

## **НЕТРАДИЦИОННЫЙ ПОДХОД К СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ И ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

**Э.И. Борисов**

Московский Государственный Технический университет имени Н.Э.Баумана, Москва, Россия,  
borisovzduard@mail.ru

Научно-технические, общественно-политические и социальные изменения в России оказали влияние и на окружающую среду, и на наш образ жизни. Пугающая статистика состояния здоровья населения, в том числе, детей и молодежи хорошо известна.

По мнению известного врача академика И.М. Амосова «в большинстве болезней виноват сам человек. Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия. Заменить их ничем нельзя. К счастью, человек столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти всегда».

Беда в том, что в современном обществе люди больше полагаются на достижения цивилизации. Можно пренебречь своим здоровьем – есть аптеки, врачи, новые технологии, множество фармакологических средств. Мы слишком мало знаем, на что способны на самом деле.

Люди думают, что события, общество, семья определяют их судьбу, здоровье, успехи и неудачи. В действительности, все зависит от собственных мыслей, чувств, эмоций, от отношения к себе, к работе, к жизни.

Один из парадоксов нашей жизни состоит в том, что к дорогой покупке (квартира, автомобиль и т.п.) мы подходим обстоятельно, а самое дорогое – здоровье мы доверяем «случайным людям». Приходя в поликлинику или другое медицинское заведение, мы вверяем свою судьбу людям, о которых не имеем представления: не знаем их профессионализма, добросовестности, их состояния, самочувствия, настроения в данный момент. Может быть, он сам переживает проблему и все его помыслы о ней.

Не зная как лекарство действует на наш организм, мы механически его принимаем. Если не помогает, опять идем к врачу. Это может быть и другой человек. Нам выписывают новые лекарства.

Так следует ли терять время на поиски платного, рекомендованного знакомыми «врача от бога» или модного целителя. Не лучше ли самому поддерживать здоровье тела и духа. Пора научиться самим заботиться о своем здоровье.

Современный человек «обогащен» знаниями о внешней природе вещей и безграмотен в отношении своей внутренней природы. Между тем, новейшие достижения современной науки, в частности, физики и ставшие доступными древние учения Востока позволили шире взглянуть на понятие «здоровье». Все больше накапливается фактов, которые подтверждают, что мыслительные процессы более тесно связаны с физическим миром, чем предполагалось. Мысли творят и наш внутренний мир, и наше здоровье.

Призыв древних философов «познать самого себя» сегодня более актуален, чем в античные времена, человеку необходимо знать возможности своего организма, чтобы противостоять болезням и сделать жизнь активной, полноценной, по собственному желанию преобразовать свой организм, увеличивая свои возможности.

Понимание необходимости уделять внимание здоровью усилилось в последние десятилетия XX века. Развилось широкое движение общественности за «здоровый образ жизни». Уделялось внимание вопросам питания, двигательной активности, закаливанию – т.е. физическому телу.

Это было отражением взглядов, культивируемых на Западе. В то же время на Востоке продолжают существовать используемые и в настоящее время тысячелетиями передаваемые из поколения в поколение системы сохранения здоровья, молодости, продления жизни.

Определяющую роль в состоянии здоровья человека играет его мировоззрение, мироощущение. В подавляющем большинстве случаев причины отклонения в состоянии здоровья человека – в нем самом. Повторим: причины неблагополучия и заболеваний человека – его мысли, желания, чувства, эмоции, проявляемые в словах и поступках.

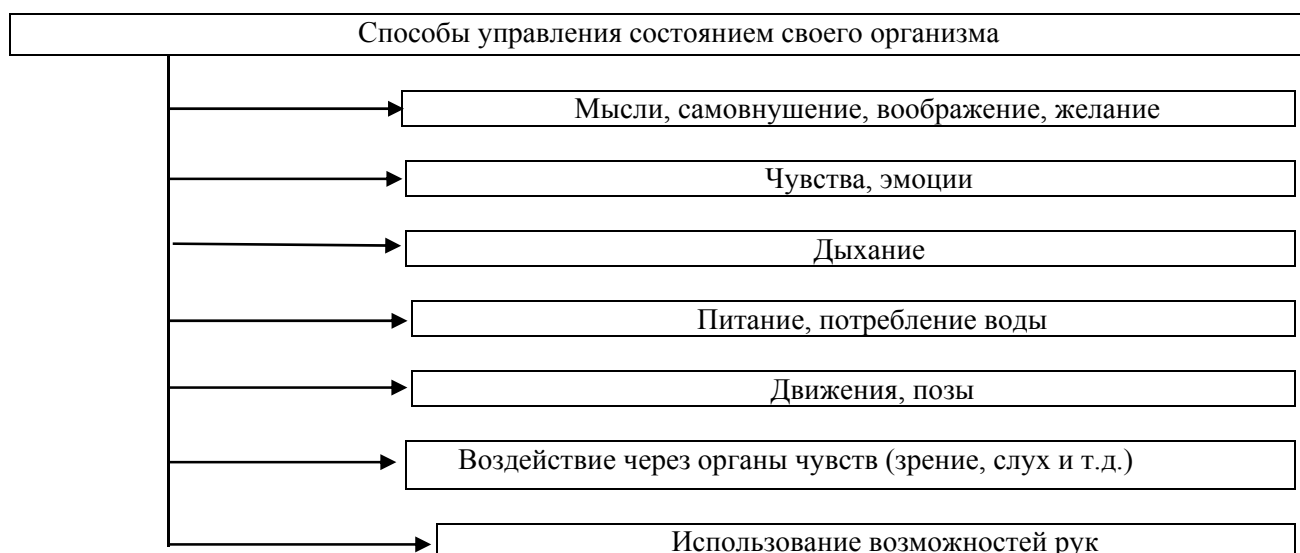
Мысли, чувства, эмоции – энергии. С их помощью, а также с помощью дыхания, питания, двигательной активности, можно целенаправленно воздействовать на состояние своего организма. Кроме того, это воздействие можно осуществлять путем воздействия на органы чувств, а также используя возможности рук.

Время, в течение которого человек может обходиться без того или иного из перечисленных факторов, коррелирует с эффективностью воздействия данного фактора на организм человека. Эта зависимость обратно пропорциональна: чем меньше время, в течение которого человек может обходиться без того или иного фактора, тем больше влияние этого фактора на состояние организма [1].

Мысли, воображения, желания, мечты, планы практически никогда не покидают нас – мы постоянно общаемся с кем-либо или с собой даже порой во сне. Нас всегда одолевают различные эмоции или чувства.

Без дыхания человек может обойтись несколько минут, без питания – несколько десятков дней, без движений – весьма долго. Образ жизни некоторых людей практически лишен движений. Но необходимо отметить, что двигательная активность, физические упражнения оказывают влияние на мысли, чувства, эмоции, дыхание, питание.

В соответствии с вышеуказанными факторы, с помощью которых человек может управлять состоянием своего организма по критерию эффективности можно расположить в следующем порядке:



Мысли. Современные исследования по психоэнергетике и энергоинформационному обмену в природе показывают, что будучи энергией, мысль создает мыслеформы – устойчивые полевые образования энергии, несущие определенную информацию.

Поэтому, наша мысль может воздействовать на наш организм и его отдельные органы, распространяться, действуя на других людей, формировать реальную действительность [2-4].

Мысли могут быть позитивными, созидательными и негативными, разрушительными. Первые лечат, вторые разрушают здоровье, отравляют жизнь. Психологи едины в мнении, что важно не столько то, что случилось, а то, как человек к этому относится, что об этом думает и как поступает.

Образ мышления перерастает в привычку, привычка – в характер, характер определяет судьбу.

«Надо исключить из своего сознания мысли о неудачах, переключить себя только на успех во всем. Концентрация на успехе заставит думать и говорить только о нем. Надо отказаться быть неудачником. Это вызовет сдвиг в нашем сознании и обязательно отразится на наших делах» /5/.

Одновременно думать и позитивно, и негативно мы не можем. Поэтому, думая позитивно, мы предотвращаем появление негативных мыслей. Если мысленные представления способны делать нас больными, то с тем же успехом они могут делать нас здоровыми.

На мысль воздействует желание. Искреннее, сильное, благородное желание, а тем более вызванное любовью, многократно усиливает энергию мыслеобраза, делая желаемый эффект неизбежным. Желание стоит за всеми нашими поступками. Основная причина наших тревог и несчастий в том, что наши желания не исполняются. Еще Будда говорил, что причина страданий – желания. Для правильного определения «области» и «размера» желаемого, необходимо найти смысл жизни, определить соответствующие ему истинные цели, не наносящие вреда другим.

Закон здоровья: «Я себя чувствую так, как я о себе думаю». «Счастье не в обладании, счастье в ощущении». Мысли и ощущения формируют чувства и эмоции. Ощущения мы получаем из внешнего мира органами чувств с одной стороны, и внутренними переживаниями, порожденными умом и ощущениями, с другой.

Чувства и эмоции будучи энергией влияют на разум и на внутренние органы: негативные разрушают человека, позитивные служат профилактике.

При внезапном испуге, неожиданном известии мы говорим: «меня мутит от страха», «комоч в горле», «внутри все опустилось» и т.д. Часто испытываемые чувства и эмоции: страх, вина, горе, скорбь, уныние, жалость, гнев, обида.

Чувства и эмоции влияют не только на наше внутреннее состояние, но и на внешний облик. Надо и можно научиться управлять ими. Владеть собой – значит сохранять в себе позитивный настрой при любых обстоятельствах.

От направления и возбуждения поднимается кровяное давление, учащается сердцебиение и дыхание, организм начинает работать на пределе своих возможностей. Это состояние истощает организм, начинаются болезни. У многих людей это состояние длится годами, а то и десятилетиями. Известно, какие чувства и эмоции вызывают те или иные заболевания /6/.

Страдания возникают по причине несогласия с происходящим, конфликта с жизнью. Несчастья, болезни, проблемы – уроки жизни, а не возмездие. Они приглашают к позитивным изменениям в себе. Жизнь не создает проблемы. Их создаем мы сами.

**Дыхание.** Это один из способов утилизации внешней энергии организмом человека. Согласно древним учениям одной из главных функций дыхания является продвижение «жизненной энергии»: «приоритетность процесса дыхания для жизни делает способность в совершенстве владеть этим процессом одной из главных способностей человека творить чудеса со своим организмом, избавляться от болезней, становиться здоровым».

Для лечения различных заболеваний успешно применяются различные системы дыхательных упражнений, существующие тысячелетия на Востоке [7, 8], а также разработанные в нашей стране [9, 10].

Научившись контролировать дыхание, мы получаем контроль над жизненной силой своего организма, а значит, и над его здоровьем, над своим душевным состоянием, своим настроением, желаниями, мыслями, эмоциями и чувствами, избавляемся от таблеток и медицинских процедур.

**Питание и потребление воды.** Питание тоже один из способов получения энергии, один из способов нашего взаимодействия с природой. Вопросы питания очень актуальны и популярны, им посвящено много публикаций. Следует отметить, что в подавляющем большинстве книг описывается питание только физического тела.

Пока еще наблюдается «пренебрежение принципом энергетической целесообразности, который играет решающую роль в жизнедеятельности нашего организма, в сохранении его здоровья» [11].

Любую пищу можно разделить на две составляющие: информационно-энергетическую и материальную. Современная наука хорошо изучила процесс питания материальной частью продуктов. Древняя наука Аюрведа оперирует энергетическим компонентом пищи [12].

Пять тысяч лет назад зародилась наука об энергетическом питании, которой древние греки дали название «макробиотика» [13]. Это не только питание, но и философия жизни.

Правила питания целесообразно разделить на три группы:

1. Правила выбора продуктов питания.
2. Правила приготовления пищи.
3. Правила приема пищи (рис. 1).

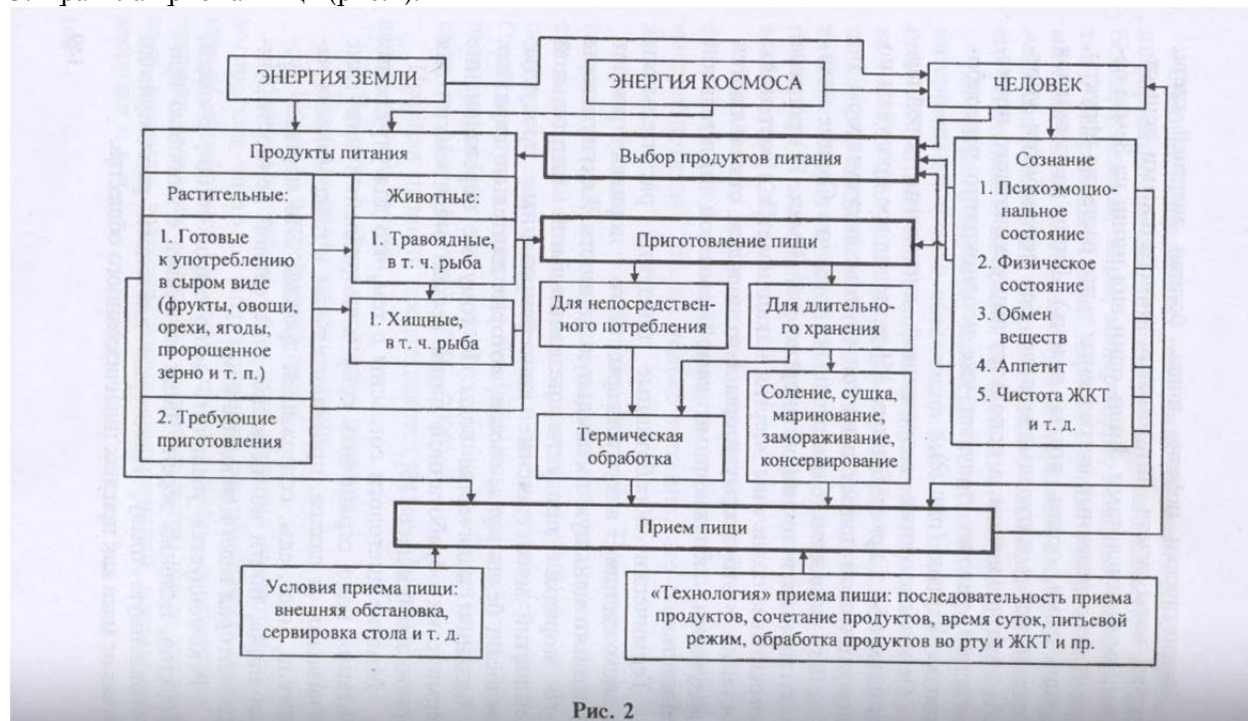


Рис. 2

Следует иметь в виду: человека питает не то, что он съел, а то, что он усвоил. Задача пищи – давать организму энергию, очищать, восстанавливать и лечить его. К питанию следует подходить осознанно. Психозмоциональное состояние играет большую роль и при приготовлении пищи, и при ее приеме.

При изучении рекомендаций по питанию, как и по другим вопросам здоровья, всегда надо руководствоваться здравым смыслом, принимать их не механически, не поняв суть, а обдуманно.

### Движение, физические упражнения, позы.

О необходимости систематических занятий физической культурой написано очень много. Из-за ограниченности объема статьи порекомендуем лишь обратить внимание на вибрационную гимнастику, благотворно влияющую на состояние капилляров, очищающую и оздоравливающую организм на клеточном уровне [14].

Воздействие через органы чувств может либо возбуждать, либо успокаивать. Очень сильно воздействие на человека через слуховой канал. Звук – вибрации. Вибрациями целительных звуков своего голоса можно воздействовать как на отдельные органы, так и на части тела. Так звук «и» воздействует на сосуды головного мозга, «е» - на горло, «о» - на грудную клетку, «а» - на брюшную полость, «юу» - на низ живота. Прежде всего необходимо создать радостный настрой. Упражнение можно выполнять где угодно, стоя, сидя. Набрав воздух полной грудью, медленно выдыхая, три-пять раз повторите каждую из этих букв. Можно менять высоту звука. При этом внимание направлять на соответствующую часть тела.

Следует обратить внимание на возможности использования энергии своего организма в профилактических или целебных целях. Это может быть осуществлено с помощью ладоней.

Через них проходят важнейшие двенадцать энергетических меридианов нашего тела, заканчиваясь на кончиках пальцев. Ладонь обладает мощным энергетическим полем. Самый центр ладони обладает повышенным излучением.

Сделать руки источником энергии помогают специальные упражнения [15]. Не случайно на Востоке перебирают четки, а в Китае вертят грецкие орехи, каштаны, потирают руки.

Издравле известна и система исцеления руками – рейки с использованием энергии Вселенной [16].

В целях диагностики и лечения эффективно использовать акупунктуру (надавливание пальцами на определенные точки), точечный массаж, самомассаж биологически активных точек [17], систему Су-Джок [18].

В странах Востока (Индия, Китай и др.) издревле знали целебную силу мудр – особым образом соединенных пальцев рук в целях перераспределения и направления энергии в определенный орган [19, 20]. Мудра – эффективный способ профилактики лечения при условии веры в их эффективность.

Так называемая «спасающая» мудра помогает в течение 15-20 секунд при различных проблемах с сердцем. Автору и его единомышленникам неоднократно приходилось в этом убедиться, помогая людям, предупреждая тяжелые последствия.

Таким образом, каждый человек сам может управлять состоянием своего организма в профилактических, а в некоторых случаях и в лечебных целях. Ведь когда мы обращаемся к врачу или психотерапевту, то уже боремся со следствием. А регулярно осуществляя с помощью изложенных способов профилактические меры, мы способны многое предотвратить.

### **Литература:**

1. Борисов Э.И. Современные представления о здоровье. Взгляд с Запада. Взгляд с Востока. От древних учений до новейших достижений науки. М., изд-во МГТУ им. Н.Э.Баумана, 2007.
2. Кехо Дж. Подсознание может все. Пер.с англ. Минск: Попурри, 2003.
3. Свияш А. Как быть, когда все не так, как хочется. СПб: Дельта, 2000.
4. Сытин Г.Н. Животворящая сила. СПб: Лейла, 2000.
5. Тойч Д., Тойч Ч. Второе рождение, или Искусство познать и изменить себя. Пер. с англ. Уфа; Лос-Анжелес, 1997.
6. Лазарев С.И. Диагностика кармы. 4.1: Система полевой регуляции. СПб: Сфера, 1993.
7. Ниши К. Энергетическое дыхание. Пер. с англ. СПб.: Невский проспект, 2003.
8. Норбеков М. Уроки Норбекова. СПб.: Питер, 2003.
9. Колобов Ф.Г. Дыхание по Бутейко. Донецк: Сталкер, 2002.
10. Семенова Н.А. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. М.; СПб.: Диля, 2002.
11. Шаталова Г.С. Здоровье человека и целебное питание. Ростов р/Д: Феликс, 2000.
12. Аюрведа. Наука исцеления. СПб.: О-во ведич.культуры. 1993.
13. Озава Дж. Макробиотика дзэн. Пер. с англ. Киев: Амрита, 1993.
14. Ниши К. Золотые правила здоровья. Пер. с англ. СПб.: Невский проспект, 2003.
15. Коновалов С.С. Книга, которая лечит. М.: Олма-Пресс, 2004.
16. Джарелл Д. Рэйки. Исцеляющая сила космоса. Пер. с англ. СПб.: Весь, 2000.
17. Лувсан Г. Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии. М.: Наука, 1986.
18. Пак Чжэ Ву. Сам себе Су-Джок доктор. Пер. с англ. М.: Су-джок акад., 2001.

19. Борисов Э.И. Мировоззрение и здоровье. Взгляд Запада. Взгляд Востока. Практические рекомендации и упражнения. М., Изд-во МГТУ им. Н.Э.Баумана, 2009.
20. Золотарев Ю.Г. Исцеляющие группы мудр. М.: Рипол классик, 1998.