

ДГМА

КОНСПЕКТ ЛЕКЦИЙ

**К СПЕЦКУРСУ «ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО
СПОСОБА ЖИЗНИ»**

*ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВСЕХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ ОЧНОЙ ФОРМЫ
ОБУЧЕНИЯ*

ДЕМЕНТЬЕВА В.В.

ТЕМА 1.

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА КАК ЖИЗНЕННАЯ ЦЕННОСТЬ. ФИЗИЧЕСКОЕ, ПСИХИЧЕСКОЕ И ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ.

Здоровье - ключевая характеристика человека, важнейший жизненный приоритет, определяющий возможность реализовать все его индивидуальные и социальные устремления.

Человек связывает воедино здоровье и жизнь, здоровье и смерть, здоровье и болезнь. Понятие "здоровье" развивалось в связи с понятием "болезнь" и прошло определенные этапы. Первоначально под здоровьем подразумевали отсутствие заболевания. Здоровым считали человека, у которого нет признаков болезни. Для первого этапа характерно противопоставление понятий "здоровье" - "болезнь".

Второй этап трактовки здоровья связан с включением в его определение понятия внешней среды: здоровье - такое состояние (естественное) организма, при котором функции его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения. При этом надо подчеркнуть, что однозначной, всеми признанной, формулировки термина "здоровье" не существует. В настоящее время насчитывается более 60 определений этого понятия, но раскрыть его в полном объеме ни одно из них не может. Поэтому в Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) понятие "здоровье" формулируется достаточно абстрактно: "Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов или болезней".

При этом под физическим здоровьем следует понимать совершенство саморегуляции функций организма, оптимальное протекание физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды. Психическое здоровье предполагает гармонию психических процессов и функций, а также отрицание и преодоление болезни. Социальное здоровье отражает меру социальной активности, деятельного отношения человека к миру, его социальной востребованности. Таким образом, неправомерно узкое истолкование здоровья как чисто медицинской (тем более только соматической) категории. Следует подчеркнуть интегральный характер этого понятия, что выводит понимание проблемы охраны и укрепления здоровья на качественно иной уровень, чем принято традиционно.

Современная медицина подразделяет здоровье на общественное, или популяционное, которое характеризует совокупное здоровье общественных и демографических групп населения или всего населения страны, и индивидуальное.

Здоровье населения - понятие статистическое, описываемое комплексом демографических показателей, таких как:

- рождаемость и смертность, в том числе младенческая (смертность детей первого года жизни);
- средняя продолжительность жизни;
- возрастно-половой состав населения;
- физическое развитие;

- заболеваемость.

Говоря об индивидуальном здоровье, имеют в виду сохранение и развитие биологических и психических функций человека, оптимальной работоспособности и социальной активности при наибольшей продолжительности активной жизни. Для детей школьного возраста индивидуальное здоровье определяет, в частности, способность овладения всеми знаниями, умениями и навыками, предусмотренными учебной программой. Утрату ребенком познавательной активности следует расценивать как потерю здоровья.

Возрастные, половые и индивидуальные особенности человека определяют границы его функциональных возможностей, степень приспособления организма к условиям окружающей среды, ее физическим и социальным воздействиям, а именно это и характеризует уровень его здоровья. Болезнь с этой точки зрения является результатом истощения и поломки адаптационных механизмов, когда сопротивляемость неблагоприятным воздействиям резко снижается. Функциональные возможности организма, которые определяют степень реализации жизненно важных биологических и социальных потребностей, составляют так называемый адаптационный потенциал. Отсюда понятно, как важно правильно оценивать адаптационный потенциал каждого человека, создавая условия для полноценной реализации личности.

Понимание здоровья как определенного уровня приспособительных возможностей является очень плодотворным. Такое понимание позволяет, например, количественно оценить состояние здоровья человека. Так, уровень заболеваемости достаточно четко свидетельствует о степени сопротивляемости организма, т. е. устойчивости иммунной системы к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Анализ частоты и длительности перенесенных за год острых заболеваний и обострений хронической патологии наряду с некоторыми другими количественно-качественными критериями лежит в основе определения медицинских групп здоровья детей.

Безусловно, одним из неперенных условий поддержания здоровья являются психическое равновесие, устойчивость. Жизнеспособность проявляется, в частности, как уже сказано, в умении преодолеть недуг. Именно это умение имел в виду Абдул Фарафис, врач Древней Сирии, который, начиная прием, приветствовал своего пациента словами: "Нас трое: ты, болезнь и я. Если ты станешь на сторону болезни, то вас будет двое, и вы победите меня, ведь я буду одинок. Но если ты будешь со мной, мы одолеем болезнь, ведь у нее не будет союзников".

Для человека как уникального биосоциального субъекта социальная компонента существования необычайно важна. Понятно, что человек, не вписавшийся в микро- и макросоциум (а сколько у нас сейчас "лишних" людей? !), не может считаться здоровым, даже если у него нет признаков соматических нарушений. Заметим, кстати, что в этом случае рано или поздно какие-либо хвори неизбежно проявятся, что связано, разумеется, и с переживаемым психологическим дискомфортом. В Уставе ВОЗ говорится о высшем уровне здоровья как одном из основных прав человека. Не менее важно право человека на информацию о тех факторах, которые определяют здоровье человека или являются факторами риска, т. е. факторами, воздействие которых может привести к развитию болезни.

Одним из важнейших приобретенных по наследству свойств здорового организма является относительное постоянство его внутренней среды - гомеостаз. Это понятие ввел французский ученый Клод Бернар, считавший постоянство внутренней среды условием свободной и независимой жизни человека. Внутренняя среда образовалась в процессе

эволюции. Она определяется в первую очередь составом и свойствами крови и лимфы. Постоянство внутренней среды - замечательное свойство организма, которое в какой-то мере освободило его от физических и химических влияний внешней среды. Однако это постоянство имеет свои границы, определяемые наследственностью. А потому наследственность является одним из важнейших факторов здоровья.

Человек, как и все живые организмы, подвержен внешним воздействиям, которые приводят к мутационным изменениям наследственных свойств. Особенно возросло количество мутаций за последнее время. Отклонения от определенных привычных свойств окружающей среды можно отнести к факторам риска заболевания. Организм человека приспособлен к определенному качеству физических (температура, влажность, атмосферное давление и т. п.), химических (состав воздуха, воды, пищи), биологических (разнообразные живые существа) показателей окружающей среды. Если человек длительно находится в условиях, значительно отличающихся от тех, к которым он приспособлен, нарушается постоянство внутренней среды организма, что может неблагоприятно повлиять на здоровье и нормальную жизнь.

Формирование здорового образа жизни

Большинство типичных проблем связанных со здоровьем можно избежать, для этого необходимо, во-первых, их осознавать и, во-вторых, исключать из своей жизни. Лучше если это будет комплексный подход, который можно назвать формированием здорового образа жизни.

Под задачей формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) понимается следование простым правилам и нормам, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья. Можно выделить два типа факторов, оказывающих прямое и косвенное влияние на здоровье человека.

К положительным факторам относятся:

- рациональное питание
- занятия физкультурой и спортом
- соблюдение режима дня (сон)
- хорошие взаимоотношения с окружающими

К отрицательным факторам

- курение, алкоголь, наркотики
- эмоциональная и психическая напряженность, стрессы
- неблагоприятная экология

Поэтому, учет факторов влияющих на состояние здоровья и есть основная задача формирования здорового образа жизни.

Факторы, определяющие здоровый образ жизни

Рациональное питание

В вопросах питания нет строгих догм, но существует ряд моментов, которые должны учитываться всеми. Во-первых, пища должна быть разнообразной и полноценной, т.е.

содержать в нужном количестве и в определенных пропорциях все основные питательные вещества. Поэтому весьма вредно для здоровья однообразное питание, при котором организм недополучает многие жизненно необходимые нутриенты, что приводит к различным расстройствам. Особенно это важно в детском и подростковом возрасте, когда организм растет и развивается, а нехватка необходимых веществ приводит к дисбалансам в его развитии.

Систематическое недоедание и особенно переедание прямой путь к сокращению длительности жизни и ухудшению здоровья. В наше время более актуальны проблемы связанные с перееданием, что приводит к ожирению.

Ожирение, прежде всего, нарушает деятельность сердечно-сосудистой системы, функции органов дыхания, довольно часто отмечается поражение печени, нарушается обмен веществ, что приводит к расстройству функции опорно-двигательной системы. Обильное питание приводит к перегрузке желудочно-кишечного тракта и анатомическим его изменениям. Фактически нет ни одного органа, ни одной системы, которые бы не страдали при ожирении. В первую очередь происходят изменения жирового обмена в крови и тканях, что приводит к развитию атеросклероза, ведущего к сокращению продолжительности жизни.

Промежутки между приемами пищи не должны быть слишком долгими, не стоит принимать пищу только 1 или 2 раза в день, особенно чрезмерными порциями, т.к. это создает слишком большую нагрузку для организма, ухудшает работу всех его систем. Оптимально питаться 3-4 раза в сутки. При трехразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым легким - ужин.

Вредно во время еды читать, смотреть телевизор, работать за компьютером и вообще отвлекаться на решение каких-либо задач. Нельзя торопиться, есть слишком горячее или холодное. Тщательное пережевывание в известной мере предохраняет слизистую оболочку пищеварительных органов от механических повреждений, и способствует лучшему перевариванию и усвоению пищи. Нужно постоянно следить за состоянием зубов и ротовой полости. Плохо влияет на организм систематическая еда всухомятку. Людям, не соблюдающим режим питания, особенно это касается молодежи, со временем угрожает появление болезней пищеварения, гастритов, язв и др.

Физкультура и спорт

Известно, что даже у здорового и нестарого человека, если он не тренирован, ведет сидячий образ жизни и не занимается физкультурой или спортом, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение. Замечено, что с возрастом люди не поддерживающие регулярную физическую активность на должном уровне чаще болеют и хуже себя чувствуют. Напротив, человек тренированный даже в возрасте легко справляется со значительными физическими нагрузками. Сила и выносливость сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Любая регулярная физическая активность укрепляет скелет, сердечно-сосудистую и дыхательную систему, благотворно влияет на нервную систему.

Ежедневная зарядка - обязательный минимум для каждого человека придерживающегося здорового образа жизни. В идеале она должна стать привычкой, как умывание по утрам. Еще лучше регулярные тренировки. Полезно заниматься практически любым видом

спорта на любительском уровне. Бег трусцой, фитнес, плавание - отличный выбор для поддержания и укрепления вашего здоровья.

Для людей, ведущих сидячий образ жизни, работников офисов особенно важны физические упражнения на воздухе. Полезно отправляться по утрам на работу пешком и гулять вечером после работы. Ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение минимум часа является одним из важных компонентов формирующих здоровый образ жизни. При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка или пробежка в вечернее время, перед сном. Она снимает напряжение после работы и забот дня, успокаивает нервные центры, стабилизирует дыхание.

Сон

Для нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон.

Еще Павлов указывал, что сон предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью, в течение дня чувствует себя усталым и заторможенным.

Точно определить время, необходимое для сна, всем без исключения людям нельзя. Так как потребность во сне у разных людей неодинакова и зависит от многих факторов даже для одного человека. Но в среднем эта норма составляет около 8 часов, для детей 9. К сожалению, некоторые люди рассматривают время сна как резерв, из которого можно заимствовать время для выполнения тех или иных своих дел. Хотя систематическое невысыпание приводит к нарушению работы нервной системы, снижению работоспособности, повышенной утомляемости и раздражительности.

Для нормального и спокойного сна необходимо за 1-1,5 часа до его начала прекратить напряженную умственную работу. Кушать необходимо не позднее, чем за два часа до сна. Это важно для полноценного переваривания пищи и крепкого сна. Спать следует в хорошо проветренном помещении, еще лучше приучить себя спать при открытой форточке, а в теплое время года с открытыми окнами. Желательно лечь спать в одно и то же время - это способствует быстрому засыпанию.

Игнорирование этих правил гигиены сна вызывает ряд негативных явлений. Сон становится неглубоким и беспокойным, как правило, со временем развивается бессонница, различные расстройства нервной системы.

Формирование здорового образа жизни необходимо начинать уже в детстве, не откладывая на потом, когда появятся серьезные проблемы со здоровьем из-за игнорирования простых правил. Умеренное рациональное питание, регулярная физическая активность, следование режиму дня и сна, отсутствие вредных привычек позволят вам и вашим детям наслаждаться активной здоровой жизнью до глубокой старости.

К сожалению, не все понимают свою ответственность за сохранение здоровья. Более 2/3 населения страны не занимаются спортом, до 30% имеют избыточный вес, около 70 млн. человек - курильщики. Широкое распространение имеют наркомания и алкоголизм. В ряде стран ответственность по отношению к своему здоровью поощряется государством и фирмами, где трудится человек. Предусмотрены, например, доплаты работникам,

отказавшимся от курения, а также тем, кто следит за постоянством своего веса, регулярно занимается физкультурой. И эти деньги возвращаются с лихвой, так как резко сокращаются расходы предприятий на здравоохранение, уменьшаются пропуски работы по болезни, улучшаются отношения людей в коллективе.

Для развитого общества характерно понимание самоценности человека. Человек - не винтик государственной машины, а бесценная неповторимая вселенная. Только научившись понимать и ценить свою уникальность и необходимость для этого мира, мы в должной мере будем ценить и беречь свое здоровье.

ТЕМА 2.

ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО СПОСОБА ЖИЗНИ В ИСТОРИКО-ФИЛОСОФСКОМ КОНТЕКСТЕ

В каждом регионе земного шара в отдельные исторические периоды были свои характерные представления о здоровье и болезнях. Общей чертой развития врачевания в странах древнего мира является развитие сходных представлений о происхождении болезней (связанных с природой, морально - этических, религиозно - мистических).

Представления о причинах болезней в древней Месопотамии можно подразделить на три основные категории.

1. Связанные с нарушением принятых в общине обрядовых, правовых, моральных и прочих предписаний. Например: "... он приблизился к замужней женщине" или "... он приблизился к жрице своего бога; в течение 31 дня он выздоровеет и будет жить".
2. Связанные с явлениями природы и образом жизни людей. Не следует думать, что болезни у народов древней Месопотамии ассоциировались только со злыми духами. Они объяснялись также употреблением нездоровой пищи, купанием в загрязнённой реке, соприкосновение с грязью и нечистотами.
3. Связанные с религиозными верованиями («Рука бога», «Дуновение злого духа», «Объятия Ламашту» и т. п.)

Так, считалось, что демон бури Пазузу насылает головную боль и тошноту, а страшная старуха Ламашту, которая по ночам бродит по городу и бросается на детей, распространяет детскую лихорадку. Ламашту изображали в виде неряшливой старухи с лапами хищной птицы и головой гримасничающего льва. "Защита" от такого "колдовства" была вполне адекватной: женщины носили на шее маленькие фигурки демонов или клали их под порог своего дома, для того чтобы отпугивать демонов их же изображением, а заклинатели читали магические тексты, которые имелись в таком множестве, что для их целенаправленного поиска создавались специальные каталоги по разделам "Избавить от чар...", "Головная боль", "Болезни горла", "Избавить от злых духов с помощью мучной воды..." и т. п.

Древние египтяне причины болезней связывали как с естественными явлениями (нездоровая пища, кишечные паразиты, изменения погоды), так и со сверхъестественными представлениями (например, вселение в тело заболевшего злого духа умершего, которого пытались изгнать неприятными на вкус лекарствами, заговорами и заклинаниями). По мнению академика В.В.Струве, египетские врачеватели первыми нанесли удар

магическому миропониманию, — вот почему медицина оставалась славой Египта и в дни расцвета греческого врачебного искусства.

Врачебное искусство древней Индии берёт начало в Ведийском периоде, однако расцвета оно достигло, когда в VI в. до н. э. древняя Индия вступила в период интенсивного духовного и интеллектуального развития (классический). Его характеризуют крупные достижения в различных областях знаний и создание выдающихся памятников древнеиндийской письменности: "Предписания Ману" (II в. до н. э. — II в. н.э.), математические, астрономические и медицинские трактаты (первые века нашей эры), а также возникновение и распространение религиозно-философского учения — буддизма (с VI в. до н.э.), ставшего впоследствии первой мировой религией. Его основатель — Сиддхартха Гаутама (ок. 583-483 гг. до н.э.), сын правителя рода Шакьев из Капилаваста (область южного Непала); согласно традиции, впоследствии он был назван Будда (что означает "Пробужденный").

К началу нашей эры в древней Индии сложилась высокоразвитая система медицинских знаний, "в некоторых отношениях подобная системе Гиппократу и Галена, а в некоторых ушедшая еще дальше вперед", как писал о ней А.Бэшем.

Кроме религиозных учений в основе традиционной индийской медицины лежал тантризм. О древности тантризма свидетельствует обнаружение тантрических ритуальных символов» среди археологических находок периода Хараппской цивилизации (ок. 3 тыс. до н.э.). Но наиболее достоверные доказательства свидетельствуют о том, что концепция тантризма окончательно сформировалась ок. V в. и достигла максимальной популярности на рубеже XII - XIII вв. В тантре нашел свое выражение общественно-религиозный протест коренного населения Индии против чуждой им арийской культуры и религии. Корни тантризма следует искать в доарийской духовности.

Тантра соединяет человека, мир и космос. Она пытается достичь предельной реальности с помощью человеческого тела (кундалины - йога), обрядов и ритуалов, визуальных средств - янтр и мандал, а также повторения изначальных слогов (Мантра). Все эти методы направлены на просветление и постижение вселенского единства. Центральное понятие тантризма - Реальность, понимаемая как единое, неделимое целое. Она называется шива – шакти - Космическое Сознание. Шива нераздельно связан со своей творческой силой - Шакти. Каждый человек в состоянии постичь это и отождествить себя с Космическим Сознанием. Этого нельзя добиться методами отрицания. Для этого необходимо достичь симбиоза индивидуального и трансцендентного.

Самобытная китайская философия прошла длительный путь становления и развития: от культа природы (Земля, горы, Солнце, Луна и планеты) до религиозно—философских систем (конфуцианство и даосизм с VI в. до н.э., другие учения) и философии стихийного материализма (натурфилософии), которая сформировалась в Китае к середине I тысячелетия до н. э. и получила развитие в трудах китайских учёных в эпоху древних империй. Категории причины и следствия ярко выражены в тантристском учении о карме. Все эти воззрения легли в основу тантристских взглядов на здоровье и болезнь. Они нашли своё продолжение и развитие в медицине Тибета, Китая и Японии. Отголоски этого учения мы находим в христианской и мусульманской религии и медицине всего древнего мира.

Теоретическим фундаментом традиционной Китайской медицины является философия Даосизма. Одним из основных её положений является мысль о том, что всё в природе имеет два начала – ИНЬ и ЯН. Возникновение заболевания является результатом потери организмом относительного равновесия ИНЬ-ЯН, их избытком или недостаточностью.

Есть два типа патогенных факторов — ИНЬ факторы и ЯН факторы, а защитная энергия ВЭЙ ЧИ включает в себя жидкость - ИНЬ ЧИ и энергию - ЯН ЧИ. При внедрении патогенного фактора типа ИНЬ происходит преобладание ИНЬ и повреждение ЯН, что проявляется синдромами «холода типа избытка» (абсолютный избыток

ИНЬ и недостаток ЯН). При действии патогенного фактора типа ЯН происходит превалирование ЯН и повреждение ИНЬ, что проявляется синдромами «жара типа избытка» (абсолютный избыток ЯН и недостаток ИНЬ). При каком-либо истощении ЯН происходит относительное преобладание ИНЬ, что проявляется синдромами холода типа недостатка, а при истощении или повреждении ИНЬ происходит относительное преобладание ЯН, что ведет к синдромам жара типа недостатка.

Теория Пяти Элементов (У-СИН) отражает пять категорий окружающего мира, а именно: дерево, огонь, земля, металл и вода. Теория Пяти Элементов сформулировалась в Китае на рубеже династий Инь и Чжоу (6 век — 221 г. до н. э.) и состоит в том, что все явления во Вселенной имеют природу Пяти Элементов и эти Элементы находятся в постоянном движении.

Пять Элементов имеют различные свойства, но они зависят друг от друга и тесным образом взаимосвязаны друг с другом, поддерживая относительный баланс. Теория У-СИН применяется для анализа явлений окружающего мира, физиологии и патологии организма, для объяснения взаимосвязей органов, а также для целей диагностики и лечения.

Как в Древнем Китае, так и в Древней Греции болезнь рассматривалась как преобладание одной из стихий над другой. Гераклит пишет в письме к Амфидаманту: «Болезнь — это преобладание каждого из элементов, заключенных в нас. Избыток тепла — лихорадка, избыток холода — паралич, избыток воздуха — удушье... Но душа, соединяющая их в гармонию, — нечто божественное. Здоровье первично, природа — лучший врач. Ибо первобытная безыскусственность не подражает чему-то противоестественному...» 10. «Раз я знаю природу космоса, — полагал Гераклит, — то знаю и природу человека, знаю болезни, знаю здоровье. Исцелю самого себя, уподоблюсь богу, который выравнивает чрезмерности космоса...»

Если для античного мировоззрения вообще свойственен принцип калокагатии (от греч. kalos — прекрасный и agathos — добрый), основу которого составляет сплав совершенства телесного и духовно-нравственного, причем так, что последнее здесь немислимо без первого; то для средневековой культуры таким принципом является понятие духовного добротолубия, основанного на отношении к трансцендентному началу посредством веры.

Таким образом, средневековое христианское мировоззрение строится на совершенно иных принципах. Его основа — теоцентризм, который приходит на смену античному космоцентризму. В соответствии с новым мировоззренческим принципом совершенно иначе рассматривается понятие здоровья и пути его достижения, соотношение души и тела. Прежде всего эта разница заключена в понятии трансцендентного, на котором основывается христианская культура. Возникает понятие веры, которое является единственным способом познания трансцендентной реальности. Сущность переносится в трансцендентную сферу, дух начинает почивать там. Трансцендентный дух рассматривается как источник совершенства и здоровья во всех аспектах, а вера заменяет собой все психофизические методики достижения истины и здоровья: йога в теистическом мировоззрении не только невозможна, но и предосудительна. На смену доктрине

освобождения приходит понятие спасения. Человек не в силах сам себя освободить, его может спасти только Бог, для которого не важно, может ли человек сесть в позу лотоса, или нет, чиста ли у него носоглотка, или нет. Не важен даже “третий глаз” и “кундалини”. Важно лишь одно — чистота помыслов, вера (которая, конечно, без дел мертва).

Однако эта разница в методах духовного познания Востока и Запада не всегда понимается, что приводит к попытке приписать исихазму как внутренней духовной сути восточного христианства психофизическую методику молитвы. Заблуждение настолько велико, что о некой “технике” исихазма говорят даже уважаемые в православии богословы, сравнивая ее с йогой¹². Исихасты были подвергнуты обвинениям со стороны Варлаама (противника византийского исихаста Григория Паламы — 1296–1359 гг.) якобы за “психосоматический метод молитвы”. Григорий Синаит так описывает его: “Сидя на сидалище вышиною в одну пядь, низведи ум из головы к сердцу и держи его в нем, согнись до боли и, сильно удручая грудь, плечи и шею, взывай непрестанно в уме и душе: “Господи, Иисусе Христе, помилуй мя”. ...Удерживая также и дыхательное движение, потому что выдыхание, от сердца исходящее, помрачает ум и рассеивает мысль”. Однако исихасты “никогда не придавали описанному методу какого-либо сакрального, теургического значения. Это был лишь вспомогательный, технический прием концентрации внимания, преодоления рассеивания мысли...”

Вера оказалась способной фактически мгновенно излечивать от духовных (ложных мировоззренческих установок) и, при удержании определенного духовного состояния, от психологических и психических проблем и заболеваний. Бывают такие пределы человеческого отчаяния, когда спасти может только вера... Идея веры является абсолютной духовной защитой от всех напастей человеческой жизни. Однако одной идеи еще мало. Идея может удовлетворить лишь отвлеченный рассудок праздного и кабинетного псевдофилософа. Чтобы действительно стать духовной, идея должна воплотиться в человеке. Должно трансформироваться и преобразиться в соответствии с ней, как святые называют, “внутреннее чувствилище человека”. А чтобы такое преобразование осуществилось, необходим подвиг, который являет собой жизненный и духовный путь отшельников и отцов-аскетов восточного христианства. Весь духовный опыт восточного христианства представляет собой такое воплощение идеи веры. Осмысление такого воплощения можно представить как метафизику веры

возникновения современной науки, возможной лишь исходя из противопоставления субъекта и объекта (трансцендентного и имманентного). Личность христианства подготовила субъективизм Нового Времени. Современная западная медицина также построена на этом принципе: пассивный объект (пациент) и активный субъект (лекарь, таблетки, уколы, скальпель). Так оказалось возможным то, против чего христианство категорически выступило со своей проповедью любви — насилие. Взаимоотношения субъекта и объекта неизбежно стали строиться по принципу насилия, особенно ярко это проявляется в отношении современной цивилизации к природе, что выражается в экологическом кризисе, экологических катастрофах.

Пассивность перед лицом болезни, ожидание чудесного исцеления, свойственное для сознания верующего, и надежда на врачебную помощь, на чудо современной фармакологии и хирургии — имеют в своей основе один и тот же мировоззренческий стереотип, — расколотость мира. В этих условиях проблема ожирения, например, решается при помощи таблеток и диеты, а не активного движения, требующего от самого человека заботы о себе. Христианин также не лечит себя: он допускает лишь внешнее воздействие, полагается всецело на спасительную внешнюю силу, чудо или рецепт (одно из двух, ибо они, тождественные в источнике, принципиально разнятся в средствах).

Чистый дух, субъект подменяет собой законы материального мира. Кантовские априорные формы чувственности и категории рассудка навязывают себя действительности, а не выводятся из нее. Но эта подмена, однако, иллюзорна, ибо дух не может отменить законов этого мира, подмена происходит лишь в сознании, а не в действительности. Ницше хорошо это понял.

На современном Западе отказ от традиционной средневековой парадигмы веры и метафизики, снятие оппозиции мира и духа, трансцендентного и имманентного сопровождается уходом в пантеизм и материализм, что отразилось на уровне обыденного поведения в увлечении собственным здоровьем, формировании “здорового образа жизни”, занятиями спортом, йогой и “трансцендентальной” медитацией. Вместо Библии сейчас читают астрологические прогнозы, с проблемами обращаются не к священнику, а к психоаналитику, экстрасенсу, колдуну или магу. Во всем этом проявляется суеверие современного человека, от которого его не спасла даже наука, этот светоч разума. Создается впечатление, что отказ от веры не продвинул человечество вперед в духовном аспекте. В гуманизме современной цивилизации также приходится сомневаться, — именно от нее зачастую исходит угроза термоядерной войны, разжигаются локальные войны, а человека преследуют неведомые древности болезни души и тела.

Однако христианский радикализм в отношении исключительно духовного представления о здоровье иногда приводил к забвению телесных потребностей человеческого организма: лечиться должна душа, ибо от нее все болезни тела, т.е. от греха. В немощем теле возрастает дух, и физическое здоровье здесь не только не необходимо, но зачастую и пагубно, ибо уводит помыслы от идеи спасения. Отсюда нигилизм ко всему чувственному, телесному. В русской культуре это остро почувствовали В.В.Розанов и Н.Бердяев, а в западной — Ницше и Хайдеггер, назвав культуру трансцендентного начала нигилизмом, т.е. уличая ее в нивелировании ценностей земного существования и телесного здоровья человека.

Ницше в 35 лет подал в отставку по причине болезни мозга. От головных болей он спасался чем мог — микстурами, таблетками, постоянной переменой мест, но главным образом — умственным трудом. Физические недомогания трансформировались в нем в безудержное побуждение к творчеству. Будь он здоровым, вряд ли он состоялся бы как гениальная личность. Болезнь, точнее, сопротивление ей, определила, по-видимому, не только интенсивность его мысли, но и ее направление, ее содержание. Сам Ницше осознавал это. “Мою философию, — говорил он в автобиографии, — я сделал из моей воли к здоровью”.

Основная цель Ницше — разоблачение трансцендентной метафизики, преодоление ее отвлеченных положений. Первичная реальность для него ни бытие (материя), ни дух (сознание). Эта реальность первична по отношению к тому и другому. Ее Ницше обозначает понятием жизни. Отсюда и название его философии — “философия жизни”. Жизнь — нечто конкретное и непосредственное, и в то же время неопределенное. К понятию жизни он приходит не через умозрение (как метафизики), а через опыт. Жизнь — это мир, в котором живет человек. Всякий другой (трансцендентный) мир, не данный в опыте — праздная выдумка метафизиков. Сверхопытного мира, “вещи в себе” не существует. Существует лишь натура в ее живой и становящейся телесности. Ницше решительно выступил против онтологического дуализма деления сущего на чувственно воспринимаемый и умопостигаемый миры. Мир неделим в своем единстве, и то, что объединяет его в целостность, есть жизнь.

Ницше считает, что человек после Христа так же ветх, как и после Адама. Человечество через Христа не возродилось, а окончательно потеряло себя, заболело смертельной болезнью воли к смерти, и в этом он видит преступление христианства. “Оболочка земли, — говорит он, — заражена болезнью. Одна из этих болезней называется: человек”. Человек обессилел и обесславил себя верой в Бога. Упав так низко через поклонение Богу, человек доказал, что Бога нет. Отсюда знаменитый богоборческий постулат ницшеанской антропологии: “Бог умер”.

У сверхчеловека должна быть здоровая телесность, отсюда у Ницше культовое отношение к телесности. Мысль, вера и знание истощают и умерщвляют тело. Дух вообще — продолжение тела. В теле олицетворяется человеческое Я. Сущность тела — жизненная сила, энергия, которую Ницше называет Само (Оно). “В твоём теле больше разума, — пишет Ницше, — чем в твоей высшей мудрости”. И далее: “Я тело, только тело, и ничто больше”. “Кровь есть дух”.

В русской культуре Достоевский также призывал “жизнь полюбить больше, чем смысл ее”, полюбить ее “прежде логики.., непременно, чтобы прежде логики”. Тем не менее, жизнь для него есть Христос: “Если б кто мне доказал, что Христос вне истины, и действительно было бы, что истина вне Христа, то мне лучше хотелось бы оставаться со Христом, нежели с истиной” 21. Достоевский здесь не столько философ жизни, сколько метафизик веры, и весьма радикальный.

Достоевский с 15 лет страдал эпилепсией. Будучи писателем автобиографическим, он и в своем творчестве отразил болезненные переживания, взлеты и падения духа. Гениальность — конечно, не болезнь. Но болезнь гения является фактом большой художественной и духовной значимости, в особенности у Достоевского. Он жил на 15 лет дольше Гоголя, но “до конца своих дней сохранил творческие силы, критическое отношение к болезни, к своему характеру и живое сочувствие к людям” 22.

Однако духовная истина может, выходя на первое место, противоречить истине жизни. Культура трансцендентного начала, акцентируя внимание исключительно на духовном здоровье, зачастую приводит к игнорированию телесного.

В истории русской культуры известны и трагические случаи, когда этот нигилизм разрастается до таких размеров, приобретает такую всепоглощающую мощь, что совершенно ломает человека в духовном отношении, вслед за тем идет физическое заболевание, упадок сил и отчаяние. Этот путь прошел Н.В.Гоголь.

Особенно ярко в русской философии критиковал этот уклон, увлечение аскетизмом В.В.Розанов, которого можно назвать “русским Ницше”, ибо основная тема его творчества выросла не столько из философских штудий, а, как и у Ницше, из собственной судьбы, жизненного положения. Дело в том, что тайное венчание и невозможность получить развод от Сусловой поставили Розанова в тяжелейшее положение. По существовавшим тогда церковно-государственным законам пятеро детей его считались “незаконнорожденными”, не имея права носить фамилию отца, ибо последний рассматривался как “блудник”, сожительствующий с “блудницей”. Данная ситуация вынуждает Розанова восстать во имя защиты семьи против всей религиозно-государственной системы. “Я давно про себя решил, — пишет Розанов, — что “домашний очаг”, “свой дом”, “своя семья” есть единственно святое место на земле, единственно чистое, безгрешное место: выше Церкви, где была инквизиция, выше храмов — ибо и в храмах проливалась кровь”

Необходимо отметить, что в современной духовной культуре вызревает некий интегральный подход к понятию здоровья и путям его приобретения. Так Д.Е.Мелехов стремился в отечественной психиатрии синтетически объединить научно-медицинский и духовно-религиозный аспекты подхода к душевным болезням личности. Верная духовная ориентация позволяет находить причину и излечиваться прежде всего от неврозов, т.е. заболеваний, не имеющих органической основы, ибо “неврозы суть настоящие болезни души, которые необъяснимы никакими анатомическими изменениями организма”. Они есть “пребывание в иллюзии, потеря реальности и потеря в силу угасания духа” 36.

Хотя с духовной точки зрения “болезни, при определенных условиях могут стать источником положительного духовного опыта, имеющего большое значение для личности”. Есть “болезни роста”, болезни и страдания, которые имеют метафизический и духовный смысл. Болезнь дает сильнейшее переживание, энергия которого может быть использована для самопознания и духовного роста. Духовное познание способствует обретению критического отношения к болезни. Если таковое есть, то больной может считаться духовно здоровым даже при наличии у него душевных и физиологических заболеваний. Духовное познание способствует сохранению духовного ядра личности в болезни.

Между тем, выделяя в человеке три уровня бытия (тело, душу и дух), никак нельзя забывать о том, что его личность должна рассматриваться в единстве ее телесной и духовно-душевной организации. Для христианского гносиса нет ничего из того, что происходит с душой, в чем тело не принимало бы участия. Формальное исполнение аскетических правил во вред здоровью недопустимо и всегда осуждалось святыми отцами. В болезни, как и в пути, человек освобождается от поста и правил.

Вот как рекомендует Мелехов духовно преодолевать, например, депрессию: “Депрессия обрекает больного на сознание безнадежности, уныния, преувеличенного чувства вины за свои грехи с мыслями о самоубийстве. Раскрывая больному болезненное, “природное” происхождение этих мыслей, духовник должен помогать врачу вооружать больного на борьбу с этими мыслями и намерениями, раскрывать их греховный характер, напоминать, что верующий человек не может подчиняться унынию и тем более думать о самоубийстве. Принятие и терпеливое несение креста в недели и месяцы депрессии, если она не уступает лечению, — единственно верный путь” 37. Неврозы и другие заболевания должны в этом случае рассматриваться как наказание за грех. Грех может рассматриваться как язва души.

Путь обретения здоровья не есть нечто постоянное и неизменное, он варьируется в зависимости от мировоззренческих принципов. В свою очередь, эти принципы задаются основополагающими метафизическими и религиозными установками культуры. Цельное мировоззрение возможно лишь как итог развития человечества. Оно должно включать в себя все ценное, что было выработано за всю его историю.

В настоящее время любое мировоззрение ограничено, хотя и может быть глубоким (христианство, даосизм, буддизм и т.д.). В мировоззрении, определяемом мировыми религиями, выявлена истина, но в определенном ракурсе и неизбежно не полно. Цельное мировоззрение необходимо собирать уже сейчас, несмотря на то, что существуют принципиальные различия в его сегодняшних формах. Необходимо искать и обнаруживать в них то, что способно объединить. Попытка такого объединения всегда чревата конфликтами и противоречиями, но они не должны обескураживать. Помимо сознания целостного мировоззрения и культуры у человечества нет иного выхода. Это не значит, что нужно строить очередную вавилонскую башню. Нет! Ибо в основе должна

лежать не гордыня, а смирение перед великими учениями древности, признание их истинности и бесконечной ценности.

В заключение отметим, что необходимость выработки нового целостного мировоззрения, основанного на синтезе различных культур, крайне важно для формирования истинных путей к полноценному здоровью. Это особенно актуально сейчас, ибо для современного цивилизованного человека характерно состояние, с одной стороны, противоестественного отчуждения как от внешней среды (окружающей природы), так и от среды “внутренней” (своего собственного тела), а с другой — от моральных принципов, без которых невозможно никакое не только здоровье, но и элементарная человеческая социальная жизнь. Если первый аспект глубоко разработан в восточном, даосском и йогическом мировоззрении, то второй — в христианском. Если на Востоке разработан путь обретения здоровья через “упорядочение” собственного организма, через что открывается также путь к “упорядочению космоса”, то на Западе выработан путь, исходящий из трансцендентного духа, призванный организовывать все уровни жизни сверху — вера. Задача будущего — в их синтезировании.

ТЕМА 3.

ТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА

Сам термин традиционная медицина воспринимается сегодня неоднозначно. Одни под ним подразумевают истинно традиционные методы лечения, имеющие богатую историю, такие как акупунктура (рефлексотерапия), фитотерапия (траволечение), гомеопатия, другие же официальную (ортодоксальную) медицину, и соответственно относят методы традиционной медицины, как раз, к нетрадиционной. В этом случае, зачастую к тем же нетрадиционным методам лечения относятся и различные околomedicalные (как правило, оккультные практики) в действительности к медицине отношения не имеющие. Последние хотя и приносят подчас первоначальный лечебный эффект, но он чреват, как правило, многими тяжёлыми последствиями, как со стороны здоровья (физического и психического) так и (что особенно страшно) духовными проблемами.

Для избежания путаницы в дальнейшем, хочу отметить, что официально под термином традиционная медицина понимается именно первый вариант трактовки, в частности, при получении лицензии на медицинскую деятельность, используются как раз он, например: «традиционная медицинская деятельность (гомеопатия)». Учитывая вышесказанное, давайте условимся придерживаться официальной трактовки, добавив, однако, что традиционные медицинские методы часто ещё называют альтернативными, учитывая их альтернативное положение в современном мире, методам медицины академической. Сделав такое вступление, перейдём теперь к последовательному изложению методов традиционной медицины, начиная с более исторически ранних, и переходя по ходу изложения, к более поздним.

Накопленных человечеством способов лечения очень много. Весьма условно их можно разделить на 14 больших групп:

Общеоздоровительные методы;

Природные методы;

Биоэнергетические методы;

Симпатические методы;

Восточные практики;

Уринотерапия;

Водолечение;

Лечение голодом;
Лечение дыханием;
Массажи;
Лечение веществами органического и неорганического происхождения;
Физиотерапия;
Психотерапия;
Ментальные способы лечения.

(Полная классификация приведена на странице Методы традиционной медицины – классификация.)

Деление это весьма условно, так как отдельные способы лечения могут относиться не к одной, а к двум или трем группам, объединяя принципы, на которых они базируются. Например, большинство восточных медциин учитывают и используют энергетику человека; многие виды массажей основываются на рефлексотерапии, которая берет свое начало в древней китайской медицине; многие биоэнергетические методы лечения являются одновременно и ментальными и т.д.

В дальнейшем, при описании отдельных методов будет указана их взаимосвязь.

Целью данного проекта является не перечисление всех существующих, известных человечеству способов лечения – их гораздо больше, чем приведено здесь. Цель – хотя бы наброском показать все многообразие существующих способов лечения и указать на то незначительное место, которое занимает официальная медицина. Поистине странен выбор современной цивилизации в пользу медикаментозных средств лечения. И удивление вызывает, что профилактическая работа с населением не включает в себя хотя бы простого ознакомления с доступными каждому человеку, безвредными способами поддерживать свое здоровье.

Безусловно, не все методы являются универсальными, пригодными для лечения абсолютно всех болезней. Многие методы имеют свои “преимущественные” заболевания. Например, экстрасенсорика больше подходит для выравнивания функций внутренних органов, чем для лечения, например, остеохондроза. Конечно, опытный и сильный экстрасенс вылечит остеохондроз бесконтактным массажем, но преимущество в лечении этой болезни все же следует отдать контактному, обычному массажу – для снятия симптомов болезни, и очищению организма и диетотерапии – для профилактики заболевания.

Подавляющее число болезней может быть вылечено не одним способом (тем более, медикаментозным), а несколькими.

Например, обычный насморк лечится в настоящее время медикаментозно – каплями или мазями. Но насморк также эффективно лечится:

1-3-дневным голоданием;
бесконтактным массажем;
прочищением носа соленой водой, настоем календулы или собственной свежей уриной – по йоговской системе “нетти”;
точечным массажем или самомассажем определенных акупунктурных точек;
дыхательными упражнениями, предложенными Стрельниковой;
энергетическими мысленными упражнениями;
ножными горчичными ваннами;
закапыванием в нос капель сока алоэ, свеклы, лимона, мать-и-мачехи;

вдыханием запаха лука, чеснока, тертого хрена, истертой травы душицы;
парной русской баней
и многими другими способами.

Конечно, для отдельного человека могут быть противопоказаны какие-либо из этих способов лечения (для гипертоника – дыхательные упражнения, для сердечника – горячая парная, для аллергика – календула, для людей, неправильно питающихся и имеющих болезни желудочно-кишечного тракта, голодание может не быть полезным; энергетические упражнения могут выполнять только подготовленные люди; не всегда рядом находится экстрасенс и имеются травы; и т.д.) Но выбор возможных способов достаточно велик и большинство из них не дает плохих последствий, в отличие от медикаментозного лечения.

По представлениям традиционной медицины, здоровье – это естественное состояние человека, а болезнь – сигнал природы, которым она говорит организму о том, что человеку нужно изменить противоестественные условия, в которых он живет.

ТЕМА 4.

НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА

Нетрадиционная медицина, также называемая альтернативной медициной или неконвенциональной медициной, — условное понятие, объединяющее способы диагностики, предупреждения и лечения болезней человека, которые по тем или иным причинам не получили всеобщего признания у врачей. Основной причиной этого обычно является отсутствие четких правил, большая доля субъективности в выборе и применении данных методов, плохая воспроизводимость результатов в руках разных специалистов и, вследствие этого, сложности в проведении объективных испытаний их эффективности и широкого внедрения в клиническую практику. Кроме того, иногда в понятие нетрадиционной медицины включают заведомо неэффективные подходы, основанные на необычных идеях и фантазиях.

Виды нетрадиционной медицины:

Акупунктура возникла в Китае несколько тысяч лет назад. Метод лечения заключается во введении тонких игл в определенные точки на поверхности тела с целью восстановить баланс циркулирующей по телу жизненной силы, энергии «ци», которая течет по меридианам — специальным каналам, существующим внутри организма. Каждый из 12 основных каналов имеет свой пульс, по 6 характеристик на каждом запястье, и врач всегда оценивает пульс, чтобы решить, какую именно точку надо использовать при лечении.

С помощью акупунктуры можно легко снять боль. Ученые установили, что введение игл в акупунктурные точки стимулирует выделение в головном мозге естественных болеутоляющих веществ — эндорфинов.

Считается, что акупунктура очень эффективна и при лечении целого ряда др. заболеваний — респираторных, костных, желудочно-кишечных и мышечных.

Техника Александра - это методика, призванная исправлять осанку, от нарушений которой, по мнению автора методики, могут возникать многочисленные заболевания.

Методика была разработана в XIX веке австралийским актером Матиасом Александером (1869—1955). Однажды он понял, что потеря голоса, которой он иногда страдал на сцене, зависит от положения головы и шеи. Изменяя это положение, он исцелялся. За 12 уроков он учил пациентов избавляться от вредной осанки, заново обучая их правильно пользоваться своим телом.

Методика полезна всем, но в особенности тем, кто страдает длительными периодами сонливости или, наоборот, бессонницей.

Ароматерапия — это разновидность массажа, в ходе которого в кожу втирают ароматические масла трав, цветов и специй. Пары этих веществ пациент вдыхает во время массажа и после него. Как утверждают, вдыхание ароматов особенно полезно при жалобах психологического плана: тревожности или депрессии. Но методика используется и при ряде др. нарушений, напр. при кожных заболеваниях или ожогах.

Основателем хиропрактики считают канадского остеопата Д. Д. Палмера (1845—1913). Идея хиропрактики заключается в том, что смещения или подвывихи позвонков являются причиной расстройств нервной системы, что приводит не только к поражению мышц и нервов, но и любых внутренних органов.

В своей работе хиропрактики применяют рентгеновские снимки позвоночника, чтобы установить, в каком именно месте произошло смещение. После установления причины хиропрактик короткими, но энергичными воздействиями устраняет подвывих, тем самым ликвидируя коренную причину заболевания.

В отличие от остеопатов, которые считают свой метод дополнением к традиционной медицине, хиропрактики считают свои способы лечения совершенно особыми, по-настоящему альтернативными.

Мануальную терапию ни в коем случае нельзя проводить в случае поражения костей злокачественной опухолью и при симптомах сдавливания спинного мозга.

Траволечение — это очень древняя отрасль медицины. Еще на заре человечества люди использовали для исцеления растительные экстракты и части растений.

Со времен средневековья широко используются травники — списки трав с указанием их целительного действия. Особенно широко травники использовались в XVII в. Николас Калпепер (1616—1654) соединил траволечение и астрологию в своем труде «Полный травник» (1653). В наше время лекари-травники используют корни, листья, стебли, цветы и семена растений для приготовления лекарственных форм. После установления диагноза лекарь разводит в воде экстракт нужного растения или составляет мазь на основе такого экстракта.

Гомеопатию ввел в медицинскую практику немецкий врач Самуэль Ганеман (1755—1843). Он рассудил, что, поскольку многие симптомы, от которых страдают больные, суть не что иное, как проявления работы защитных сил организма, постольку имеет смысл помочь организму и подстегнуть эти силы. Принцип терапии основан на идее «подобное лечится подобным». Больному даются крошечные дозы лекарств, которые вызывают у здоровых людей те же симптомы, от которых страдает данный пациент.

Напр., гомеопатическое лечение лихорадки часто заключается в назначении больному серы, которая в больших дозах вызывает чувство жара и обильное потоотделение.

Гомеопаты лечат практически все существующие заболевания, но их средства весьма редко применяются при острых или угрожающих жизни состояниях.

Иридология — это исследование внешнего вида радужной оболочки глаза, по состоянию которой можно судить о наличии того или иного заболевания. Иридологию как диагностический инструмент используют в своей практике многие представители альтернативной медицины — акупунктуристы, остеопаты, гербалисты и гомеопаты. Левая половина тела характеризуется состоянием левого глаза, правая — правого. «Проекция» головы находится в верхней части глаза, ног — в нижней. По окружности радужная оболочка делится на 3 пояса. Внутренний пояс отражает состояние органов пищеварения, средний — транспорт веществ, их утилизацию и выделение почками, наружный — морфологическую структуру, скелет и кожу.

Остеопатия — это манипуляционная техника, разработанная американским врачом Эндрю Тэйлором Стиллом (1828—1917). Производятся толчки и иногда вытяжение суставов, чтобы поставить на место кости. Таким образом снимается патологическое напряжение, которое испытывают окружающие сустав мышцы, сухожилия и связки. Остеопатия в последние годы концентрирует свое внимание на позвоночнике, поскольку в его канале находится спинной мозг, из которого выходят нервы, управляющие всеми функциями организма. Чаще всего к помощи остеопатов прибегают при болях в спине

Рефлексология утверждает, что эта сила существует в 10 энергетических зонах, каждая из которых начинается с пальцев ног и заканчивается на пальцах кистей.

Ощупывая пальцы ног и стопы, рефлексологи, по их утверждению, могут чувствовать блоки циркуляции энергии по этим зонам (говорят, что такой блок ощущается как твердое образование под кожей пальца или стопы). После этого рефлексолог манипулирует на стопе или пальце, пытаясь убрать блок и таким образом излечить заболевание.

Так же как акупунктура, рефлексология используется при лечении большинства существующих болезней.

ТЕМА 5.

ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ

Современная клиническая медицина наряду с выдающимися достижениями, например, в хирургии, порой столкнувшись даже с такими заболеваниями, как грипп, ангина, дисбактериоз или аллергия далеко не всегда может уверенно обещать отсутствие хронизации процесса или осложнений.

Одна из причин этого - постановка диагноза на клинической стадии развития болезни, когда болезнь уже на органическом уровне и налицо изменения структуры тканей, температуры, формулы крови.

Упущенные сроки - к сожалению частая и страшная действительность многих заболеваний. В значительной степени проблему решает выявление заболевания на доклинической стадии.

Согласно современным исследованиям свыше 70% больных страдают функциональными расстройствами, не обнаруживая при этом почти никаких отклонений от нормы при клинических обследованиях.

Функциональные нарушения значительно ухудшают качество жизни больного, а при наличии клинического заболевания, значительно усложняют стратегию и тактику лечебно-реабилитационных мероприятий, нередко делая их малоэффективными.

Именно функциональные расстройства всегда наблюдаются на начальной стадии любого патологического процесса. Современная медицина, достигшая прекрасных результатов в диагностировании клинических заболеваний, к сожалению, на сегодня располагает немногими методами, позволяющими своевременно выявлять причины функциональных нарушений.

Интенсивная лекарственная терапия приводит к лекарственным болезням, т. е. поражает органы выделения; заместительная терапия приводит к тому, что угасают собственные функции организма и возникает лекарственная зависимость; большинство препаратов способно вызывать лекарственную аллергию.

Для организации помощи пациенту в восстановлении здоровья необходима достоверная и тщательная диагностика всего организма, как единой и слаженной системы, в которой нет отдельных органов, работающих «сами по себе». Нарушение в одном неизбежно ведет к напряжению, а затем и к болезни в другом, так как приспособление организма к условиям окружающей среды обеспечивается не отдельными органами, а скоординированными в пространстве и времени соподчиненными между собой функциональными системами. Следовательно, организм должен рассматриваться как целостная саморегулирующаяся система, а лечение - не как устранение симптомов заболевания, а как нахождение причины нарушений работы органов и их устранение.

Решение этих вопросов лежит в области применения инновационных технологий в медицине, которые позволяют проводить точную диагностику на любой стадии и подбирать лечение для конкретного пациента именно по его проблемам.

В основу сегодняшних инновационных технологий было положено учение акупунктуры, которое является результатом наблюдений и опыта от древности до наших дней, накопленным многими поколениями врачей и учёных Китая, Индии, Египта. Несмотря на то, что это чисто эмпирическая методика, она, в силу своей поразительной эффективности, пользовалась популярностью и развивалась в течение многих тысячелетий.

В Европе первые упоминания об иглоукалывании относятся к XVI веку, но здесь этот метод приживался медленно ввиду трудности понимания, людьми с европейским складом ума, концепций философии Востока. Главная трудность для практикующего врача, это очень высокая сложность «Восточной теории» жизнедеятельности человека, включающей знания основ астрологии и системы коррекции нарушенных функций организма методам иглоукалывания, освоение которой требовало хороших учителей и опыта практически всей жизни.

Положение резко изменилось в результате работ немецкого врача Рейнхольда Фолля (1953г.) Выполненные им обширные экспериментальные исследования позволили установить электрическую (электромагнитную) природу явления, конечного эффекта воздействия на биологически активную точку (БАТ), и, предложить замену классической акупунктуры на электроакупунктуру. Доктором Фоллем детально разработана система диагностики, основанная на измерении электропроводности точек акупунктуры, обоснована универсальная шкала, удобная для интерпретации получаемых результатов. Р.Фоллем опубликовано более 500 научных работ, выпущены учебники, атласы и различные пособия по электроакупунктурной диагностике и терапии. В результате акупунктурная диагностика и терапия встала на рельсы современной науки и получила мощный толчок к дальнейшему развитию.

Кроме всего прочего, Р.Фолль сделал открытие. Он обнаружил, что терапевтическое воздействие электрическим током на точки акупунктуры зависит не только от силы тока, но в первую очередь от частоты. Оказалось, что различные, иногда очень мало отличающиеся частоты могут вызывать различные результаты при лечении. Результаты этого открытия были опубликованы в его книге «Двадцать лет акупунктурой диагностики и терапии» (Voll R., 1975.). Фундаментальность этого открытия стала проявляться значительно позже. физиологические эффекты, возникающие при лечении импульсными токами, представляют собой сложное явление, характер которого зависит от амплитуды электрического тока. Наиболее эффективным для лечения является ток от 1 до 4 мА. Нижняя граница этого интервала, равная 1 мА, соответствует порогу чувствительности, а 4 мА и более - болевому порогу человека. При этом предполагается, что импульсный ток ниже порога чувствительности (1 мА) в качестве терапевтического средства не эффективен. Помимо амплитуды, формы и длительности электрического импульса не меньшее значение имеет частота следования импульсов, измеряемая в единицах Герц (Гц).

Например, электрический ток с частотой импульсов в диапазоне 1-10 Гц, стимулирует симпатическую нервную систему, сенсорные и моторные рецепторы, а с частотой 100 Гц тормозит тонус симпатической нервной системы.

При частоте 25-100 Гц происходит стимуляция парасимпатической нервной системы. Частота 20-30 Гц улучшает процесс передачи нейронов по нервным волокнам к мышцам и применяется для лечения паралитической атрофии мышц. Избирательное влияние на биологическую систему, не требующее для своей реализации большой энергии воздействия и активирующее собственные энергетические ресурсы организма под влиянием определенной частоты, называется резонансным эффектом и является одним из видов мультрезонансной терапии. При этом необходимо различать понятия «резонанс» и «синхронизация». Применительно к биообъекту понятие «резонанс» следует относить к органу, а понятие «синхронизация» - к его функции.

Для эффективного применения электроакупунктурной терапии (ЭПТ), помимо знания диапазонов резонансных частот, не меньшее значение имеет правильный выбор места приложения их воздействия. Это позволяет целенаправленно регулировать активность различных структур ЦНС, участвующих в управлении периферическими вегетативными и другими функциями организма человека.

Специфические или резонансные эффекты воздействия, отмечаемые при электроакупунктурной импульсной терапии, зависят от места приложения стимула и определяются точностью выбора его частоты и места приложения.

Потенциальные возможности электроakupунктурной терапии весьма широки и разнообразны, эффект которой во многом определяется используемыми методами.

Необходимо особо отметить, что до 30-37В лечебного эффекта весьма слабый, а при превышении этого значения напряжения происходит «пробой» кожного покрова и сопротивление резко падает. Возрастающий ток искажает параметры биологически активной точки (БАТ), и она перестаёт быть информативной. Точка, со временем, восстановит свои естественные параметры, но это произойдёт лишь через неделю.

Об актуальности проблемы передозировки электроakupунктурного воздействия, и сегодня значимо предупреждение, высказанное С.Ганеманом: "Я дал совет использовать слабые электрические разряды для возвращения к жизни частей тела, ставших по прошествии длительного времени бесчувственными или полупарализованными. ...Опыт мне показал, что никогда не следует действовать подобным образом, ибо все всегда применяют слишком сильные встряски, приносящие вред больному". (Самуель Ганеман «Лечение хронических болезней и гомеопатическая доктрина»).

Совокупность вышеперечисленных методических ограничений, объективно обусловили тот факт, что этот вид терапии реально использует только один врач из сотен специально обученных специалистов.

Целенаправленно применяя вибрацию определенной частоты, можно усилить резонанс в одной из тонких октав энергии. Это последовательно активизирует более низкие октавы, пока результат стимулирования тонкой энергии высшей октавы не станет доступным для наших обычных органов чувств. Следовательно, динамично и последовательно, изменяя, применяя определённые частоты, можно добиться избирательного лечебного эффекта, который подтверждается обычными клиническими методами диагностики.

Результаты многочисленных исследований (Р. Фолль, . Morell, 1989, E. Rasche, 1989, W. Ludwig, 1983 и др.) свидетельствуют о том, что существует возможность с помощью контактного электрического или бесконтактного электромагнитного воздействия навязать сигнал, имитирующий собственный биопотенциал здоровья, вследствие чего можно ожидать ликвидацию патологических изменений без использования других лечебных методов.

По нашему мнению, это обусловлено тем, что в процессе жизнедеятельности организма индуцируется широкий спектр частот физиологических (гармонических) колебаний. При патологии образуются новые источники электромагнитных колебаний - дисгармонические колебания, которые нарушают кибернетическую систему регулирования процессов жизнедеятельности.

С этих позиций, в нашем понимании, болезнь - это состояние, когда организм не может поддерживать равновесие между гармоническими и дисгармоническими колебаниями. Эти дисгармонические колебания тесно связаны со структурно - функциональными нарушениями и поддерживают хроническое течение патологического процесса.

Успехи в области разработки методов и средств физиотерапии принесли практической медицине новый импульс в лечении не только острых заболеваний, но и хронической патологии, существенно снизив дни нетрудоспособности и время инвалидизации трудоспособного населения.

ЛИТЕРАТУРА К КУРСУ

СПИСОК ОСНОВНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Апанасенко Г. Л. О безопасном уровне здоровья человека // Асклепийон.— 1996.— № 1–4.— С. 14–16.
2. Апанасенко Г. Л. О возможности количественной оценки уровня здоровья человека // Гигиена и санитария.— 1985.— № 6.— С. 55–58.
3. Брехман И. И. Введение в валеологию — науку о здоровье.— Л: Наука, 1987.— 125 с.
4. Здоровье человека // 4: Материалы Международного конгресса валеологов/Под ред. проф. В. В. Колбанова.— СПб.: СПбАППО, 2005.— 279 с.
5. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. - М.: Химия, 1993. - 400 с.
6. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения /Под. Редакцией М.М Безруких, В.Д.Сонькина. – М.: Триада-фарм. Методические рекомендации –2002 г. 114 с.
7. Ключева Г.А., Резвых И.Г. Диагностическое обеспечение здоровьесберегающего учебного занятия: Методические рекомендации. – Пермь: Изд-во ПОИПКРО, 2003. – 34 с.
8. Концепция профилактики злоупотребления ПАВ в образовательной среде (приказ МО РФ от 28.02.№619).
9. Куинджи Н.Н. Валеология. Пути формирования здоровья школьников. – М.: Аспект пресс, 2000
10. Лившиц О.Д., Лядова Н.В., Меньшикова Л.А., Диагностика умственной работоспособности детей и подростков в процессе учебной деятельности: Метод. пособие. – Пермь, Изд-во ПОИПКРО, 1998.