



**Международная академия методологии  
государственного управления**  
МОО  
**Всероссийское общественное движение  
«Социальная справедливость-будущее России»»**  
ВОО

**Румянцева Н.Л.**

# **Сохраните свое здоровье!**

**Аналитико-прогностический подход**

**Том 177(219)**

**Москва – 2019**

**Научное издание**  
**Международный межведомственный научный сборник**  
**Том 177(219)**

Свидетельство о государственной регистрации печатного средства  
массовой информации: серия КВ № 6

ББК 67.9 (4 УКР) 570  
УДК 343.37 (189)

Рекомендовано к печати  
Экспертным Советом  
Международной академии методологии государственного управления  
11 сентября 2019 г., протокол № 1

**Сохраните свое здоровье! Румянцева  
Н.Л. / Гл. ред. Комарова А.И. Том  
177(219). М., 2019.**

ISBN978-5-91578-013-173

Для сотрудников государственных и негосударственных органов, общественных организаций и объединений, политиков, ученых, специалистов-практиков, студентов, аспирантов и преподавателей высших и других образовательных учреждений, а также широкого круга читателей, интересующихся вопросами утверждения правового государства, созидания человеческого общества-общества социальной справедливости в России и в Мире.

©Международная академия методологии государственного управления,  
2019.

©Всероссийское общественное движение  
«Социальная справедливость - будущее России», 2019.

© Румянцева Н.Л., 2019.

**Настоящий Том 177(219) – это очередной выпуск 219 - томного Издания, который продолжает ДИАЛОГ – ОБРАЩЕНИЕ к социуму Планеты, государствам и народам - нашим современникам и будущим поколениям - созидателям ИСТИННО ЧЕЛОВЕЧНОГО ОБЩЕСТВА – ОБЩЕСТВА СОЦИАЛЬНОЙ СПРАВЕДЛИВОСТИ.**

**Основной из принципов нашей активности: «Прогрессивные идеи должны работать – звучать, как колокола, тиражироваться – пока не станут результатом действий государственно-управленческих, политических, научных ...элит, миллионов народных масс».**

**А.Комарова**

**Комарова Алина Ивановна – ректор Международной академии методологии государственного управления (МОО), руководитель Международного общественного движения «Созидание общества социальной справедливости», академик Международной академии интегративной антропологии, академик Ноосферной общественной академии наук, доктор философских наук, юрист, профессор**



**Напомним Интернет-адреса работ Румянцевой Нины Леонидовны, опубликованных в данном Издании.**

1. Румянцева Н.Л. К человеческому обществу: о методологии исследования и проектирования человеческого общества// Созидание человеческого общества. Том 1(43) –М. -2016. Гл. ред. Комарова А.И.// <http://viperson.ru/articles/sozidanie-chelovechnogo-obschestva-tom-1-43-gl-red-komarova-a-i/>.

2. Румянцева Н.Л. Президенту Российской Федерации // Созидание человеческого, гармоничного, цивилизованного общества. Международный межведомственный научный сборник, Том 2(44) / Главный редактор А.И. Комарова - М.-К.,2017 // <http://viperson.ru/articles/sozidanie-chelovechnogo-garmonichnogo-tsivilizovannogo-obschestva-tom-2-44-gl-red-komarova-a-i/>.

3. Румянцева Н.Л. Социальная эволюция человека в телеологическом системно-диалектическом подходе//Созидание человеческого, гармоничного, цивилизованного общества. Международный межведомственный научный сборник, Том 2(44) / Главный редактор А.И. Комарова - М.-К.,2017 // <http://viperson.ru/articles/sozidanie-chelovechnogo-garmonichnogo-tsivilizovannogo-obschestva-tom-2-44-gl-red-komarova-a-i/>.

4. Румянцева Н.Л. К человеческому обществу: о проблемах российского образования //Созидание человеческого, гармоничного, цивилизованного общества. Международный межведомственный научный сборник, Том 2(44) / Главный редактор А.И. Комарова - М.-К.,2017 // <http://viperson.ru/articles/sozidanie-chelovechnogo-garmonichnogo-tsivilizovannogo-obschestva-tom-2-44-gl-red-komarova-a-i/>.

5. Румянцева Н. А. МЭФ-17: системный подход к решению российских проблем // Созидание человеческого общества. Том 3(45) –М. -2016. Гл. ред. Комарова А.И.// <http://viperson.ru/articles/sozidanie-chelovechnogo-obschestva-ekonomika-rossii-vyzovy-xxi-veka-i-impulsy-razvitiya-tom-3-45>.

6. Румянцева Н.Л. О причинах и путях преодоления отчуждения // Созидание человеческого общества – общества социальной справедливости. // Том 6(48) –М. -2016. Гл. ред. Комарова А.И. // <http://viperson.ru/articles/sozidanie-chelovechnogo-obschestva-obschestva-sotsialnoy-spravedlivosti-gl-red-a-i-komarova-tom-6-48/>.

7. Румянцева Н.Л. Капитализм не для людей: будущее за идеологией коллективизма.// Том 12(54) / Главный редактор А.И. Комарова - М.-К., 2018 // <http://viperson.ru/articles/kapitalizm-ne-dlya-lyudey-budushee-za-ideologiy-kollektivizma-rumyantseva-n-l-gl-red-komarova-a-i-tom-12-54-m-2018>.

8. Румянцева Н.Л. Образ будущего России: системно-диалектический подход.// Том 21(63) / Гл. ред. Комарова А.И.- М., 2018. // <http://viperson.ru/articles/obraz-budushego-rossii-istemno-dialekticheskiy-podhod-rumyantseva-n-l-gl-red-komarova-a-i-tom-21-63-m-2018>.

9. Румянцева Н.Л. Марксизм в судьбе России: о несбывшихся и сбывшихся прогнозах Маркса. // Том 97(139) / Гл. ред. Комарова А.И. - М., 2018 // <http://viperson.ru/articles/marksizm-v-sudbe-rossii-o-nesbyvshih-sya-i-sbyvshih-sya-prognozah-marksa-rumyantseva-n-l-gl-red-komarova-a-i-tom-97-139-m-2018>.

10. Румянцева Н.Л. ОТЗЫВ на статью Григорьева Н.К. Причины кризиса Коммунистического движения. // Международный межведомственный научный сборник, Том 100(142) / Гл. ред. Комарова А.И. - М., 2018. // <http://viperson.ru/articles/otzyv-na-statyu-grigorieva-n-k-prichiny-krizisa-kommunisticheskogo-dvizheniya-rumyantseva-n-l-gl-red-komarova-a-i-tom-100-142-m-2018>.

11. <http://viperson.ru/articles/nashi-imena-rumyantseva-nina-leonidovna-gl-red-komarova-a-i-tom-118-160-m-2018> / Наши имена: Румянцева Нина Леонидовна. / Гл. ред. Комарова А.И. Том 118 (160). М., 2018.

12. Творчество человека будущего в двух парадигмах: творение предметов или творение себя? Румянцева Н.Л., Румянцев В.П./ Гл. ред. Комарова А.И. Том 168(210). М., 2019. // <http://viperson.ru/articles/tvorchestvo-cheloveka-budushego-v-dvuh-paradigmah-tvorenie-predmetov-ili-tvorenie-sebya-rumyantseva-n-l-rumyantsev-v-p-gl-red-komarova-a-i-tom-168-210-m-2019> .

\* \* \*

**РУМЯНЦЕВА** **Нина** **Леонидовна** - заместитель руководителя, эксперт **Всероссийского общественного движения «Социальная справедливость – будущее России»**, заместитель председателя **Общественно-политического Движения «Честь и Родина»**, член ЦС общественного движения **«За возрождение отечественной науки»**, внештатный научный консультант **РГАИС**, автор более **120** научных работ, кандидат технических наук, доцент



## **Сохраните своё здоровье!**

Проблема сохранения здоровья прямо связана с пониманием причин нездоровья в современном городе. Основные, базовые причины таковы:

- нездоровая экология (еда, вода, воздух). Эти факты широко известны;
- напряженный график работы и в целом жизни, в котором не остается времени для поддержания здоровья. Мало того, «некогда болеть?» - спрашивает реклама – и рекомендует средства, быстро снимающие «симптомы» простуды и других болезней. При этом подавляются те самые симптомы (насморк, температура и т.д.), которые выставляет организм, его иммунная система для борьбы с попавшей и размножающейся инфекцией. Иммунная система во многих случаях и сама в состоянии справиться с болезнью – дайте ей время и возможность работать (расслабьтесь,

отлежитесь»). Но если Вам сейчас «некогда болеть», а будущее не так уж и важно, то принимайте лекарства. Итогом этих причин является низкий иммунитет у подавляющего числа горожан. А отсюда – слабая сопротивляемость организма болезням;

- и, наконец, третья причина, точнее комплекс причин: незнание и (пока «не прихватит») нежелание знать законов жизни тела. Или, если и знание, то нежелание (или недостаточное желание) им следовать, т.к. для этого нужны воля и разум, которые тоже пробуждаются, когда «прихватит».

По сути, телесная культура человека состоит в освоении здорового образа жизни (ЗОЖ).

К настоящему времени издано большое количество книг, посвященных ЗОЖ, выходят периодические издания (Здоровье, Культура здоровой жизни, Наука здоровья, Вестник ЗОЖ, ЗОЖ, Предупреждение и др.). При таком обилии литературы можно, казалось бы, закончить данную статью, ограничившись отсылкой к ней. Однако здесь возникает такая проблема: что же выбрать из этого обильного и подчас дающего противоположные советы материала? Например:

- соль исключить, ее достаточно в хлебе, овощах [41], [8], - соль сосать, добавлять в питьевую воду [4]. [3];

- питание, сбалансированное по количеству жиров, белков, углеводов в общем калорийном эквиваленте [21],[33] – низкокалорийное питание [41], [8];

- ощелачивайтесь [40], (Ватанабэ в [27])– закисляйтесь [4] и т.д.

Среди пропагандистов ЗОЖ можно выделить целый спектр направлений, на одном краю которого – медики («современная медицина»), на другом – целители («традиционная медицина»), обладающие большим опытом оздоровления (часто собственного, например, [8], [11], [6], [10], [17], [32]) и знаниями, почерпнутыми из забытых архивов, из народной медицины, из восточной медицины и др. Пока эти ветви мало связаны. Хотя в самой «современной медицине» можно выделить более современные и для нее нетрадиционные методы [44] и менее современные, традиционные методы. Эти нетрадиционные, новые методы и представления медицины (холистической, интегративной, системной) смыкаются с традиционной ветвью, особенно восточной медициной (примеры их соединения - [10],[1],[26],[44],[38],[7]) в главном принципе: брать целостного человека, а не отдельный орган или систему и этим новая медицина отличается от остальной консервативной части медиков, работающих в рамках своей узкой специализации. Поскольку большая часть медиков принадлежит к этой консервативной части, не одобряющей или безразличной к рекомендациям «системщиков» и целителей за небольшим исключением общих гигиенических правил, постольку замечание «посоветуйтесь с лечащим врачом», обычно добавляемое редакторами к этим рекомендациям, редко помогает. Тогда как эти рекомендации подчас не только способствуют предупреждению болезней, но и восстанавливают здоровье из состояний, признаваемых узко специализированными врачами неизлечимыми.

В этой ситуации неудивительным представляется вопрос студентов, которым читается такая лекция: расскажите, что делаете лично Вы? Отвечая на этот вопрос, готова поделиться и с читателями настоящего портала своим многолетним опытом, позволившим сформировать собственную систему ЗОЖ и выжить, несмотря на тяжелые последствия чернобыльской аварии (онкология) и пожизненную инвалидность 2гр. Опыт, позволяющим утверждать, что и в ЗОЖ есть мера, переход через которую может принести не пользу, а вред здоровью. Используя этот и подобный опыт, каждый должен, изучая себя, сам (с помощью врача, если повезет) сформировать для себя систему ЗОЖ.

Я согласна с теми, кто считает, что здоровое тело начинается со здорового духа; Здоровье – это результат духовного развития, трудной духовной работы над собой (но это самостоятельная тема [29]), и здорового образа жизни. Итак, что такое здоровый образ жизни? Вот его основные аспекты.

1. Отказ от «вредных привычек», от употребления табака, алкоголя (не говоря уже о наркомании, игромании). В отношении алкоголя это отказ от частого или неумеренного потребления. Я допускаю потребление вина в праздники.

2. Собственно «физкультура», т.е. занятия физическими упражнениями. Движение – основа жизни, пока человек движется, он живет. Я делаю ежедневную 20-минутную утреннюю зарядку, в моем арсенале также плавание, лыжи, велосипед, быстрая ходьба, раньше также были бег, волейбол, бадминтон, танцы. От бега пришлось отказаться из-за того, что он стимулировал развитие остеохондроза, проявления которого (затекания рук во время сна) постепенно пропали вместе с прекращением бега и заменой его быстрой ходьбой (помогла также растяжка). Велосипед – мой транспорт летом, лыжи – зимой.

Следующие несколько рекомендаций связаны с тем, что человек – дитя Земли, и ему для жизни нужно не разрывать связь с землей, водой, воздухом, в целом с космосом.

3. Вода. Не буду здесь говорить о регулярном общении с водой в гигиенических целях. У меня, когда я здорова, ежедневная «встреча с водой» - это утренняя водная процедура: ведро холодной воды, стоя босиком на земле [17]. Также, кроме обычного душа, иногда использую: контрастный душ, купание, плавание в бассейне. Хороший контакт с водой (и землей) – купание в открытых водоемах. Раньше я купалась в таких водоемах круглый год, была моржом. Это хорошее закаливание, но его пришлось оставить, и причина этого – не холодная вода, а экология. На берегу московского пруда, где обосновалась секция зимнего плавания, к которой я принадлежала, не зря висела табличка «купание запрещено». Паразиты, вирусы, «зашкаливавшие» в этом пруду, со временем (не сразу) стали «зашкаливать» и во мне. И до сих пор моя иммунная система, работая в усиленном режиме (повышенный иммунный тонус), с трудом с ними справляется. Надо отметить, что такая же ситуация и в водоемах ближнего Подмосковья.

4. Воздух. Распространившиеся в последнее время фитнес-клубы и т.п. оздоровительные учреждения, наполненные тренажерами и др. современным оборудованием, уступают тренировкам на открытых площадках именно отсутствием «свежего воздуха», контакта с природой, с космосом. Это совершенно необходимый элемент ЗОЖ. В городе воздух очень загрязнен, поэтому надо пользоваться любой возможностью выезда за город, летом жить на даче, отпуск стараться проводить на природе. Кроме того, в помещении не тот состав воздуха. Частично компенсировать это различие помогают открытая форточка и люстра Чижевского. Моя норма – ежедневная двухчасовая тренировка в «зеленой зоне» (раньше в лесопарке Москвы, сейчас – за городом), включающая описанные в п.2 физические упражнения. Основные из них летом – ходьба, зимой – лыжи. Естественен вопрос: где взять 2 часа в день городскому жителю с напряженным рабочим графиком? Когда я жила в городе (сейчас я живу за городом, я и моя семья предпочли это место жительства) я ходила на работу и обратно 10км в день пешком или на лыжах через лесопарк, заменив таким образом поездку на общественном транспорте активным пребыванием в лесу. Мне могут возразить: Вам повезло, но у многих ли такие условия? На это могу ответить: условия жизни мы выбираем сами. И я жила близко к центру, но далеко от зеленой зоны и поменяла квартиру с этой целью. Хотя бы часть маршрута на работу и обратно проходить пешком – такая возможность есть у многих. Но многие ли ею пользуются? Среди моих сослуживцев, живших рядом со мной, этой возможностью не пользовался никто.

5. Земля. Для контакта с землей я круглый год ежедневно хожу (или стою) по земле босиком, следуя в этом совету Порфирия Иванова[17].

6. Питание. «Мы – то, что мы едим». Это едва ли не самый важный (наряду с движением) фактор ЗОЖ. Надо учесть, что питание зависит от возраста [33], группы крови [12], темперамента[18], зоны место жительства. В отношении питания можно встретить противоположные мнения специалистов, но вот принципы, которых придерживаюсь я:

а) потребление натуральных продуктов (против этого принципа возражают разве что бизнесмены, связанные с пищевой промышленностью и получающие прибыль от продажи ее продуктов). Натуральные – это не все те продукты, на упаковке которых написано «натуральный», а те, которые не прошли или прошли минимальную технологическую обработку. Это: фрукты, овощи, зелень, крупы, хлеб из цельного зерна, бобовые, растительное масло, мед, орехи, грибы, рыба, яйца, мясо, молочные продукты. Т.к. все продукты, изготавливаемые пищевой промышленностью, содержат т.н. «добавки» (для увеличения срока годности, сохранения цвета, удешевления производства и т.п.), даже такие еще недавно вполне натуральные продукты, как молоко, сметана, творог, то я исключила из употребления мясные и рыбные полуфабрикаты, колбасы, ветчины и т.п., копченые, консервированные продукты, молочные продукты длительного хранения, напитки;

б) предпочтение экологически чистым продуктам. Даже натуральные на вид фрукты, или овощи, или сметана могут быть выращены или сохранены с

использованием химических веществ, не безвредных для человека. Я не употребляю несезонные фрукты и овощи недлительного хранения, предпочитаю отечественные фрукты и овощи (пока Россия не достигла «передового» уровня сельского хозяйства; однако по мере внедрения современных технологий этот критерий отпадет) и при этом некрупные и не плакатного вида, использую фрукты и овощи со своего сада и огорода, не употребляю речную рыбу;

в) разнообразие и сбалансированность. Этот принцип позволяет поддерживать баланс не только необходимых человеку белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов и их соединений, клетчатки, но и кислотно-щелочной баланс. Кислотно-щелочное равновесие – основной принцип многих древних (например, [11]) и современных (например, [19]) школ питания. К разнообразию продуктов животного происхождения я не стремлюсь, зато активно применяю этот принцип к растительным продуктам. Помимо традиционных для нашего пояса овощей, таких как картофель, морковь, свекла, капуста белокочанная, лук, я постоянно потребляю репу или брюкву, брокколи, топинамбур, чеснок, тыкву и в сезон созревания – цветную капусту, баклажаны, кабачки, сладкий перец, огурцы и помидоры. Всегда в еду добавляю зелень (петрушку, сельдерей и др.) – свежую или сушеную. То же относится и к фруктам, к которым я ежедневно добавляю бруснику, чернику, черную смородину (последние храню в морозилке), и к бобовым (горох, фасоль, чечевица). Однако с бобовыми, как и с купанием, был перегиб. Когда лет 10 назад появилась информация о чрезвычайной полезности сои, особенно для вегетарианцев, появился магазин «Интерсоя», торговавший изделиями из сои, я стала активной покупательницей этого магазина и ввела сою в свой ежедневный рацион. Однако через некоторое время заметила, что один из анализов крови (анализ иммуно-генетического статуса), который ранее был хоть и немного не в норме (потому я его держала под контролем), но стабилен, стал неуклонно ухудшаться. Поиск средств его восстановления давал лишь временное улучшение и в целом ни к чему не приводил. К тому же появился и стал расти зуб. Когда я узнала, что продаваемые без всякой информации о составе продукты из сои могут содержать генно-модифицированную (ГМ) сою, я прекратила их потребление. Позднее выяснилось, что Интерсоя закупает в США ГМ соевые продукты, что они не безвредны [13], что даже обычная, не ГМ соя вызывает появление зоба [13];

г) не переедать. Исторически организм человека приспособлен к голоданию – это ему приходилось переживать, – и не приспособлен к перееданию. Критерии простые: либо непереваренная пища, либо прибавка в весе (в зависимости от состояния желудочно-кишечного тракта);

д) сочетание продуктов. То, что не все продукты хорошо сочетаются при одновременном приеме, признано не всеми школами питания. Однако есть убедительные данные (число вылеченных больных) в пользу «раздельного» питания [10],[11],[32]. Главное в этой системе – разделить употребление жиров и белков, белков и углеводов, кислых и сладких фруктов, фруктов и большинства животных белков, фруктов и жиров, не соединять еду с питьем.

Мое меню, когда я здорова, таково: завтрак – кислые фрукты (яблоки и др.), орехи, кисломолочные продукты; обед – овощные блюда (суп, борщ, салат, солянка и т.п.), белок (рыба, яйца, бобовые и др.), зелень; ужин – крахмалы (каши, салат, картофель, винегрет); фрукты перед сном или на полдник. Однако я допускаю исключения из норм раздельного питания, например, картофель с грибами (велика сила традиции) и за праздничным столом. Когда заболеваю – меню сокращается до исключительно свежеприготовленных соков и сырых фруктов, овощей, орехов, или исключительно питания злаками (кашами) с гомасио - смесью кунжутного семени и морской соли, растертой в кофемолке и прогретой на огне (7 макробактериальная диета по Дж. Озаве [11]), или недлительного голодания;

е) мера вкусного и полезного. Эта мера определяется ответом на вопрос: есть, чтобы жить, или жить, чтобы есть? Вопрос коварен: конечно, есть, чтобы жить, однако и есть при этом вкусно. У большинства из нас с детства пищевой промышленностью и подарками испорчен вкус. Мы не воспринимаем как вкусный натуральный овощ без добавок. В то же время человек хочет получать удовольствие от еды. И выход есть – не садиться за стол, пока не голоден. Чем сильнее проголодаешься, тем вкуснее кажется самая натуральная еда, например, каша с гомасио, сваренная на воде. Но при любой системе питания главное – найти меру (соленого, сладкого, жирного, острого и др.), границу, переход за которую не сохраняет (и тем более не улучшает), а ухудшает ваше здоровье. У меня эта граница разделяет праздники и будни: в праздники я позволяю себе особо вкусную еду (торт, конфеты, селедку, майонезные салаты). В будни еда тоже умеренно вкусная: от соли я не отказалась (использую соль каменную и морскую), а сахар заменила сладкими фруктами и медом. Однако если речь идет о восстановлении утраченного здоровья, то граница сдвигается к строгому соблюдению описываемых принципов, к полному отказу от вредных продуктов и сочетаний. В частности, надо отказаться от острой, соленой, копченой, жареной и др. вкусной пищи.

ж) мера растительной и животной пищи. Здесь большой разброс мнений. В споре вегетарианцев и невегетарианцев у каждой стороны есть свои доводы. Споры, по мнению автора [11], как правило, все же выигрывают вегетарианцы, вот его аргументы: в 1898г. состоялись соревнования по спортивной ходьбе на дистанцию 112км, в которых участвовали 8 вегетарианцев и 14 мясоедов (имеются в виду невегетарианцы). Все 8 вегетарианцев закончили дистанцию, но только один мясоед пришел к финишу, и то на 1 час позже последнего вегетарианца. Автор говорит как об установленном факте, о большей выносливости вегетарианцев при продолжительной физической нагрузке. У мясоедов свои доводы, например, долгожители Кавказа. На что вегетарианцы возражают: горная природа помогает даже вылечить лейкоз и т.д. В поисках меры надо учитывать собственную индивидуальность, однако общий принцип, которого придерживаюсь я: снижение по мере старения животного белка (прежде всего мяса) в рационе. Вегетарианцы вообще его исключают. В упомянутой выше концепции Шелтона [10] мясо присутствует в меню 1 раз в неделю. Периодические посты приняты в православии. Один из признаков

злоупотребления животной и кондитерской пищей – явления застоя в кишечнике. Их нельзя допускать, и кардинальное решение этой проблемы – повышение доли растительной пищи в рационе. Я, начиная с 40 лет, постепенно уменьшала долю мяса в рационе и теперь потребляю мясо очень редко, а рыбу (скумбрию, лосось, треску, семгу), яйца, творог – периодически, чередуя их потребление с постами. Супы, борщи и т.д. готовлю только вегетарианские;

3) тщательное пережевывание пищи. Сухая пища (хлеб, каша, картофель и т.п.) должна превратиться в жидкую не путем запивания ее напитками, а благодаря разбавлению ее слюной при тщательном пережевывании. Именно так снимается проблема «сухомятки» (бутерброды с колбасой, сыром и т.п. – вообще исключаются при раздельном питании);

и) термообработка пищи. Преобладает мнение, что наиболее биологически ценной является сырая растительная пища (сыроедение), а если и подвергнутая термообработке – то печеная или вареная в кожуре (лучше на пару). Однако следующие 2 фактора надо учесть:

- индивидуальное состояние желудочно-кишечного тракта;

- большое распространение зараженных почв, а через них и растений (*Candida* и др.). Топинамбур, морковь, капуста, арахис и др. часто имеют пораженный наружный слой, а при длительном хранении продукт поражается целиком. Из-за названных выше факторов я тщательно отбираю непораженные корнеплоды для зимнего салата, а арахис ем по этой причине только обжаренный. Картошку я варю в кожуре, супы, борщи, каши я «варю», завернув в толстое одеяло после нескольких минут кипячения, овощные солянки тушу на пару;

к) витамины, микроэлементы. Баланс витаминов и микроэлементов в организме, поддерживаемый рассмотренной выше системой питания, нарушается из-за экологических условий города, холодного климата, из-за стрессов, при старении организма и из-за других факторов. Есть рекомендации постоянно добавлять в рацион витаминно-микроэлементные комплексы. Я предпочитаю регулярно употреблять натуральные витамины – свежие фрукты, лук, чеснок, шиповник, курагу, проросшие зерна, овес (овсяный кисель) и др. Мое утреннее питье – настойка шиповника с медом и с соком лимона. Периодически потребляю в виде пищевых добавок йод, кальций, а 1-2 месяца в конце зимы – витаминный комплекс «Комплевит».

7. Питье. Не менее важно правильное питье. Многие авторы (Ниши[9], Батмангхелидж [3]) рекомендуют ежедневное потребление 2л. сырой (есть рекомендация подсоленной) воды в течение дня малыми дозами (не пить до еды за 15 мин., во время еды, после еды 2 часа). Рекомендуется именно сырая вода как наиболее структурно близкая к воде нашего тела. Вода должна быть чистой, поэтому для очистки водопроводной воды применяют различные фильтры (их типичный недостаток – необходимость регулярной замены фильтрующего элемента, иначе вместо очищения идет загрязнение воды), но лучший способ очистки – приготовление талой (точнее, протиевой) воды. Эта вода – растаявший прозрачный лед, т.е. лед, полученный в морозильной

камере из любой предварительно кипяченой (обеззараженной) воды, из которой вымыта струей горячей воды мутная центральная часть ледяного круга. Рекомендуются выбрасывать также первую замерзающую фракцию, но я из-за сложности этого не делаю. В день я выпиваю 1л. талой воды.

8. Дыхание. Без специальной тренировки средняя норма для человека – 12 дыханий в минуту. Научиться дышать более поверхностно и медленно (хотя бы 8 – 6 дыханий в минуту) означает [11] улучшить газообмен в крови и тем самым поднять иммунитет, замедлить процесс старения на 20-30 лет минимум и отодвинуть наступление типичного для глубокого и частого дыхания «букета» болезней. Система дыхательных упражнений (по Стрельниковой, Гневушеву, Бутейко, с тренажером Фролова, Пранаяма и т.д.) подбирается индивидуально. Я ежедневно дополнительно к утренней зарядке делаю 10-минутную дыхательную зарядку, еще лежа в постели. В ней – 12 дыханий, включающих три примерно равных по времени части: вдох, задержка, выдох. Вдох постепенно заполняет воздухом нижнюю (с помощью диафрагмы), среднюю и затем верхнюю часть легких; выдох естественный.

9. Не переутомляться. Работа должна чередоваться с отдыхом не раз в году, и не раз в неделю, а ежедневно. Важно каждый день высыпаться, т.к. во сне восстанавливается иммунитет. Длительность сна индивидуальна.

10. Психологический настрой. Влияние эмоций на наше здоровье трудно переоценить. Традиционная медицина ставит эмоции на первое место по влиянию на здоровье. Положительный психологический настрой способен не только предупредить болезни, но и вылечить самые тяжелые заболевания (например, [36],[30],[39]). Неизбежные в жизни напряжения нервной системы, раздражение, стрессы надо снимать. Существуют разные способы такого снятия: расслабление, медитация, аутотренинг, молитва, настрои (например, Сытина [34]), существует «медицина стресса» (например, [44]). Психологи говорят, что надо избавляться и от таких психологических причин, как придиричивость, месть, обида, зависть и т.п., т.к. ими вызываются большинство недугов тела. Я бы отнесла эти причины к духовной стороне жизни человека и думаю, что они не снимаются описанными выше методами, а снимаются в процессе духовного развития. Я в разные периоды жизни использовала эти методы, сейчас иногда использую настрои Сытина (в своем варианте) при бессоннице.

11. Ритмы как природные, так и индивидуальные (биоритмы). Основное правило – жить согласно ритмам как природным, так и с учетом своих внутренних часов [40]. Простейший ритм – суточный. Надо строить режим дня с учетом своего индивидуального типа – есть совы и жаворонки. Природные суточные ритмы определяет время активности каждого из 14 меридианов [11]. Каждый орган лучше всего нагружать во время активности его меридиана. Так первый завтрак рекомендуется делать с 7 до 9 часов, т.к. в это время активен меридиан желудка и т.д. Существует ритм месячный, связанный с лунными фазами и здесь надо учитывать свой темперамент (например, для сангвиников неблагоприятна 2-я фаза луны, для флегматиков – 1-я, для холериков – 3-я, для меланхоликов – 4-я), склонность к гипертонии (для таких людей

неблагоприятно полнолуние) или гипотонии (для таких людей неблагоприятно новолуние). Существует годовой ритм и здесь тоже есть благоприятные и неблагоприятные периоды для людей в зависимости от темперамента, (например, для холериков неблагоприятно жаркое и сухое лето, но оно благоприятно для флегматиков), или в зависимости от даты рождения, т.е. своего знака зодиака, определяющего в астрологии склонность к некоторым болезням (например, Овена ждут болезни головы, шеи, мозга) – правда, точность таких астрологических прогнозов – 70-80% [11]. Есть и другие природные ритмы, например, 11-летний, связанный с солнечной активностью, и они также по-разному влияют на людей разного темперамента. Из всех ритмов я соблюдаю лишь индивидуальный суточный, но в нем исключений не допускаю.

12. Геопатогенные зоны. Я слежу за тем, чтобы кровать не стояла в геопатогенной зоне. В противном случае я нейтрализую ее влияние с помощью фольги.

13. Поддержка. Здесь я назову некоторые меры поддержки организма, которые становятся тем более актуальными, чем ближе старость или чем больше болезней приобрел человек.

а) очищение (чистка). С годами, тем более в неблагоприятной экологической обстановке организм «зашлаковывается». Его надо чистить, как чистят грязную посуду. Правда, надо учитывать противопоказания, сопровождающие тот или иной способ чистки. Хорошо выводит шлаки пот, потому один из способов чистки – баня. Другой способ, сочетающий разогрев и встряхивание – бег. Лучшим способом чистки всего организма признается голодание. Это замечательные способы, однако, они не всем подходят. Я их использовала долгое время и отказалась от длительного (более 3 дней) голодания, когда после него перестал восстанавливаться мой и так небольшой вес; от бега я отказалась (см. выше) из-за остеохондроза, от бани – из-за запрета врачами прогревания. В литературе ([11],[32],[22],[23],[43] и др.) описаны разные способы очищения отдельных органов и систем. Часть из этих рекомендаций я опробовала, что-то получилось, что-то не очень (например, чистка печени лимонным соком и оливковым маслом несколько раз срывалась из-за рвоты). В итоге сформировалась собственная система чистки. Это: 1. чистка кишечника с помощью клизм [32] и пищевых добавок (нутриклинз); 2. общая детоксикация организма (она же иногда называется чисткой крови) [43] овощными соками на основе морковного (по Уокеру); энтеросорбентами (полифепан, активированный уголь и препараты на его основе, фервитал, энтеросгель и др.); хорошо чистят препараты на основе спирулины, например, green magic, однако мне этот способ не подошёл – начал расти онкомаркер; использую «сосание» подсолнечного масла; 3. чистка печени (по Ильину) [35] настоем трав, овса, шиповника; 4. очищение от паразитов; с этой целью я регулярно настаиваю календулу, чистотел, использую рецепт д-ра Кларк [31] (настойка грецкого ореха, полынь, гвоздика). Наиболее важно иметь чистые кишечник, печень, кровь. Чистку крови (бл. морковно-свекольного сока в течении 10 дней) и печени (5л настоя овса, шиповника, спорыша, кукурузных

рылец, берёзовых почек, листьев брусники в течении 10 дней) делаю регулярно один раз в год.

в) поддержка ослабленных органов и систем организма. Существуют разные способы поддержки: водолечение (гидротерапия), лечение соками, медотерапия, лечение глиной, медью, биологически активными добавками и т.п., но самый распространенный – травяные настои. Множество изданий по применению лекарственных трав в народной медицине (например, [21], [2],[20],[25]) или «Вестник ЗОЖ» помогут выбрать подходящие. Я имею проблемы с иммунитетом (низкие лейкоциты), долгое время использовала травяной сбор (по Трескунову) из 10 трав на основе зверобоя и тысячелистника для поддержки иммунитета, когда он снижался (лейкоциты падали ниже нормы), но сейчас этого не требуется: проблему иммунитета и лейкоцитов удалось решить с помощью молочных грибков, о чём скажу ниже. Долгое время использовала настойку пустырника и валерианы при плохом сне, сейчас использую глицин; использую бессмертник или горечи (настой чистотела) как желчегонное;

г) поддержка основных органов и систем. Такая поддержка особенно нужна при старении организма, по мере износа его систем. Это:

- позвоночник. Медики утверждают, что остеохондроз неизбежен. Ослабить его мне помогают специальные упражнения для позвоночника (по Норбекову [38] и жесткая постель с валиком под головой вместо подушки (по Ниши [9]);

- капилляры. Их зашлакованность зависит от питания и движения, но есть и специальные меры по их поддержке [15] – и пищевые добавки типа «капиллар», и водные процедуры, например, контрастный душ, и физические упражнения. Я делаю утром зарядку с элементами вибрации тела, в т.ч. и лежа в постели, вслед за дыхательной гимнастикой, специальные упражнения для капилляров и «золотую рыбку» (по Ниши [9]); раньше пропивала курсами препараты дигидрокверцетина (например, кедровитин), но сейчас, после катастрофического наводнения в Благовещенске, приостановила из-за подделок.

- кишечник. Здоровый кишечник – основа иммунитета. Различные причины (болезни, лекарства и др.) приводят к угнетению положительной флоры кишечника, к дисбактериозу. Для поддержки положительной микрофлоры кишечника выпускается много как специальных средств, так и пищевых продуктов (био-кефир, бифидок, бифилайф и т.д.). Я ежедневно готовлю и пью 200г. свежей закваски индийского молочного грибка.

Итак, здоровье в ваших руках. Я бы сказала, быть здоровым с некоторого возраста (во всяком случае, в большом городе) – это творческий процесс, это исследовательская работа (в которой мне помогает дневник), это неустанный поиск ответов на сигналы, которые подает вам ваш уникальный организм (оптимизм предохранит вас от ненужной мнительности), это постоянный диалог с ним, в котором ищется та вышеупомянутая мера, та граница, в рамках которой сохраняется хрупкое равновесие, называемое здоровьем.

В заключение предвижу скептический вопрос: где же на все взять времени? Надо только и заниматься своим здоровьем! – Это, конечно, преувеличение. Я не думаю, что собственное здоровье – самоцель. Но чтобы достигать другие, действительно приоритетные цели, нужно здоровье. И чаще всего мы начинаем это понимать, когда его теряем. В итоге оказывается ненужным наш «усовершенствованный» быт и многое из того, чем мы не могли пожертвовать.

## Литература

1. Алексеев А.А., Ларионова И.С., Дудина Н.А. Системная медицина. (От чего погибнет человечество). - М.: УРСС,1999.
2. Ахметов Р. В растениях – целебная сила. Т.1,2,3. – М.,1992-1994.
3. Батмангхелидж Ф. Ваше тело просит воды. - Минск: Попури,2005.
4. Болотов Б.В. Здоровье человека в нездоровом мире. – С-Пб., 2005.
5. Болотовский Г.В. Дисбактериоз. Симптомы, лечение, профилактика.-С-Пб: Невский Проспект,2002.
6. Бородин С. Очерки здоровья. От безнадежной инвалидности – к удивительным результатам. – М.,1993.
7. Говорка Я. Дорога к долголетию. – М.: ПРОФИЗДАТ,1990.
8. Гоголан М. Законы здоровья. – М.: Советский спорт, 1998.
9. Гоголан М. Попрощайтесь с болезнями. – М.,1993.
10. Гоулер Я. Вы можете победить рак. – М.: САЛЮС,1997.
11. Гуцо Ю. Введение в энциклопедию здоровья и долголетия. – М. – Минск: Международная ассоциация «Личность. Экология. Мир.», ЕМП «КОЛЬЦО», 1993.
12. Д'Адамо П., Уитни К. 4 группы крови – 4 пути к здоровью. – Минск: ООО «ПОПУРРИ»,2000.
13. Ефремов М. Осторожно! Вредные продукты. – С-Пб: Невский Проспект, 2003.
14. Заготова С.Н. Валеология. Справочник школьника.- Р-н /Д., 2001.
15. Залманов А. Тайная мудрость человеческого организма. – М.: ДИДАКТ, 1991.
16. Зинченко В.П. Посох Мандельштама и трубка Мамардашвили. – М.: Новая школа, 1997.
17. Золотарев Ю Г. Надежный путь к выздоровлению. Из наследия Порфирия Иванова. – М.- С-Пб.: ДИЛЯ, 2002.
18. Иванченко В.А. Секреты вашей бодрости. – М.: Знание,1988.
19. Караваяев В.В. Дорога здоровья. – М.: Русский Раритет, 1997.
20. Ладынина Е.А., Морозова Р.С. Фитотерапия. - Ленинград: Медицина, 1987.
21. Мазнев Н. Энциклопедия народной медицины. – М.:Мартин,2004.
22. Малахов В.П. Целительные силы. - С-Пб.: АО «КОМПЛЕКТ»,1993.
23. Малахов Г.П. Очищение организма и здоровье: обобщенный опыт, современный подход. Основы здоровья. – С-Пб: ГЕНЕША, 1999.

24. Маслова Н.В. Ноосферное образование. – М.: Институт холодинамики, 1999.
25. Народный лечебник. 300 советов и рецептов по излечению болезней и недугов средствами народной медицины. – М.: Творческое Объединение «Кубань», 1990.
26. Неумывакин И.П. Здоровье в наших руках. – М.: Полигран, 1994.
27. Рак: предупреждение, лечение, излечение. Нетрадиционные методы – М.: Советский спорт, 2000.
28. Румянцева Н.Л. Развитие цивилизации и развитие образования. // Человеческий потенциал модернизации России. Доклады и выступления на международной научной конференции 20-21 апреля 2006г. – М., 2006.
29. Румянцева Н.Л. Человек развивающийся (Путь к единой культуре): Системно-диалектический подход – М.: Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2013 - 224с
30. Саймонтон К., Саймонтон С. Возвращение к здоровью. Новый взгляд на тяжелые болезни. – С-Пб: ПИТЕР, 1995.
31. Семенова Н. Очистись! От паразитов. – С-Пб.: ДИЛЯ, 1999.
32. Семенова Н.А. и др. Обыкновенное чудо или простые тайны естественного оздоровления организма. – М.: Юриконс, 1992.
33. Скурихин И.М.. Шатерников В.А. Как правильно питаться. – М.: Легкая и пищевая промышленность, 1993.
34. Сытин Г.Н. Животворящая сила или помощи себе сам. – С-Пб: ТОО «ЛЕЙЛА», 1993.
35. Тайны исцеления. 125 советов «знахарей». – М.: Торговая газета, 1991.
36. Тойч Дж. М., Тойч Ч.К. Второе рождение или искусство познать и изменить себя. - М.: Центр психологии и психотерапии, Международный Исследовательский Центр Человека «САНРЭЙ», 1995.
37. Торохова Е.И. Валеология. Словарь-справочник. – М.: Наука, 2002.
38. Фотина Л., Норбеков М. Дорога в молодость и здоровье. – Екатеринбург: АРД ЛТД, 1998.
39. Хей Луиза Л. Исцели себя сам. – М.: ТОО «Природа и человек», 1996.
40. Хмелевский Ю.В. Здоровьеведение. – М.: Советский спорт, 2000.
41. Шаталова Г. Формула здоровья и долголетия. – М.: Культура и традиции, 1992.
42. Шелтон Г. М. Натуральная гигиена. – С-Пб.: ТОО «Лейла», 1993.
43. Щадилов Е. Чистка крови в домашних условиях. С-Пб.: Питер, 1999.
44. Элиот Р. Мы побеждаем стресс. – М.: КРОН-ПРЕСС, 1996.