КТО ОТВЕЧАЕТ ЗА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА?

По книге Адама Джексона «10 секретов здоровья»

Еще недавно во всех болезнях были виноваты боги и высшие силы. Тогда ответственность человека за свое здоровье заключалась в молитвах и других религиозных ритуалах. С развитием медицины появились новые возможности переложить ответственность за свое здоровье на врачей. А благодаря исследованиям в области генетики и экологии соблазн снять с себя обязательства по поддержанию здоровья становится непреодолимым. Рак, ожирение, диабет, алкоголизм и многое другое – намного легче сказать, что это наследственность и опустить руки. Экологические проблемы становятся все более и более актуальны (загрязнение воздуха и воды, пестициды), все это влияет на состояние здоровья, но где же здесь личная ответственность? Как каждый отдельный человек может быть здоровым, когда существует такое количество негативных факторов, влияющих на здоровье?

Ответственность - это способность меняться. В отношении здоровья человека это утверждение верно, как никогда. Взять на себя ответственность, - это не только перестать искать виноватых, но и начать менять своё привычное поведение.

Что именно нужно изменить? Традиционная медицина предлагает медикаментозные способы лечения. Нетрадиционная медицина имеет широкий спектр самых разнообразных методов исцеления (аюрведа, космоэнергетика, лито-, ароматерапия, гомеопатия, рэйки). Человеку свойственно верить, что чем более сложный метод лечения, тем более он эффективен. Верить во что-то непонятное и запутанное легче, чем в привычные и очевидные вещи.

Книга Адама Джексона «10 секретов здоровья» написана в формате притчи: юноша, которому поставили страшный неизлечимый диагноз, смог вновь стать здоровым. Благодаря одному пожилому китайцу, юноша познакомился с людьми, которые рассказали ему 10 секретов Истинного здоровья.

Суть этих секретов заключается в том, что главная задача человека, который хочет выздороветь, убрать из жизни факторы, препятствующие этому. Из содержания книги понятно, что автор искренне верит, что следование этим 10 рекомендациям может исцелить практически любые болезни и сделать любого человека полностью здоровым.

Первый секрет Истинного Здоровья - Дыхательные упражнения.

«Упражнение: длину вдоха принимаем за единицу измерения; он должен быть настолько долгим, насколько это удобно, затем задерживаем дыхание на время в четыре раза дольше, чем был вдох, выдыхаем в два раза дольше, чем вдыхали, повторяем манипуляцию 10 раз подряд, три раза в день.»

У большинства городских жителей в той или иной степени наблюдается недостаток кислорода. Это может быть связано с разными причинами (малоподвижный образ жизни, загрязнение воздуха, работа в закрытых помещениях и т.д.). Дыхательные упражнения

помогают преодолевать болезнь и поддерживать здоровье за счет улучшения циркуляции крови и лимфы. Также дыхательные упражнения являются эффективным средством для снятия нервного напряжения, тревожности и стресса. Они помогают расслабиться и успокоиться.

Второй секрет Истинного Здоровья - Физические упражнения.

Занимайтесь теми упражнениями, которые доставляют вам радость, и при этом заставляют вас вспотеть, заставляют сердце биться чаще, требуют более активной работы легких.

О необходимости физической, как силовой, так и аэробной нагрузки для здоровья человека написано очень много, так что сейчас мы не будем уделять этому внимания. Регулярные физические упражнения улучшают кровообращение и лимфоток, укрепляют не только мышцы, но также легкие и сердце, помогают преодолеть многие физические расстройства и справится с психологическими.

Третий секрет Истинного Здоровья – сила Истинного Питания

Пять правил Полноценного Питания:

1. *Ешьте цельную и здоровую пищу, цельные неочищенные злаки, свежие овощи и фрукты, откажитесь от белой муки, рафинированных масел и пр.*
2. *Тщательно пережевывайте пищу, принимайте пищу только в спокойном состоянии и не ешьте в промежутках между основными приемами пищи.*
3. *Не переедайте.*
4. *Семьдесят процентов продуктов должны в основном состоять из воды.*
5. *Избегайте разрушителей клеток – сахара, соли, чая, кофе и алкоголя.*

(также автор рекомендует отказаться от мяса, рыбы и молочных продуктов).

Есть на ходу, есть с телефоном или перед телевизором, есть полуфабрикаты и фастфуд, пропускать приемы пищи, наедаться на ночь... Все это, а также другие нарушения пищевого поведения, отрицательно сказывается на пищеварительной системе и, следовательно, на всем организме. Пищеварительная система человека взаимосвязана с иммунной и нарушение в одной из них приводит к осложнениям в другой. Правила питания, приведенные в книге довольно просты, понятны и не противоречат большинству систем питания. Особенно важны пункты 2 и 3 - именно они формируют здоровое пищевое поведение.

Четвертый секрет Истинного Здоровья – сила правильной осанки.

Правильная осанка необходима для здоровья. Наша осанка влияет на наше настроение и эмоции также, как и на физическое состояние.

Работа за компьютером, работа в офисе и многие другие сферы деятельности не требуют хорошей осанки. Плохая осанка мешает свободной циркуляции крови по организму, сдавливает нервные пути, может привести к нарушению мозгового кровообращения и

болезням. Расправленные плечи и прямой позвоночник помогают избежать многих проблем со здоровьем, а также поднимают настроение и вселяют уверенность в себе.

Пятый секрет Истинного Здоровья – сила отдыха и релаксации.

Делайте регулярные короткие перерывы во время рабочего дня.

Посвятить один день недели полному отдыху.

Заниматься дыхательными упражнениями – это особенно важно тогда, когда чувствуешь нервозность или находишься в состоянии стресса.

Отдых важен не только для физического, но для и психического здоровья. Качественный сон, свободное время для занятий любимым делом, регулярный отпуск, выходные, свободные от работы и стрессов, все это снижает потребность нашего организма в кислороде, уменьшает нагрузку на сердечно-сосудистую систему, нормализует кровяное давление, улучшает кратковременную и долговременную память. Главное же, что дает человеку отдых, - это возможность восстановить потраченные ресурсы, чтобы с новыми силами приступить к работе. У любого, даже самого выносливого организма, есть свой предел, но не стоит доводить себя до предела, ведь в таком случае на восстановление потребуется намного больше времени и усилий. Важно заботится о себе и давать возможность отдохнуть и расслабится при первых признак физического или эмоционального выгорания.

Шестой секрет Истинного Здоровья – здоровая окружающая среда.

Свежий воздух и солнечный свет – вот краеугольный камень здоровой окружающей среды. Если вы не можете вынести свою работу на Природу, принесите Природу на работу.

Экологическая ситуация в мире довольно сложная (загрязнение атмосферы, воды, почвы, пестициды в продуктах питания), если не жить в глухой деревне, занимаясь натуральным хозяйством, то кажется, что и вообще никак нельзя повлиять на окружающую среду. И в этом пункте особенно легко снять с себя ответственность и сказать: «Меня это не касается». Тем не менее, есть вещи, которые каждый человек может делать для себя, чтобы поддержать своё здоровье:

- чаще бывать на свежем воздухе
- поставить дома и на работе растения
- увлажнители и очистители воздуха и другие домашние аксессуары, способствующие поддержанию микроклимата.

Седьмой секрет Истинного Здоровья – смех.

Смех – сильнодействующее лекарство, помогающее снять боль и исцелиться от многих болезней. Смех улучшает дыхание, является прекрасным упражнением для легких и сердца, производит массаж органов живота и способствует работе кишечника. Смех стимулирует иммунную систему. Смех улучшает способность к концентрации и снимает психический стресс.

Смейтесь чаще!

Восьмой секрет Истинного Здоровья – Разум.

Сила разума способна преодолеть любую боль, излечить от болезни и привести к Истинному Здоровью. Мы можем фокусировать разум на здоровье и исцелении посредством Целительной визуализации и Целительных аффирмаций.

Психическое и эмоциональное здоровье неразрывно связано со здоровьем физическим. Стресс, подавленные и невыраженные эмоции, установки и механизмы психики влияют не только на чувства, но и на физиологию. Для сохранения здоровья недостаточно заниматься телом, важно уделять внимание и душе.

Девятый секрет Истинного Здоровья – сила веры.

Вера – это духовная сила, благодаря которой невозможное становится возможным. Чтобы прийти к Истинному Здоровью, мы нуждаемся не только в физической пище, но и в духовной.

Вера ничего не стоит без действий.

Эффект Плацебо - яркий пример того, на что способна вера человека. Позитивный настрой, вера в лучшее и оптимизм помогают преодолевать страхи, сомнения и тревоги, которые стоят на пути к счастливой и полноценной жизни.

Десятый секрет Истинного Здоровья – Любовь.

Истинное Здоровье теряет смысл, когда нет общей удовлетворенности жизнью. Гнев, обида, разочарование… Эти негативные эмоции - еще одно препятствие к здоровью. Для того, чтобы быть довольным своей жизнью, человеку важны отношения с другими людьми, построение близких и доверительных отношений, возможность получать и дарить поддержку, заботу и внимание. Другая сторона любви - любовь к себе. Трудно заботится о том, кого не любишь. Любите себя и своих близких, заботьтесь о себе и о них.

Вот и все. Всего лишь 10 простых правил.

Когда в следующий раз задумаетесь о том, что ваша болезнь вызвана внешними, независимыми от вас причинами, вспомните Десять Секретов Истинного Здоровья. Возможно, вы сделали все, что было в ваших силах, чтобы сохранить здоровье. Или все-таки нет?

Сайт: www.псиблог.рф

Автор: Моторная Арина Дмитриевна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Редактор: Шипилина Елена Ивановна

Ключевые слова: здоровье, ответственность, спорт, питание, медицина,

Источник фото: foter.com

