опыт не единичный. Коллеги-единомышленники тоже восстановили своё здоровье. А многие друзья юности, с которыми мы вместе начинали заниматься спортом и которые не меняли свой образ жизни, или ушли в мир иной, или стали немощными стариками.

Ниже, на основе более чем 40-летнего опыта оздоровления своего организма, я рассказываю о том, что же такое «здоровый образ жизни», который позволяет эффективно восстановить и укрепить своё здоровье.

В этих рекомендациях говорится о роли государства, медицины и самого человека в вопросе здоровья нации, о том, как включить организм в «оздоровительную» работу, какие физические нагрузки наиболее эффективны, как правильно питаться и совершенствовать свою психику. Даются советы по психологии поведения в конкретных случаях.

Этот опыт будет полезен всем, кто решил взяться за своё здоровье, не надеясь на врачей, особенно тем, кто работает во вредных условиях труда.

Моим внукам – Андрюше и Алёше
посвящается

*Как много людей, которые по прочтении иной
хорошей книги открывали новую эру в своей жизни*
(Г. Торо)

*Пусть люди критикуют и порицают нашу книгу,
лишь бы они внимательно
и вдумчиво прочли то, что в ней написано.*
(Ф. Бэкон)

2. Современная медицина и здоровье людей

Лучший врач тот, кто знает бесполезность большинства лекарств

(Б. Франклин).

Будущее принадлежит медицине предохранительной
(Н. Пирогов).

*Так же как лейб – медиками быков являются люди,
лейб-медиками людей часто оказываются быки*
(Лихтенберг).

Здоровье каждого человека есть не только его личное богатство, но и часть национального достояния всего общества. От уровня здоровья людей в значительной мере зависят перспективы развития любой организации, общества, государства, нации.

В настоящее время наиболее широко распространено мнение, что здоровье народа зависит главным образом от обеспеченности его лекарствами, врачами, медицинским оборудованием, поликлиниками, больницами. И все постановления правительства, которые ставят своей целью повы-

шение здоровья нации, направлены, в основном, на решение этих вопросов.

Недавно появившийся национальный проект, целью которого является оздоровление народа, предусматривает всё больший охват населения периодической диспансеризацией, строительство 7-ми крупных медицинских центров, оснащённых самым современным диагностическим оборудованием, и повышение квалификации и оплаты труда медицинских работников.

Но необходимого результата по повышению здоровья нации от такого проекта не будет, поскольку в нём, как и во всех прежних мероприятиях, заложена старая и укоренившаяся, но ложная идея – повышать здоровье народа путём совершенствования методов лечения больных.

Эта идея в течение более 70 лет преподносилась руководителями нашей страны, как большое достижение социализма, как большое благо для народа.

Укоренившаяся мысль о том, что врач тебя обязательно вылечит, отучила людей от заботы о своём здоровье и завела пути оздоровления нации в тупик, из которого государство пытается выйти прежними неэффективными методами.

Жизнь показывает, что, несмотря на введение в строй новых лечебных учреждений, охват все больших слоёв населения периодическими медицинскими осмотрами, повышение качества врачебного контроля, рост номенклатуры выпускаемых лекарственных средств, количество больных людей по-

стоянно растёт среди всех слоёв населения.

И ничего удивительного в этом факте нет.

Конечно, при улучшении организации медицинского обслуживания в том виде, в каком это принято, лечение больных будет более успешным. Но каким бы эффективным ни было лечение, оно не может не только повысить уровень здоровья нации, но даже и сохранить его.

Ведь большинство болезней развивается сначала скрытно, и болезнь проявляется только тогда, когда она заходит довольно далеко. Больным человек становится не тогда, когда он почувствовал, что надо идти к врачу, а значительно раньше, когда у него только начались патологические изменения в организме, а он ещё этого не ощущает (в медицине этот период заболевания называется латентным).

Поэтому число впервые обращающихся к врачам людей не зависит от эффективности лечения заболеваний, а отражает средний уровень здоровья народа, который определяется, в основном, уровнем экономического развития страны, доверием к своему правительству и состоянием профилактической медицины, основу которой составляет здоровый образ жизни.

Другими словами, здоровье нации определяется тем, насколько общество правильно понимает основные принципы предупреждения болезней, какие привычки повседневной жизни считает вредными для здоровья, какие – полезными, и насколько рекомендации профилактической меди-

цины выполняются людьми на практике, т.е. ведут ли люди здоровый образ жизни, и в какой мере.

Современная медицина, ориентированная, в основном, на лечение больных, может убрать симптомы заболевания, устранить боль, подлечить больной орган, то есть, она выполняет функции аварийного спасения наподобие министерства по чрезвычайным ситуациям, поскольку болезнь – это авария организма.

Но ведь у любой болезни есть свои конкретные причины, связанные почти всегда с неправильным образом жизни людей. И если эти причины не устранить, человек со временем заболит снова.

Поэтому здоровье людей, здоровье нации можно повысить только профилактическими мерами, устранением причин, вызывающих болезни.

В масштабах государства решить этот вопрос непросто. Необходимо преодолеть в сознании людей массу стереотипов, которые считаются общепринятыми, но вредными для здоровья.

В первую очередь это относится к традиционному питанию, которое является одной из основных причин многих болезней современной цивилизации.

Кроме этого, недооценивается пагубное влияние на здоровье избыточной массы тела, гиподинамии, отрицательных эмоций, вредных привычек.

Чтобы преодолеть все эти стереотипы, необходимо в го-

сударственном масштабе обучать людей здоровому образу жизни.

Необходимо соответствующим образом изменить учебные программы в медицинских учебных заведениях, ввести действенные курсы здоровья в школах.

Надо широко пропагандировать среди населения всеми средствами массовой информации настоящие (а не эфемерные) методы укрепления здоровья.

Надо запретить рекламу и производство вредных для здоровья продуктов питания, выпустить хорошие учебники по основам здорового образа жизни.

Надо поднять статус здорового человека, чтобы быть здоровым было престижно и выгодно человеку с любой точки зрения, в том числе и с экономической.

Материальное поощрение людей, ведущих здоровый образ жизни – это одно из самых выгодных вложений государственных средств.

И тогда каждый человек с детских лет будет вырабатывать здоровые привычки так же, как привычку умываться и чистить зубы.

Но поскольку для решения этих задач в масштабах государства даже при правильной социальной политике, особенно в период становления рыночной экономики, требуется длительное время – такое «просветлённое» состояние общества наступит не скоро.

Более того, в любой ситуации, при любом экономическом

и социальном положении общества, как бы оно ни было богато материально и духовно, своё здоровье человек должен зарабатывать сам на основе полученных знаний своими волевыми усилиями, своими действиями, своим поведением, своим образом жизни.

Государство может только научить, дать образование, организовать, посоветовать, помочь. Но все практические действия остаются за самим человеком.

Поэтому число жертв болезней цивилизации в мире не снизится, а уровень здоровья человечества не повысится до тех пор, пока государства не выстроят правильную политику в отношении оздоровления населения, а каждый человек не научится управлять сам своим собственным здоровьем.

3. Отношение людей к своему здоровью

*Здоровье до того перевешивает остальные
блага жизни, что, поистине, здоровый
нищий счастливее больного короля*
(А. Шопенгауэр)

*Все говорят, что здоровье дороже всего,
но никто этого не соблюдает*
(К. Прутков).

Каждый человек хочет быть всегда молодым и здоровым. Но отношение к своему здоровью у всех людей разное.

Большинство с молодых лет живёт в своё удовольствие, не задумываясь о влиянии на здоровье тех или иных своих действий. А если и задумываются, и понимают, что вредно, а что полезно, то просто не хотят менять свои вредные привычки, поскольку так легче жить и надеяться на то, что организм «железный» и всё выдержит.

Часть людей считает, что если появились болезни, то их Бог наказывает за какие-то прегрешения, и тут уж ничего не поделаешь.

Некоторые просто не верят, что можно вообще что-ли-

бо изменить в своей жизни. У каждого, мол, своя судьба, и от человека ничего не зависит.

Есть даже такие люди, которые гордятся своими редкими «неизлечимыми» болезнями и безропотно ждут конца.

Часть людей возлагает надежды на разовые оздоровительные мероприятия – такие, как поездка в санаторий, дом отдыха, профилакторий, прохождение курса лечения в стационаре.

Очень многие свято верят в современную медицину и считают, что она обязана сделать человека здоровым, если он заболел (а иначе, зачем она нужна?), и делают основную ставку на приём различных лекарств, в огромных количествах предлагаемых медициной.

Сильна еще вера и в различные «волшебные снадобья» и другие «чудодейственные» средства и вещества, обладание которыми сделало бы человека сразу здоровым и бессмертным.

Все, кто руководствуется в вопросах своего здоровья вышеуказанными или подобными соображениями, не могут рассчитывать на существенное повышение уровня своего здоровья.

Все разовые мероприятия по укреплению здоровья, например, поездка в санаторий, дают только небольшой временный эффект, как если бы вместо капитального ремонта здания провели его мелкий ремонт и покрасили.

Все они не решают главной задачи – устранения причин

заболевания организма, причин, которые приводят к отложению холестерина на стенках сосудов, отмиранию капиллярной сети в системе кровообращения, воспалительным процессам в желудочно-кишечном тракте, ослаблению обмена веществ на клеточном уровне, снижению резервных возможностей организма, ослаблению иммунитета.

И, как следствие, – к преждевременным инфарктам, ракам, инсультам и другим серьёзным болезням, поскольку не меняют образ жизни человека.

От надежды на врачей, санатории, лекарства и на всякие «эликсиры», как основные средства укрепления здоровья, следует отказаться.

Здоровье можно восстановить, сохранить и улучшить только комплексом естественных мероприятий, объединяемых понятием «здоровый образ жизни» (ЗОЖ)

ЗОЖ даёт ответы на вопросы – в чём в повседневной жизни надо себя ограничивать, от каких привычек следует отказаться, как правильно питаться, как регулировать свою психику, какими физическими упражнениями заниматься, чтобы предотвратить преждевременное старение организма, не болеть, не обращаться к врачам и прожить долгую здоровую жизнь.

ЗОЖ – это и есть настоящий эликсир молодости, который надёжно обеспечивает высокий уровень физического и психического здоровья человека на протяжении всей его жизни.

Но прежде чем говорить об основных направлениях

ЗОЖ, сначала ответим на вопрос – что же такое здоровье, от чего оно зависит, и дадим основные понятия об устройстве организма.

4. Что такое здоровье и от чего оно зависит?

Здоровье – это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной
(М. Монтень).

Обычно здоровье определяется как «состояние полного физического и психического благополучия». Но это определение не полностью отражает суть вопроса.

Конечно, отсутствие болезней, болей, недомоганий, депрессии, а также потребность в физической и умственной деятельности является необходимым условием хорошего здоровья. Но для точной оценки здоровья этого недостаточно. Надо еще учитывать резервные возможности организма и степень износа разных органов и систем.

Важно знать, например, в каком состоянии находятся кровеносные сосуды, как работает печень, полностью ли выполняют свои функции почки, какова гибкость позвоночника,

нормальная ли масса тела и др.

Чем больше отклонение какого-либо органа или системы от идеального состояния, тем ближе болезнь, хотя до появления её симптомов человек может чувствовать себя вполне в состоянии «благополучия».

Поэтому важны не только собственные ощущения, но и различные количественные показатели резервов здоровья, которые определяются медицинскими анализами и специальными тестами.

Биологический возраст человека может значительно отличаться от его календарного в ту или другую сторону в зависимости от того, какой темп старения заложен в генах и какой образ жизни вёл человек.

Можно и в 70 лет быть здоровым и активным, если целенаправленно заниматься укреплением своего здоровья. А можно и к 40 годам стать больным и дряхлым, если злоупотреблять вредными привычками.

Многие специалисты считают, что на продолжительность жизни человека влияют четыре основных фактора: наследственность (~40%), образ жизни (~40%), экологические условия (~10%) и уровень медицинского обслуживания (~10%).

Рассматривать отдельно каждый фактор следует, конечно, при равных условиях влияния остальных.

Если люди живут в одинаковой экологической обстановке, с одинаковым уровнем медицинского обслуживания и ве-

дуг одинаковый образ жизни, то продолжительность жизни будет напрямую зависеть от того, получил ли человек хорошую наследственность от родителей.

Чем лучше наследственность у человека (гены долгожительства), тем дольше срок его жизни, который, как говорится, ему «на роду написан». Но «записана» человеку не какая-то определенная цифра лет жизни, а широкий диапазон. И до каких лет в этом диапазоне доживет человек, зависит от его образа жизни.

Другими словами, человек с плохой наследственностью, но заботящийся о сохранении своего здоровья, может прожить дольше, чем человек с генами долгожителя, но злоупотребляющий вредными привычками.

Цифра в процентах, поставленная против каждого фактора, означает, насколько важен тот или иной фактор для долголетия.

Несмотря на то, что проценты у наследственности и у образа жизни принимаются примерно одинаковыми, между этими факторами имеется существенное различие.

У генов долголетия цель только одна – подольше сохранить жизнь человека. А какое при этом у него будет здоровье – их совершенно «не интересует». Жив человек – значит, гены свою задачу выполнили.

Поэтому наблюдается так много случаев, когда люди, дожившие до 80 или 90 лет, последние годы, а иногда и десятилетия проводят дома или на больничных койках, еле дви-

гаясь, зачастую с потерей памяти, зрения и другими серьезными расстройствами в работе организма.

Если же говорить о продолжительности жизни человека в состоянии, когда он может вести активную производственную и общественную деятельность или, по крайней мере, полностью обслуживать себя без помощи посторонних лиц, то «вес» вышеуказанных четырёх факторов изменится: образ жизни (70%), наследственность (20%), экология (5%), медицина (5%).

Цифры, конечно, приблизительные, но они говорят о том, что не следует сетовать на экологическую обстановку и уровень медицинского обслуживания в месте проживания. Имеет значение, конечно, в каких производственных условиях работает человек, какова загрязнённость окружающей среды, где он живет. Но это не главное, поскольку при соблюдении основных правил здорового образа жизни от всех вредных веществ, попавших в организм, он способен освободиться сам без применения каких – либо лекарств.

Сложность заключается только в том, что, чем хуже экологические условия, в которых живет человек, тем более целенаправленно он должен заниматься своим здоровьем.

А чем выше уровень здоровья, тем меньшее влияние будут оказывать на человека неблагоприятные экологические условия.

То же самое можно сказать о людях с плохой наследственностью, предрасположенных к различным заболеваниям. Им

также следует в большей степени придерживаться правил здорового образа жизни, чем остальным.

Ситуация здесь такая же, как и с различной степенью одарённости людей для профессиональной деятельности. Как говорится, не дал Бог таланта – постигай премудрости профессии упорным трудом.

Что касается медицины, то, если человек серьёзно заболел, приём лекарств или операция бывают иногда вынужденной и единственной мерой, чтобы спасти человеку жизнь. Но устранить причину, вызвавшую эту болезнь, врачи не могут, поскольку эта причина – вся жизнь человека, которая и привела его к такому плачевному состоянию.

Врачи, спасающие жизнь людям, заслуживают, конечно, самых добрых слов и благодарностей за свою работу. Но парадокс состоит в том, что они не только не показывают пример остальным людям в вопросах здорового образа жизни, но, более того, некоторые из них имеют избыточную массу тела, курят, злоупотребляют алкоголем, недостаточно добры и участливы, не приемлют методы народной медицины.

Все это, мягко выражаясь, понижает их авторитет, как авангарда (которым врачи должны быть) в борьбе за здоровье нации.

Кроме того, все лекарства имеют отрицательное влияние на организм. Поэтому всегда получается так, что одно лечишь, а много чего другого калечишь.

Никакое медикаментозное лечение или операционное

вмешательство здоровья (в правильном понимании этого слова) человеку не прибавляет.

Чтобы улучшить здоровье, необходимо после окончания лечения, назначенного врачами, изменить свой образ жизни, поменять вредные привычки на полезные и вести здоровый образ жизни.

И тогда не страшны будут никакие плохие гены, никакие социальные катаклизмы, никакая экология и плохое медицинское обслуживание.

Как же определить уровень своего здоровья, ориентируясь не только на свои внутренние ощущения, но и на какие-то более объективные показатели?

Для этого введена диспансеризация населения. Каждый один раз в три года может бесплатно обследоваться врачами и получить информацию о состоянии своего организма.

Но есть и другой способ, без обращения к врачам.

Как уже говорилось выше, уровень здоровья человека можно оценить, выполнив ряд несложных физических упражнений, после чего определить количественные показатели функционирования систем организма и перевести их в баллы.

Как показывает опыт спортивной медицины, такие данные настолько информативны для комплексной оценки уровня здоровья человека, что можно вначале обойтись и без сложных медицинских анализов.

Дело в том, что в организме все настолько взаимосвя-

но, что ухудшение внутреннего гомеостаза организма ведет к изменению и таких показателей функционирования систем организма, которые можно легко измерить.

Например, весоростовой показатель, объем лёгких, пульс в покое, артериальное давление, силу мышц, гибкость позвоночника и др. И по комплексному показателю с большой достоверностью оценить уровень здоровья человека.

Эта методика используется спортивными врачами для сравнительной оценки оздоровительного эффекта различных физических нагрузок, о чём будет сказано ниже.

В Приложении приведены две таблицы: «Оценка уровня здоровья» и «Возрастные коэффициенты», а также пояснения к таблицам и показателям. Таблицы составлены по материалам различных спортивных журналов.

С помощью этих таблиц и показателей можно оценить уровень своего здоровья и принять решение о своих последующих действиях по его укреплению.

5. Интересно об организме

*Всякое органическое тело живого существа
есть своего рода божественная машина, или
естественный автомат, который бесконечно
превосходит все автоматы искусственные*
(Г. Лейбниц)

Все мы в школьные годы изучали анатомию и физиологию человека, но не придавали какого-либо значения устройству человеческого организма. В памяти остались разве что названия основных органов и некоторые принципы их работы.

А все эти клетки, нейроны, капилляры, альвеолы прошли мимо нашего сознания и не привели к каким—либо практическим выводам в связи с получением новых знаний. С возрастом же мало кто ещё раз обращался к этой теме, чтобы получить более глубокие знания.

Когда вновь и более подробно знакомишься с устройством организма человека, возникает не только удивление и восхищение его сложностью, мудростью и чёткостью взаимодействия всех его органов и систем.

Возникает вопрос – правильно ли мы его обслуживаем, чтобы он всегда слаженно работал, не портим ли мы его своими необдуманно действиями, делаем ли мы всё для того, чтобы он трудился всегда в благоприятных условиях, не бо-

лел и совершенствовался?

И вот, как мне кажется, эти знания об устройстве своего организма и постановка самому себе вопросов на основе этих знаний являются благом для человека, поскольку заставляют его хоть немного задуматься о своем образе жизни.

Организм человека состоит из клеток. Они имеют разную форму и выполняют разные функции. Есть клетки мышечные, секреторные, нервные, половые. Размер клеток невелик – от нескольких единиц до нескольких десятков микрометров (тысячных долей миллиметра). В организме человека содержится около 10 триллионов клеток.

В состав клетки входит более половины элементов периодической системы Менделеева. Основу составляют макроэлементы (около 98% всех элементов): водород (~60%), кислород (~25%), углерод (~10%), азот (~3%).

Есть микроэлементы (~2%): магний, натрий, кальций, железо, калий, сера, фосфор, хлор.

И ультрамикроэлементы (~0,1%): цинк, медь, йод, фтор, марганец, кобальт, кремний и др.

Несмотря на низкое содержание в клетках микро – и ультрамикроэлементов, они входят в состав различных гормонов, ферментов, витаминов, без которых организм не может нормально функционировать.

Среднее содержание воды в клетках – примерно 70% (в клетках костей – около 20%, в клетках мозга – около 85%).

Каждая клетка имеет очень сложное строение и содер-

жит десятки различных по составу органических веществ. В ней происходит огромное количество химических реакций, обеспечивающих усвоение питательных веществ, отвод продуктов реакций и выработку энергии для обеспечения жизнедеятельности и всего организма.

Со временем клетки изнашиваются, стареют и погибают. Поэтому организм производит новые клетки на смену старым путём деления предшествующих.

Продолжительность жизни разных клеток составляет от нескольких дней до нескольких месяцев. В организме каждую секунду погибает и воспроизводится несколько миллионов клеток.

Кровеносная система – это замкнутая система, имеющая два круга кровообращения – большой и малый.

Большой круг начинается из левого желудочка. Сначала кровь идёт по аорте – самому крупному сосуду.

Аорта разветвляется на две артерии, которые несут кровь к верхней и нижней половине тела.

Артерии, в свою очередь, разветвляются на ещё более мелкие артерии, артериолы и, наконец, на капилляры, которые мелкой сетью охватывают все клетки всех органов и тканей организма.

Артериальные капилляры переходят в венозные, которые объединяются в более крупные сосуды – венулы и далее – в вены, по которым кровь поступает в правое предсердие.

В артериальной части капилляров питательные вещества

фильтруются в клетку, а из клетки жидкость с продуктами метаболизма поступает в венозную часть капилляров и далее в вены.

Диаметр капилляров сравним с размером клеток (тысячные и сотые доли миллиметра). Длина каждого капилляра небольшая – всего несколько миллиметров, но их так много, что общая их длина в теле человека составляет около 100.000 км (сто тысяч километров). Если все капилляры разрезать и распластать на поверхности, то их площадь составит примерно 600 кв. метров.

Малый круг кровообращения начинается из правого желудочка. Аналогично большому кругу, сосуды постепенно измельчаются и сетью капилляров пронизывают альвеолы лёгких, где происходит удаление из крови углекислого газа и насыщения её кислородом. Кровь из лёгких поступает в левое предсердие.

Площадь поверхности лёгочных альвеол, где происходит обмен углекислого газа и кислорода, ещё больше, чем у капилляров кровеносной системы, – около 8000 кв. метров.

Скорость крови в аорте составляет около 0,5 м/с, в венах – 0,25 м/с, а в самых тонких капиллярах – 0,5 мм/с.

Давление крови в аорте и крупных артериях составляет (в норме, в мм. рт. ст.) 120, в более мелких артериях – 70, в капиллярах – 30 (артериальных), 15 (в венозных), в венах конечностей – близко к атмосферному, а при вдохе может быть и ниже атмосферного.

В организме есть лимфатическая система сосудов. Это незамкнутая система, помогающая венозной системе отводить продукты жизнедеятельности клеток.

Она начинается капиллярами во всех органах и тканях организма и после укрупнения сосудов объединяется с венами. Движение лимфы обеспечивается сокращением стенок лимфатических сосудов и мышц, между которыми сосуды проходят.

Пищеварительный тракт имеет длину 8 – 10 м, наиболее протяжённую часть которого занимают тонкая и толстая кишки. На слизистой оболочке тонкой кишки расположены микроворсинки, общая площадь поверхности которых составляет несколько десятков квадратных метров.

При сокращении ворсинки содержимое её сосудов выжимается в кровеносные сосуды, а при расслаблении – в её сосуды вновь поступают питательные вещества из полости кишки.

Питательные вещества (белки, жиры, углеводы) являются сложными органическими веществами и в исходном виде организмом не усваиваются. Для их усвоения они расщепляются пищеварительными соками и ферментами (ускорителями реакции расщепления) на более простые растворимые в воде вещества.

Для каждого вида питательного вещества организм вырабатывает пищеварительный сок своего состава и определённый фермент.

При пережёвывании начинают перевариваться только углеводы. Белки и жиры начинают перевариваться в желудке. Углеводы в желудке не перевариваются. Пищеварение продолжается в тонкой кишке, где одновременно могут перевариваться все виды пищи.

Основные процессы, происходящие в толстой кишке – всасывание воды, продуктов гидролиза клетчатки, ядовитых веществ, образовавшихся из-за брожения неразложившихся углеводов и гниения неусвоенных белков, а также образование кала, в котором содержится до 30% различных бактерий.

Всё тело человека пронизано нервами – многожильными кабелями, состоящими из пучка нервных волокон в оболочке. Возбуждение по нервам передаётся со скоростью 30 – 60 метров в секунду.

Головной мозг содержит около 10 миллиардов клеток – нейронов, каждая из которых получает информацию от десятков тысяч других клеток.

Диаметр нервных волокон сравним с диаметром капилляров и размерами других клеток.

Поскольку волокна периферической нервной системы имеют большую длину, а передача возбуждения по нерву осуществляется последовательно от нейрона к нейрону, вся эта цепочка из сотен тысяч нейронов любого нерва должна работать слаженно, как на конвейере.

А для этого должна хорошо функционировать капиллярная сеть системы кровообращения, чтобы оперативно до-

ставлять к каждому нейрону, как и к любой другой клетке, питательные вещества.

Разветвлённую сеть кровеносных сосудов организма можно сравнить с оросительной системой на полях, где большой арык разветвляется на меньшие и далее – на ручейки, которые подходят к каждому растению.

Засорился (исчез) один ручеёк – погибли растения вокруг него. Засорился канал – погибло много растений. Засорился главный арык – погибло всё поле.

Так и с клетками. Отмирает часть капилляров – гибнет часть клеток и т. д.

Не менее сложно устроена и иммунная система организма, которая защищает нас от разных микробов, бактерий и вирусов.

Такое уникальное устройство организма не может не вызывать восхищения и, как следствие, уважения к организму и чувства необходимости бережного к нему отношения.

Надо полагать, что такое сложное, на взгляд человека, устройство клетки и организма в целом, является оптимально целесообразным для зарождения жизни, поскольку мудрая природа вряд ли бы стала создавать и длительно сохранять что-либо лишнее и бесполезное.

Сомнение насчёт мудрости природы может вызвать разве что факт создания природой человека, который в своей жизни делает много чего глупого и вредного по отношению к себе и к природе.

6. Уникальные свойства организма

*Собственная сущность человека много
величественнее и возвышеннее,
чем воображаемая сущность
всех всевозможных богов*
(Ф. Энгельс)

*Предел жизненных сил человека ещё
не исследован; они сродни могуществу
самой природы, и мы их черпаем
из неведомых хранилищ*
(О. Бальзак)

В Библии сказано, что человек создан по образу и подобию божьему. Это означает, что человеку в какой-то степени даны способности и возможности, которыми обладает сам Бог.

В какой же степени заложены эти свойства в человеке?

Рассуждения приводят к следующему выводу. Если Бог всемогущ и бессмертен, то он обладает идеальным здоровьем и неограниченными возможностями по управлению миром.

Но любая, даже очень малая, доля бесконечности может быть достаточно большой величиной. Значит, и в природе

человека заложены способности влиять своей физической и психической деятельностью на окружающий мир и управлять состоянием своего организма.

Человек способен сам, в соответствии со своими безусловными рефлексам, выживать при различных изменениях параметров внешней среды обитания.

Изменение температуры, давления, влажности воздуха окружающей среды, силы космического излучения, вида вирусов и т. д. не оказывают существенного влияния на здоровье человека.

Если же человек заболел, то организм через некоторое время вылечивает себя сам, без посторонней помощи. Порез, синяк, ушиб, растяжение мышц, простуда, вирусное заболевание – всё проходит само за счёт внутренних сил организма.

Уже одно это свойство – самостоятельно справляться с болезнями, которое считается обычным явлением, само по себе удивительно и является, конечно же, уникальной способностью организма человека.

Утверждение, что врач вылечил больного, в большинстве случаев ошибочно. Просто, врач создал определённые благоприятные для организма условия, которые помогли организму быстрее справиться с болезнью.

Другой уникальной способностью организма человека является способность совершенствоваться, улучшать своё здоровье, повышать иммунитет к различным болезням, увели-

чивать свои резервные возможности, свои запасы здоровья.

Всем известно, что жизнь – это движение. В мире движутся Галактики, звёзды, планеты, атомы, электроны, вода в океанах, кровь в сосудах, вещество в клетках и т. д. – всё находится в различных формах движения.

Природа подсказывает, что движение – неотъемлемое условие жизни всех её объектов.

Чтобы пруд не загнивал, через него должна течь проточная вода. Чтобы музыкальные инструменты не рассыхались, на них надо играть. Точно так же, чтобы человек преждевременно не старился, он должен двигаться, подвергать себя физическим нагрузкам.

Движение особенно важно для систем, способных к самосовершенствованию, к которым относится человеческий организм.

Одно время существовало ошибочное мнение, что физические нагрузки вредны для организма. Нагрузки, мол, изнашивают организм, поэтому надо меньше двигаться.

Это ошибочное мнение являлось следствием простого переноса на организм человека зависимости от нагрузки ресурса простых технических систем.

Для двигателя, например, автомобиля главным показателем его износа является пробег автомобиля. Каждый час работы двигателя приближает его к моменту выхода из строя. Поэтому работа двигателя, образно выражаясь, вредна для его долголетия.

То же самое относится к ресурсу работы топора, лезвия бритвы, нагревателей, подшипников и любых других технических устройств, где имеется прямая зависимость износа материала от времени его работы, от продолжительности нахождения его под нагрузкой.

Но организм человека – не простая техническая система. Это система, которая в определённых режимах работы обладает способностью ремонтироваться, восстанавливаться, совершенствоваться, способностью приводить себя в значительно лучшее состояние, чем до нагрузки и, тем самым, постоянно и автоматически увеличивать свой «ресурс».

В отличие от технических систем зависимость «ресурса» работы организма от величины нагрузки имеет более сложный характер с максимумом.

При отсутствии нагрузки или недостаточной физической нагрузке организм ускоренно стареет из-за атрофии всех его органов и систем, и человек гниёт, как заросший тиной пруд.

Когда человек начинает заниматься физическими упражнениями, его здоровье улучшается, причём, чем больше объём физической нагрузки, тем выше становится уровень здоровья. Но до определенного предела, когда достигается оптимальный объём физической нагрузки.

Этот оптимальный объём различен для разных людей – он зависит от врождённых способностей (свойств мышечной, сердечнососудистой и др. систем), степени тренированности, возраста человека.

Оптимальные физические нагрузки позволяют эффективно повышать уровень здоровья, создавать его запасы, укреплять иммунитет, омолаживать организм, увеличивать срок его жизни и надёжно поддерживать здоровье на хорошем уровне.

Когда физические нагрузки начинают превышать оптимальные, здоровье начинает ухудшаться: организм перегружается, снижается его иммунитет, повышается вероятность различных заболеваний и отказа какого-либо органа. Такие нагрузки характерны для спорта высших достижений.

Дело в том, что оптимальный объём физических нагрузок при спортивных тренировках для достижения наивысших спортивных результатов, значительно больше, чем оптимальный объём физических нагрузок для хорошего здоровья.

То есть, здоровье человека уже стало ухудшаться, а спортивные результаты ещё некоторое время растут. Организм, нацеленный на достижение какого-либо конкретного высокого спортивного результата, как бы говорит человеку: «Ты хочешь максимального результата? Хорошо, я потерплю, даже в ущерб себе, но добьюсь его». И жертвует своим здоровьем ради достижения поставленной цели.

Вот почему большинство бывших спортсменов-чемпионов, особенно те, кто много лет своей жизни отдал большому спорту, являются практически больными людьми.

Кроме этого, погоня за рекордами привела к широкому

распространению среди спортсменов почти во всех видах спорта допинга, что, хоть и повышает временно физические возможности организма и позволяет достичь лучших спортивных результатов, но катастрофически ухудшает здоровье.

Поэтому все начинающие спортсмены, мечтающие устанавливать рекорды самого высокого уровня, должны это знать и осознанно выбирать свой спортивный путь.

В общем, как и в любом деле, следует действовать в соответствии с поставленными целями. Если цель – оздоровление организма, то надо подвергать себя оптимальным физическим нагрузкам, которые по своему уровню относятся к слабым и умеренным.

Уникальные способности заложены и в психике человека. Человек, как и все объекты нашего мира, посылает, сам того не ощущая, в окружающее пространство информацию о своём состоянии в виде определённого излучения.

Разные мысли, разные чувства, эмоции, желания, состояние органов и систем организма – всё это закладывается в параметры излучения, исходящего от человека. Эта информация поступает в ноосферу и может быть использована другими объектами мира.

У некоторых людей способности к информационному обмену проявляются более ярко, чем у других. И тогда мы говорим о гипнотизерах, экстрасенсах, ясновидящих, прорицателях.

У большинства людей таких ярких способностей нет.

Но это не значит, что их нет совсем.

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.