

# Лекция 8

---

Валеопрактика. Обзор традиционных оздоровительных систем. Активизация адаптационных механизмов с помощью оздоровительных систем. Сексуальная гармония.

Считается, что диагноз "здоров" обоснован, если не обнаружены признаки манифестации патологического процесса, а все показатели функций находятся в пределах физиологической нормы. Логичность такого, основанного на методе исключения, подхода к характеристике здоровья сомнительна, ибо не приводит к раскрытию и воспроизведению смыслового содержания понятия. Кроме того, даже при наличии одной альтернативы "здоров-болен" здравый смысл подсказывает возможность выделения по крайней мере четырех состояний: здоровье - оптимальная устойчивость к действию патогенных агентов, физическая, психическая и социальная адаптивность к меняющимся условиям жизнедеятельности; предболезнь - возможность развития патологического процесса без изменения силы действующего фактора (факторов) вследствие снижения резервов здоровья и признаками саморазвития процесса; состояние, характеризующееся наличием патологического процесса без признаков манифестации; болезнь - манифестированный в виде клинических проявлений патологический процесс, отражающийся на социальном статусе индивида. При существующем сейчас подходе - характеристике здоровья по отсутствию признаков болезни - выделение этих состояний невозможно.

---

Выделяют три типа  
диагностических моделей:

А. Нозологическая диагностика

Б. Донозологическая диагностика

В. Диагностика здоровья по  
прямым показателям

Нозологическая диагностика ставит своей задачей установление характера заболевания (в соответствии с МКБ-10), а донозологическая - определение ~~стадии адаптационного процесса на пути от здоровья к болезни~~.

Достоинства донозологической диагностики заключаются в том, что быстро и без больших затрат выявляются лица, по отношению к которым необходимо проведение оздоровительных мероприятий либо изменение условий среды.

В то же время выделяемые при донозологической диагностике состояния адаптационного потенциала, хотя в определенной степени и характеризуют здоровье, все же это скорее результирующая взаимодействия организма с окружающей средой. Можно представить себе индивида с высоким уровнем здоровья, но попавшего в экстремальную производственную либо бытовую ситуацию, приведшую к срыву адаптации, несмотря на значительные резервы функций.

С другой стороны, у больного, находящегося в стадии ремиссии хронического соматического заболевания (к примеру - хронической пневмонией), будет определяться стадия удовлетворительной адаптации, хотя уровень здоровья у него будет достаточно низким.

~~Определение биологического возраста. Важнейшими следствиями~~  
возрастных процессов являются снижение срока предстоящей жизни (увеличение вероятности смерти), нарушение ведущих жизненных функций и сужение диапазона адаптации, развитие болезненных состояний. Два признака необходимы и достаточны, чтобы отразить специфику старения: его сопряженность с календарным возрастом и его разрушительность. Абсолютной мерой жизнеспособности (количества здоровья) является продолжительность предстоящей жизни. В принципе возможна такая оценка количества здоровья, при которой по совокупности информативных параметров прогнозируется время от момента обследования до естественной смерти индивида. Иначе говоря, мерой здоровья является продолжительность предстоящей жизни (при ее идеальных и стабильных условиях).

Главенствующую роль в эволюции жизни на Земле играют процессы, направленные на повышение эффективности использования энергии.

В частности, повышение дыхательной функции является одним из главных эволюционных направлений. Конкретизация этого положения привела к идее, согласно которой прогрессивная эволюция живого мира связана с усилением интенсивности дыхания, иными словами - внутриклеточного энергообразования. Было показано, что интенсивность дыхания (количество энергопродукции за счет потребления кислорода) возрастает по мере усложнения организации животных, в том числе и внутри одного класса. Таким образом, интенсивность дыхания возрастает от простейших к млекопитающим и птицам в животном мире и от однопроходных к приматам в классе млекопитающих. Это показывает, что имеет место явная биоэнергетическая направленность эволюционного прогресса организмов.

---

Становится очевидным, что основное условие существования всего живого на Земле - возможность поглощать энергию из внешней среды, аккумулировать ее и использовать для осуществления процессов жизнедеятельности. Чем выше доступные для использования резервы биоэнергетики, тем организм жизнеспособнее. Способность мобилизовать ресурсы органов, систем, всего организма - первое условие срочного его приспособления к воздействию экстремальных факторов.

## Сознание и здоровье

Каждая эмоция имеет своего адресата - определенную систему организма. Например, подавленный гнев гложет печень и, как следствие, тонкий кишечник; страх гложет почки и, естественно, кишечник. Установлено, что пережитое потрясение, сильная эмоция неизгладимы - это эмоционально-телесная память. Более того, законсервированная отрицательная эмоция может стать доминантной психологической установкой.

Установка - это несознаваемое представление о чем-то, в данном случае - о состоянии своего здоровья. Четко обрисованная психологическая установка «я болен» дезорганизует организм и может вызвать не только болезнь, но и смерть, такая установка даже ускоряет ход генетической программы.

Многие болезни могут возникнуть и в том случае, если вы соблюдаете все правила естественного питания и физической активности. Например, язва желудка может быть не оттого, что вы неправильно питаетесь, а в результате фиксированного неотступного переживания.



---

Человеческий ум подразделяется на 3 уровня: инстинктивный, интеллектуальный и духовный.

Сознание формирует носитель восприятия человеческое тело, которое бесчисленным множеством нитей связано с окружающей Вселенной. В течение многих лет врачи были уверены, что сознание - продукт деятельности головного мозга, подобно тому, как желчь является продуктом работы желчного пузыря. В настоящее время ученые признали, что сознание может воздействовать на биомолекулярные механизмы, регулирующие работу человеческого тела. Сознание - это один из факторов, непрерывное воздействие которого стимулирует либо здоровье, либо болезни.

---

Саморегуляция - это метод лечения болезней через трансформацию (изменение) сознания.

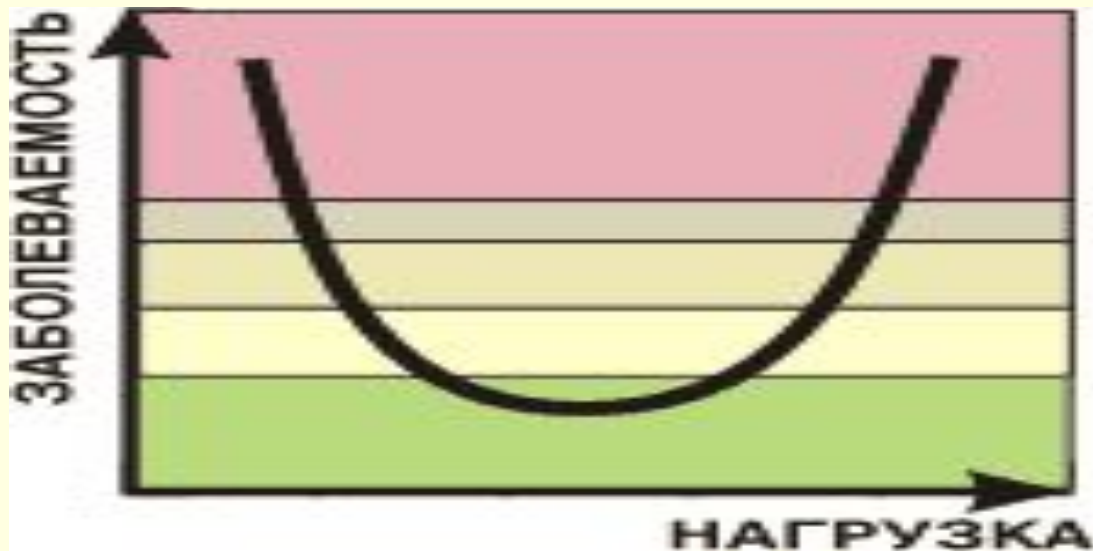
Сознание - вершина всего психического: инстинктов, темперамента, эмоций, установок несознаваемого. В нем наша ориентация в себе, в людях и в жизни. Одна из задач нашего разума вести свой организм по пути здоровья и долголетия, но для этого он должен руководствоваться мировоззрением, мировосприятием, несущими в корне принципы добра и справедливости.

## Питание и здоровье

Правильное, рациональное питание необходимо для того, чтобы быть здоровым и полным сил, находиться в отменной форме - физической и психологической.

# Физическая активность и здоровье.

Многочисленные исследования выявили параболическую зависимость между уровнем подвижности человека в течение суток и заболеваемостью.



~~Влияние на организм чрезмерно подвижного образа жизни~~ (гиперкинезии), в первую очередь, больших спортивных нагрузок, вызывает выраженный стресс, который при передозировании нагрузок приводит к истощению. Чаще всего причиной этому - стремление человека быстрее получить желаемый эффект от тренировок за счет значительного увеличения нагрузок. На фоне современного образа жизни и психоэмоциональных перегрузок такая спешка ни к чему хорошему не приведет.

Особого внимания требует учет влияния нагрузок на растущий детский организм.



Снижение иммунитета вследствие гиперкинезии

## Практический и научный опыт

показывают: как недостаток, так и избыток физических упражнений отрицательно влияют на организм. Поэтому необходим поиск оптимального уровня нагрузок, которые окажут наиболее благоприятный эффект.