

Алексей Терешин

Учимся жить БЕЗ таблеток

Простая и эффективная
система здоровья



Алексей Терешин
Учимся жить без таблеток.
Простая и эффективная
система здоровья

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=20614036
ISBN 9785448309311

Аннотация

В книге в простой и доступной форме изложены современные медицинские знания о влиянии здорового образа жизни на уровень индивидуального здоровья. Даны простые и эффективные рекомендации по достижению и поддержанию оптимального уровня здоровья. Предлагаемый подход применим для людей любого пола и возраста вне зависимости от исходного уровня здоровья и наличия заболеваний. Книга адресуется самому широкому кругу читателей.

Содержание

Предисловие	5
Введение	7
Глава 1. Самое главное	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Учимся жить без таблеток

Простая и эффективная система здоровья

Алексей Терешин

*Моим любимым детям Маше, Диме и Соне
посвящается.*

*Отдельное спасибо Маше за помощь
в оформлении книги.*

© Алексей Терешин, 2016

© Вера Филатова, дизайн обложки, 2016

ISBN 978-5-4483-0931-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Работая вот уже почти 20 лет врачом, я часто задаю себе вопросы: неужели обилие лекарств является неизбежным спутником современного человека и можно ли быть здоровым, не принимая лекарств?

И весь мой врачебный опыт говорит о том, что можно! Можно обходиться без лекарств, используя их только тогда, когда это действительно необходимо. А это случаи, как правило, острых заболеваний и травм. Хронические же заболевания – это результат неправильного образа жизни, и лечение их заключается не столько в постоянном приеме препаратов, сколько в изменении неправильных, нездоровых стереотипов образа жизни во всех его проявлениях, будь то двигательная или умственная активность, питание, общение, сон, вредные привычки и т. д. и т. п.

Здесь важно отметить, что, если вы в настоящий момент, читая эту книгу, уже принимаете прописанные врачом лекарства, конечно, не следует прекращать их прием. Просто попробуйте применять рекомендации, описанные ниже, и ваш лечащий врач уже через несколько месяцев с удивлением обнаружит, что дозы прописанных вам лекарств нужно уменьшать, а некоторые, возможно, и вообще отменит.

Нужно принять во внимание и тот факт, что практически все современные руководства по лечению таких грозных за-

болеваний, как гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, цереброваскулярная болезнь, начинаются с рекомендаций по изменению образа жизни. Так что никакого противоречия с обычными врачебными назначениями в моей книге нет.

Представленная в книге информация может быть в каких-то моментах вам хорошо знакома, однако я постарался кратко и понятно изложить доказанные медицинские факты, чтобы у читателя появился по-настоящему эффективный и удобный инструмент для укрепления здоровья.

Что из этого получилось, судить читателю. Я же искренне надеюсь, что книга поможет кому-то стать здоровее, а кому-то – просто задуматься о своем будущем. В любом случае я буду рад, т. к. миссия врача, по моему глубокому убеждению, и состоит в том, чтобы давать людям точную и применимую на практике информацию о восстановлении и сохранении здоровья и активного долголетия.

Введение

Общеизвестно, что здоровье – это такое понятие, которому непросто дать определение, но при этом любой знает, что означает отсутствие здоровья.

Надо сказать, что еще каких-то 100 лет назад под здоровьем понималось просто отсутствие болезней.

И только во второй половине прошлого века Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) выдвинула новое революционное определение здоровья: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». Таким образом, совершенно новой позицией в понимании здоровья человека стало благополучие в различных сферах жизни.

Ну а в последние 20—30 лет выкристаллизовалась новая концепция здоровья, получившая на Западе название *wellness*, или «велнес» в русифицированном варианте.

Кстати сказать, в отпочковании этого понятия от собственно здоровья имеется простой и понятный момент. Приведу такой пример. Один и тот же молодой человек без заболеваний, или, как нередко говорят врачи, «относительно здоровый» человек, имеет разный уровень самочувствия и здоровья в разных ситуациях, например:

- 1) проснувшись теплым южным утром после полноценно-

го сна в прохладной комнате на уютной кровати
или

2) в конце тяжелой трудовой (учебной) недели, да еще и после бессонной ночи накануне сдачи годового отчета или курсовой работы.

Конечно, в первом варианте человек чувствует себя более здоровым. И это состояние «высокого уровня здоровья» обычно называют бодростью.

Революция в этой области знаний была связана с осознанием того, что здоровье перестали рассматривать как качественное состояние, т. е. либо оно (здоровье) есть, либо его нет. Взамен этого пришло понимание о различных уровнях здоровья, или, как еще сейчас модно говорить, качества жизни. И вот в этом смысле концепция велнеса подразумевает достижение максимального уровня здоровья и благополучия во всех жизненных сферах.

Учение о велнесе активно развивается. Накоплен огромный объем научных данных в этой области. Даже появилось такое направление медицинского бизнеса, как велнес-коучинг, т. е. профессиональное обучение людей навыкам здорового образа жизни и достижения максимально высокого уровня здоровья.

В настоящее время специалисты выделяют шесть основных измерений, или аспектов, велнеса:

- физический,
- эмоциональный,

- интеллектуальный,
- межличностный,
- духовный,
- средовой.

Каждое измерение по-своему важно для ощущения полноценного здоровья и гармонии. И внутри каждого из этих измерений заключается ряд внутренних направлений, которые могут в той или иной степени изменяться самим человеком. Т. е. за то, насколько мы здоровы, во многом отвечаем и мы сами.

Итак, какова же «начинка» шести аспектов (измерений) велнеса?

Физический аспект:

- здоровая полноценная еда,
- *рациональное пищевое поведение,*
- *адекватная физическая активность – фитнес,*
- избегание вредных привычек и борьба с ними,
- *здоровый сон,*
- полноценная и безопасная сексуальная жизнь,
- *навык распознавания ранних симптомов серьезных заболеваний,*
- регулярное медицинское обследование,
- умение избегать травмоопасные ситуации.

Эмоциональный аспект:

- оптимизм,
- вера в себя,

- способность к сопереживанию (эмпатия).

Интеллектуальный аспект:

- *умственная работоспособность*,
- открытость новым идеям,
- способность к критическому мышлению,
- мотивация к приобретению новых знаний и навыков,
- креативность,
- чувство юмора.

Межличностный аспект:

- навыки эффективного общения,
- поддержание семейных и дружеских связей,
- стремление к рождению и воспитанию детей.

Духовный аспект:

- способность любить,
- милосердие,
- альтруизм,
- счастье,
- вера в Создателя,
- забота о ближних.

Средовой аспект:

- возможность быть ближе к природе,
- борьба с загрязнением окружающей среды,
- ответственная утилизация бытовых отходов.

Вот такой довольно внушительный список, и каждый пункт в нем по-своему важен. Более того, каждый человек, находясь в уникальных жизненных обстоятельствах, может

этот список расширять и модифицировать.

Курсивом обозначены аспекты, которые в наибольшей степени влияют на физическое здоровье человека, и, что самое главное, они могут и должны быть изменены в лучшую сторону, если человек хочет быть здоровым, используя внутренние резервы своего организма.

Вот сокращенный перечень этих аспектов, о которых, собственно, и пойдет речь в книге:

- правильная двигательная активность,
- здоровое питание,
- продуктивное мышление,
- полноценный сон,
- обязательный минимум медицинских знаний о состоянии своего здоровья.

Глава 1. Самое главное

Сейчас я постараюсь очень кратко в виде пошагового алгоритма изложить всю суть предлагаемой системы.

Итак:

1. Определите свою идеальную массу тела – ваш индекс массы тела (ИМТ) должен находиться в диапазоне 22—26 кг/м², а в идеале составлять 24 кг/м² (подробнее об этом см. в следующей главе).
2. Если масса вашего тела идеальна, вы на правильном пути, если же она превышает идеальную, измените стереотип движения и питания. Как это сделать, указано в пунктах 3 и 4.
3. Делайте каждый день не менее 10 тысяч шагов, что соответствует прохождению 7 километров пешком (подробнее – в главе 4).
4. Снизьте употребление пищи на треть, поменяв свою обычную тарелку на меньшую по размеру, а также измените соотношение растительной и животной пищи в вашем рационе на 2:1. Употребляйте только полезные жиры и углеводы (см. главу 5).

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.