

ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВЬЯ

Попова Л.А.
НМАПО им. П. Л. Шупика
Киев, Украина

«Когда рушится все, наступает час философии»

М.Хайдеггер

«Истина была единственной дочерью времени»

Леонардо да Винчи

Аннотация. На научном базисе классической и квантовой науки дано представление о здоровье человека с позиции холизма. Произведен анализ информационных, энергетических и пластических аспектов здоровья. Обоснованы критерии его оценки. Показана закономерность управления здоровьем по алгоритму немедикаментозной психосоматической гармонизации. Осмыслены некоторые психологические аспекты, механизмы сознания, восприятия мира и роль человека в сотворчестве мира, что имеет непосредственное отношение к здоровью. Как любая живая система, человек включает триединство информации, энергии (субатомарный уровень) и вещества (атомарно-молекулярный уровень). Здоровье человека – это его внутрисистемная упорядоченность, охватывающая все уровни его структурной организации. Эта упорядоченность поддерживается механизмами здоровья, которые по сути своей являются связями в системе. Управление здоровьем представляет собой воздействие на эти связи. В качестве объективных, адекватных и чувствительных критериев здоровья следует признать энергетические и информационные критерии. В этом аспекте рассмотрена практическая оздоровительная работа, имеющая направления: оптимизация жизненного пространства человека; восстановление структуры биоритмов; внутренняя гармонизация человека и гармонизация его взаимоотношений с внешней средой; воспитательная и просветительская работа, направленная на самостоятельную организацию здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье, человек, сознание, здоровый образ жизни, гармонизация.

Анотація. На науковому базисі класичної і квантової науки дано уявлення про здоров'я людини з позицій холізму. Проведений аналіз інформаційних, енергетичних і пластичних аспектів здоров'я. Обґрунтовано критерії його оцінки. Показана закономірність управління здоров'ям за алгоритмом немедикаментозної психосоматичної гармонізації. Осмислені деякі психологічні аспекти, механізми свідомості, сприйняття світу і роль людини у співтворчості світу, що має безпосереднє відношення до здоров'я. Як будь-яка жива система, людина включає триєдність інформації, енергії (субатомарний рівень) і речовини (атомарно-молекулярний рівень). Здоров'я людини - це його внутрішньосистемна впорядкованість, яка охоплює всі рівні його структурної організації. Ця впорядкованість підтримується механізмами здоров'я, які по суті своїй є зв'язками в системі. Управління здоров'ям являє собою вплив на ці зв'язки. В якості об'єктивних, адекватних і чутливих критеріїв здоров'я слід визнати енергетичні та інформаційні критерії. В цьому аспекті розглянута практична оздоровча робота, що має напрямки: оптимізація життєвого простору людини; відновлення структури біоритмів; внутрішня гармонізація людини та гармонізація її взаємовідносин із зовнішнім середовищем; виховна і просвітницька робота, спрямована на самостійну організацію здорового способу життя.

Ключові слова: здоров'я, людина, свідомість, здоровий спосіб життя, гармонізація.

Abstract. The paper deals with representation of human health from the perspective of holism on the scientific basis of classical and quantum science. It is reported about the analysis of information, energy and plastic aspects of health; the criteria of health evaluation has given. It is shown a pattern of health management algorithm for non-pharmacological psychosomatic harmonization. It is spoken in detail about some of the psychological aspects of the mechanisms of consciousness, mechanisms of perception of the world and man's role in co-creation of the world that is directly related to health. Like any living system, a person includes a trinity of information, energy (subatomic level) and substance (atomic and molecular level). Much attention is given to human health – is its internal system order, covering all levels of its structural organization. This ordering is supported health mechanisms that are inherently connections in the system. Health management is an impact on these relationships. As an objective, appropriate and sensitive health criteria should recognize the power and information criteria. The text gives a valuable information about some aspects in this direction – the practical health work, having areas: optimization of human living space; restoration of the structure of biorhythms; internal harmonization of human and harmonization of its relationship with the environment; upbringing and education aimed at the independent organization of a healthy lifestyle.

Keywords: health, man, consciousness, a healthy lifestyle, harmonization.

В настоящее время уже накоплена огромная информация о человеке и его здоровье, и эта информация требует философского осмысления.

Мы живем в эпоху, когда мудрость соединяет наследие древних традиций и достижения науки XX– XXI веков, прежде всего квантовой физики. Наука и духовность ищут и иногда находят пути друг к другу, взаимно дополняют друг друга на уровне знаний о тонком мире. Принцип троичности – единство информации, энергии и вещества – прочно входит в жизнь.

Квантовая физика, изучающая законы внутриатомного мира, приоткрыла нам завесу в тонкий план и на настоящем этапе ее достижения можно представить в виде таких положений:

1. Вселенная, наш мир и наши тела сформированы из единого информационно-энергетического поля, из одной и той же так называемой квантовой реальности.

2. В зависимости от условий, энергия квантового поля может проявляться в корпускулярной либо волновой форме, т.е. материальное выражение атома может меняться (видимое – невидимое), а следовательно может меняться и наш мир, могут меняться наши тела. Условия для изменения состояния атомов в виде электромагнитных полей создает человек в своем мозгу, когда он мыслит, и в сердце – когда он чувствует. Когда «ум падает в сердце», в сердце создается убеждение. Через язык образов и символов это убеждение, эта информация переводится на язык волн, а волны влияют на мир и наши собственные тела. Поэтому так важно, чтобы убеждения были позитивны и конструктивны. Следовательно, меняя тонкое, мы меняем и более грубое.

3. Наблюдая за миром, мы изменяем его. Исследуя что-то, мы влияем на результат исследования.

4. Взаимодействие человека с миром происходит при участии ДНК. ДНК фиксирует убеждения человека, его чувства и эмоции и через волновой механизм посылает их в мир. Взаимодействие чувств и ДНК не зависит от времени и пространства. Можно менять прошлое. Подсознание не различает истинных образов и их представление.

5. Квантовые поля, объекты, вначале физически связанные, а затем разделенные, ведут себя так, как будто они по-прежнему связаны, то есть информация способна оставлять следы.

6. Вселенная и мы организованы голографически («Великое отражено в малом» и наоборот).

7. В мире существует универсальный порядок, скрытый и явный (по Д. Бому), невидимый и видимый.

8. Все в мире взаимосвязано. Этой связью является опыт сознания, выраженный в виде чувств и убеждений. Всем управляет информация. Есть скорость выше скорости света – это скорость передачи информации.

9. Фрактальность (принцип самоподобия). Вселенная и мы состоим из схем и образов (как из кирпичиков), повторяющих себя в разных масштабах.

Дело в том, что мы постоянно участвуем в сотворении не только окружающего мира, но и своей собственной структуры. Главный участник этого процесса – наше сознание. Физическое тело мы сотворяем из энергии пищи, воздуха, солнца, коагулируя эти энергии через биохимические процессы. Если суметь рассматривать себя с энергетических, квантовых позиций, то можно очистить свою структуру от ненужных информационно-энергетических образований и вылепить здоровое, гармоничное, долгоживущее физическое тело. И это возможно.

Для понимания феномена здоровья нужно еще раз подчеркнуть, что в человеке все связано со всем и сам человек связан с внешним миром. Что он является системой самоорганизующейся (т.е. если ему не мешать, то в нем проявятся способности к саморегуляции, самообновлению, самовосстановлению). Человек является также существом саморазвивающимся и самовоспроизводящимся. У него как системно организованной структуры, есть смыслы, задачи существования. Они в качестве организующего стержня держат всю структуру. Когда эти смыслы жизни уходят, человек покидает физический мир.

Попробуем с учетом этого представить, что такое здоровье и как им управлять.

Энергетическая и вещественная структуры строятся на основе информации, которая проявляет себя через них, управляет ими. За счет механизмов самоорганизации система постоянно создает порядок внутри себя, стремится к нему и сохраняет его. Эти механизмы выделяют систему из внешней среды и поддерживают ее негэнтропию (тенденция к сохранению) в процессе обмена со средой.

Поскольку система организуется информационными потоками, связями, то эти механизмы по сути своей есть связи в системе. Связи бывают разные: прямые и обратные, тормозящие и активирующие, сильные и слабые, параллельные влияния. На основе последних формируются компенсаторные реакции.

В пирамидальной структуре человека, кроме горизонтальных, есть еще одна связь – вертикальная. Она интегрирует, объединяет все уровни пирамиды, начиная с вершины. Так как в высших аспектах человека заложены смысл, цели его данной жизни, то эта вертикальная связь является стержнем существования. Высокая, благородная цель делает жизнь человека более длительной, здоровой, счастливой и творческой. В народной памяти сохранился символ пирамидальной структуры человека в виде детской игрушечной пирамидки. Колесики в ней, окрашенные в разные цвета радуги – это горизонтальные связи различных уровней жизни (физического, энергетического, эмоционального и т.д.), а ось, вертикальный стержень, на который они насажены – смыслы, цели жизни. На вершине – шапочка (Высшее Я). Когда ось вынимается, пирамидка распадается.

Человека как многомерное космическое существо иногда называют микрокосмом. Воспользуемся законом аналогий в сравнении микрокосма и Макрокосма для понимания феномена здоровья.

В своих трудах известный физик-философ Д.Бом утверждал, что в мире существует универсальный порядок, включающий, по меньшей мере, два вида подпорядков – невидимый и видимый и невидимый управляет видимым. Эти порядки (законы) держат структурукосмоса.

Человек как микрокосм имеет те же порядки, что и Макрокосм, и они держат его структуру.

Механизмы здоровья в структуре человека функционируют постоянно. У здорового человека они поддерживают здоровье, у больного – восстанавливают его. Однако состояние этих механизмов может быть различно. Активность этих механизмов можно поддерживать, повышать, направлять, тренировать, создавать условия для проявления.

Как видно, механизмы здоровья являются по сути своей конструктивными, непротиворечивыми связями, создающими и воссоздающими упорядоченность в системе. Однако в процессе жизни в структурах человека неизбежно возникают временные деформации, временные нарушения («частичный хаос») на разных уровнях, связанные с постоянным производством, поступлением и накоплением негативной информации в виде соответствующих мыслей, эмоций и вредных инфекционных, химических и физических агентов. И это неизбежно, так как человек пока еще живет преимущественно в двоичной системе восприятия. Следовательно, идеальный порядок в системе «Человек» – это абстракция, практически он недостижим. Поэтому говорят о степени этого порядка, отражающей состояние здоровья на данный момент, об уровне здоровья, определяющего самочувствие человека и его возможности выполнять биологические, социальные и творческие функции.

Хаос в живой системе никогда не бывает полным, так как система погибает раньше, чем полностью будет разрушена ее упорядоченность. Одновременно с разрушением, постоянно идет очистительный, восстановительный процесс. Результирующая данных двух разнонаправленных процессов определяет меру порядка в системе, т.е. количество здоровья, его уровень. Он коррелирует с количеством положительной, конструктивной информации, сохраняющей систему.

В силу целостности человека механизмы здоровья соматического и психического уровней взаимодействуют, связаны, причем, ведущим при этом является психический план. Механизм связи – информационно-энергетический, он широко представлен в древних

медицинских системах, но слабо разработан в современной науке. Так называемый «зов жизни», воля к жизни, Эрос (по З. Фрейду) извлекает функциональные резервы системы, повышает ее устойчивость, способствует ее самоорганизации. Однако в каждом человеке заложены и саморазрушительные тенденции, которые с возрастом усиливаются, это так называемый «зов смерти» – Танатос (по З. Фрейду). От соотношения Эроса и Танатоса зависит негэнтропия системы, ее способность к сохранению себя.

Как, по каким критериям можно оценить здоровье – основной вопрос в практике занимающихся здоровьем. Какой аспект – информационный, энергетический или пластический может быть положен в основу этой диагностики? Поскольку всем управляет информация, рассмотрим прежде всего этот аспект.

Характер информации определяет степень гармоничности системы, а гармония – это закон порядка (как в мироздании, так и в человеке). При дисгармонии порядок нарушается, но это нарушение до определенного предела не вызывает гибели системы. Поэтому степень гармонии как отражение информационного аспекта может служить мерой сохранившейся упорядоченности в системе, то есть здоровья. Дисгармония вызывается негативной, разрушающей информацией. Это путь к болезни. Соответственно восстановление здоровья, гармонизация – это перевод системы в положительное информационное русло, состояние гармонии, установление в ней непротиворечивых связей.

В настоящее время пока еще трудно представить себе интегральный показатель гармонии целостного человека. Возможно, его и не существует, так как разные уровни структурной организации человека «говорят на разных языках». Вероятным претендентом на эту роль может служить энергоинформационная структура человека. Известно много частных проявлений гармонии в человеке.

Второй аспект живой системы – энергетический. Энергия тесно связана с информацией, управляется ею. Информация придает энергии форму, которая, будучи уплотненной до вещественного состояния (вещество – это энергия, замедлившая свои вибрации), представляет собой физическое тело. Связь информации и энергии делает понятным тот факт, что гармоничная система всегда имеет большие энергетические возможности. Энергетические возможности системы «Человек» определяют ее жизнеспособность, возможность поддерживать свою упорядоченность, а также проявлять себя в биологической, социальной и творческой сферах, т.е. быть свободной в своих жизнепроявлениях. Иными словами, проявления здоровья в виде работоспособности обусловлены количеством энергии, выделяемой человеком. О связи энергетичности биосистемы и ее жизнеспособности писал еще в 1922 году В.И. Вернадский.

Энергетические возможности человека являются претендентом на первое место в качестве интегрального показателя состояния его здоровья. Для целостного человека общепринятых интегральных энергетических показателей пока еще не разработано. Возможно, в качестве такого показателя могла бы выступать оценка биополевой структуры. В настоящее время методология и методика количественной диагностики здоровья по прямым энергетическим показателям предложена только для соматического уровня (Г.Л. Апанасенко). При этом энергия, выделяемая телом, проецируется на шкалу уровней здоровья, что позволяет провести ее количественную оценку. При этом главным ориентиром является так называемый «безопасный уровень здоровья», при котором болезни либо не возникают, либо, возникнув, быстро уходят. Так как энергетичность системы в определенной степени всегда связана с её информационным аспектом, её гармоничностью, то динамика снижения энергоспособности человека свидетельствует о явной или скрытой дисгармонии в психике и (или) соме, т.е. о явном или скрытом патологическом процессе.

Третий уровень живой системы – вещественный, он тесно связан с энергетическим и информационным аспектами. Физическое тело движется энергией и управляется информацией, то есть проявляет себя как вторичная структура по отношению к ним. Однако при этом тело имеет свои автономные законы функционирования.

Вещественная компонента человека (физическое тело), по сравнению с его энергоинформационными аспектами, является наиболее ригидной, малоподвижной и

морфологические изменения происходят значительно медленнее, чем меняется наше самочувствие. Более чувствительными показателями количества здоровья, безусловно, являются информационно-энергетические показатели. Что касается морфометрии, столь популярной среди врачей профилактического направления, то достоверно её данные отражают процесс роста и развития человека и только в отдельных, глубоко зашедших случаях указывают на нарушения здоровья.

Однако не следует забывать и о субъективном состоянии человека, его самочувствии. Соответственно этому как ключевые слова в определении сути здоровья могут быть выбраны «гармония», «энергия» и «самочувствие».

Понятие здоровья как внутрисистемной упорядоченности более широкое, чем понятие болезни, являющейся частичным нарушением этой упорядоченности. Поскольку идеального здоровья у человека практически не бывает, частичные его нарушения, отражающие степень дисгармонии в функционировании различных органов и систем, являются обычным атрибутом общей картины здоровья. Поэтому, кроме общей количественной оценки, состоянию здоровья принято давать еще и качественные характеристики. Под качественными характеристиками понимаются показатели состояния отдельных органов и систем, слабые и сильные места в структуре человека, составляющие мозаику в целостной картине здоровья. Эта мозаика может быть охарактеризована описательно либо полуколичественно. Из популярных методов этого направления, дающих наиболее полную картину состояния здоровья, можно прежде всего назвать методы, основанные на рефлексотерапевтических подходах и оценке состояния минисистем подобия организма (ириодиагностика, аурикулодиагностика, суджок и др.). По-прежнему существенную ценность при этом представляют и результаты общепринятых в медицине диагностических приемов.

Появление и исчезновение локальных нарушений в структуре человека отражается на динамике здоровья, изменяет его уровень. В свою очередь, первичные снижения уровня здоровья, связанные с естественным ослаблением механизмов здоровья в процессе жизни, возрастом либо изменением образа жизни, ведут к снижению резистентности организма и способствуют развитию болезни. Чем слабее тенденция к самоорганизации, слабее механизмы здоровья человека, тем больше вероятность развития у него патологических процессов под влиянием даже обычных факторов внешней среды (концепция саморазвития патологического процесса Г.Л. Апанасенко).

Откуда же «происходит» здоровье?

1) из правильного формирования системы на ранних этапах жизни (отсюда огромная значимость этих этапов);

2) из постоянно продолжающегося правильного формирования, поддержания, укрепления и восстановления здоровья уже во взрослом состоянии.

Таким образом, первой базовой матрицей в происхождении здоровья является процесс его формирования, а сохранение и восстановление здоровья представляет собой в принципе те же механизмы (с учетом возрастного аспекта), которые лежат в основе формирования. Иными словами, все эти механизмы являются аналогичными, различия между ними в основном количественные. Иллюстрацией данного положения может служить определение регенерации как механизма самовосстановления: «Регенерация – это вторичный ускоренный онтогенез» (Л.Д. Лиознер). Это означает, что при восстановлении своей целостности ткань повторяет, но в редуцированном и ускоренном варианте, те же фазы и при этом включаются те же механизмы, которые имели место в процессе ее формирования. Тогда становится понятной аналогичность в характере врачебных воздействий на здоровье при его формировании, сохранении и укреплении. Различия здесь носят преимущественно количественный характер.

Гомеостаз при этом понимается как состояние динамического равновесия внутри организма. Однако по отношению к внешней среде любая живая система, как известно, всегда является неравновесной, она выделяет себя из внешней среды.

Чем шире размах функционирования этих механизмов (с последующим своевременным возвращением их к исходному уровню), тем выше способность человека сохранять свое здоровье. Аналогичные рассуждения могут быть справедливы и для психического уровня.

Здоровье можно рассматривать как состояние, «срез» на данный момент, а можно рассматривать как процесс, сопровождающий течение жизни. Здоровье в количественном выражении колеблется в течение жизни. При этом наблюдается адаптационная перестройка в структуре человека, изменяются некоторые параметры внутренней упорядоченности структуры. В этом контексте здоровье можно определить как «внутрисистемную упорядоченность в динамике жизни».

С позиции целостного подхода к человеку, в настоящее время наиболее полно представленного в вибрационной медицине (Р. Гербер, 2001), принятого в валеологии и интенсивно разрабатываемого в эниовалеологии (ЭНИО – энергоинформационный обмен), здоровье нарушается и в какой-то мере восстанавливается постоянно в процессе жизни. Основной причиной этих нарушений у большинства современных цивилизованных людей является негативная информация психического уровня (негативные эмоции и негативные мысли), составляющая суть психологических проблем.

Структура человека, являясь самоорганизующейся, стремится избавиться от этой негативной информации, вызывающей локальную деформацию, частичное нарушение порядка в системе. Если человек не контролирует себя и восстановление порядка не обеспечивается на психическом уровне (трансформация негативного восприятия ситуации в позитивное), то негативная информация отражается в более плотных структурах – на уровне витальных энергий. Нарушается функционирование энергетических каналов, которые могут как опустошаться, так и наполняться энергией. Эти энергетические нарушения, считающиеся в медицине функциональными, формируют так называемое «третье» состояние, когда человек недомогает, но конкретной болезни еще нет. Если человек не устраняет причину нарушения своевременно, «блок» проявляет себя на уровне физического тела в виде конкретной болезни. Таким образом, с этих позиций, болезнь, проявленная на физическом плане, – это всего лишь форма отреагирования психических проблем, форма очищения системы от негативной информации. На этом «стоят» психосоматическая медицина и современное учение о здоровье.

Поскольку физическое тело человека является более инертной, более ригидной структурой, чем психика и сфера витальных энергий, понятна последовательность их включения в патологический процесс. Психологическая проблема может уже существовать, но ее отражение в физическом теле еще не демонстрирует себя. И наоборот, психика уже трансформирована, а тело еще болеет, так как полностью не избавилось от следов проблемы. «В здоровом теле – здоровый дух» – редкое состояние, но если оно есть, то это – «большое благо» (Именно так звучит известное высказывание Ювенала).

Формирующийся в настоящее время в медицине подход к здоровью как к динамике состояний, постоянному процессу нарушения и восстановления внутренней упорядоченности на разных уровнях структуры человека, может быть реализован только при сопоставлении состояний психики и физического тела.

Следующий вопрос касается реализации описанных выше представлений. Что делать? Как управлять здоровьем?

В настоящее время существуют два подхода в управлении здоровьем. Один – традиционный, идущий от классической клинической медицины, в качестве основного предлагает путь от единичного, местного к общему. Этот путь давно и хорошо изучен. Предметом исследования при этом является болезнь, ее механизмы. Управление механизмами болезней – это лечение (преимущественно фармакологическими препаратами), желаемый результат – выздоровление. Восстановление здоровья, то есть порядка в структуре человека, происходит через ликвидацию болезни.

Управление здоровьем – это управление механизмами здоровья, т.е. воздействие на связи в системе, их активация (или ослабление), укрепление, гармонизация. В этой

всеобъемлющей теме формирования, сохранения и укрепления здоровья в качестве примера мы остановимся на сохранении здоровья.

Сохранение здоровья обеспечивается соблюдением принципов здорового образа жизни и возвращением утраченного здоровья (оздоровлением), если уровень его приобрел тенденцию к снижению. Поскольку с возрастом уровень здоровья естественно снижается, поддержание его в прежнем диапазоне требует дополнительной активности.

По сути своей, сохранить здоровье – это значит сохранить психосоматическую гармонию и здоровье физического тела на «безопасном» уровне.

Понятие образа жизни связано с представлениями об уровне и качестве жизни. Его удельная доля в структуре здоровья человека занимает около 50%. Уровень жизни – это количественная сторона внешних условий существования. Качество жизни представляется как степень уверенности человека в том, что его потребности удовлетворяются, а необходимые для достижения счастья и самореализации возможности предоставляются. Качество жизни оценивается по внутреннему состоянию человека, степени его удовлетворенности. В последнее время в зарубежной литературе здоровье иногда заменяют понятием «Wellness», под которым в широком смысле слова подразумевают физическое и психическое здоровье на фоне раскрытия полного потенциала личности и индивидуальности человека. В этом понятии просматривается идея тесной связи здоровья и развития.

Под образом жизни принято понимать устойчивую, долговременную систему отношений человека с природой и социальной средой, направленную на удовлетворение разнообразных потребностей на основе адаптации к правилам, законам и традициям общества. Поскольку основным свойством жизни, наряду с воспроизводством, является обмен живого существа с внешней средой информацией, энергией и веществом, под образом жизни (способом, порядком, направленностью) с медицинских позиций можно понимать количественные и качественные характеристики этого обмена в их временном выражении. Это значит, что человек, согласно своим потребностям, представлениям и устремлениям, может выбирать разные физико-химические и энергоинформационные элементы из одной и той же среды и вписывать их в свой обмен согласно биоритмической структуре. Справедливо выражение: «Образ жизни – это образ мыслей, а образ мыслей – мера духовности человека».

На представленном ниже рисунке показаны факторы здоровья современного человека (рис. 1).

Соединяя на рисунке точки (процентное выражение), характеризующие степень удовлетворения соответствующих потребностей человека, можно получить графическое выражение его образа жизни и использовать это в качестве диагностического теста.

Как известно, основными формами обмена человека с внешней средой являются питание, дыхание, в определенной степени – движение, психическое взаимодействие (обмен эмоциями и мыслями), био-энерго-информационный обмен, взаимоотношения мужчины и женщины, имеющие более широкий спектр взаимовлияния, чем однополое общение, обмен информацией и энергией с Космосом. Деятельность, направленная на удовлетворение этих форм обмена в различных сочетаниях, обеспечивает разнообразие социальной и биологической жизни человека.

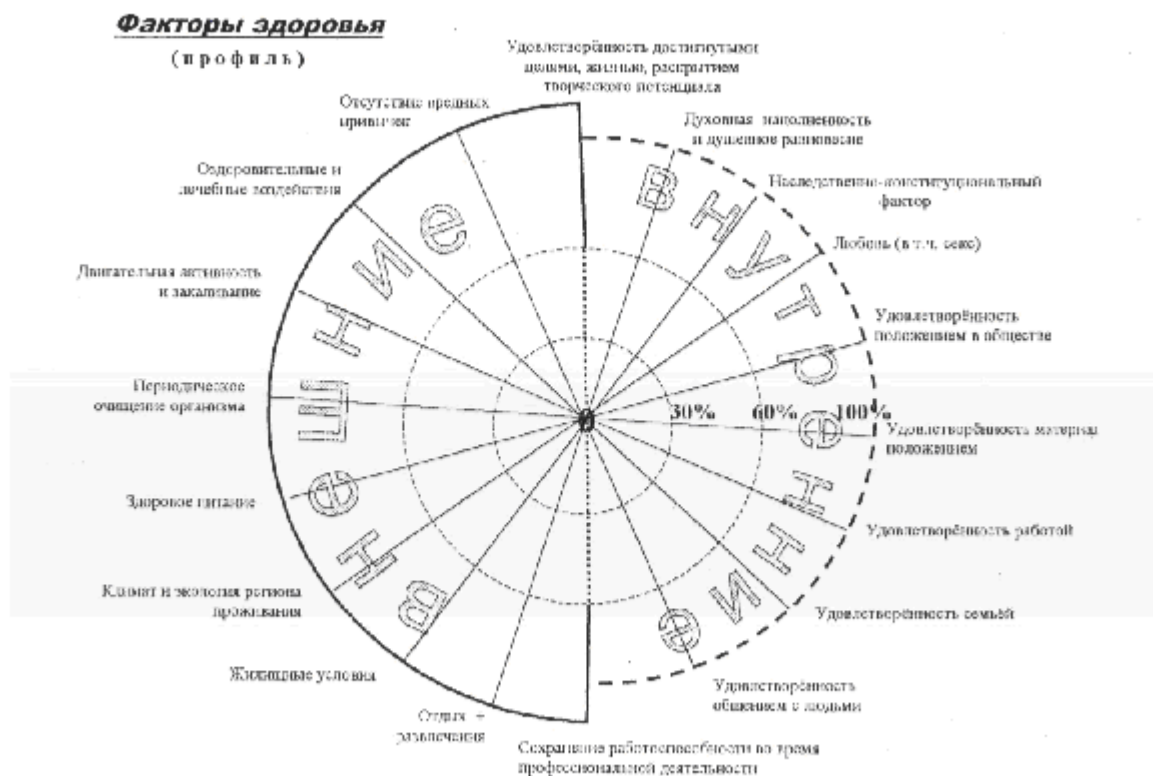


Рис. 1. Факторы здоровья современного человека

Для сохранения здоровья, обмен человека с внешней средой, должен соответствовать определенным требованиям. Система жизни, в которой эти требования удовлетворяются в достаточной степени и в оптимальном режиме, что позволяет обрести психосоматическую гармонию и сохранить здоровье на безопасном уровне, получила название здорового образа жизни. Поскольку люди различны по своим конституциональным свойствам и уровню эволюционного развития, то и здоровый образ жизни у каждого человека имеет свои индивидуальные особенности. У каждого – свой «здоровый образ жизни».

Оздоровление – это возвращение здоровья на безопасный уровень путем психосоматической гармонизации и активизации механизмов здоровья. Оздоровление можно проводить при любом исходном уровне здоровья. Но обычно оно включает диапазон «третье состояние – здоровье». Вектор воздействия при этом, как уже говорилось, направлен на психосоматическую гармонизацию и повышение уровня физического здоровья, на возвращение его в безопасную зону, что препятствует появлению и проявлению заболеваний.

Начинать процесс оздоровления можно с любого из этих моментов, с того, который наиболее значим в данный период, однако все четыре аспекта должны быть охвачены в каждом конкретном случае.

Начнем с гармонизации взаимоотношений человека с окружающей средой. Это путь оптимизации среды и поиска адекватных форм жизнедеятельности в ней с учетом наследственности и конституции человека. Более конкретно – это оценка региона проживания, его экологии, возможностей сохранения здоровья конкретного человека в данном месте; исследование экологии малого жизненного пространства (жилища, места работы, одежды, питания и пр.) и коррекция отрицательных моментов (биопатогенные зоны, шум, загрязненность среды и др.), анализ и коррекция психо- и биоэнергоинформационных аспектов среды обитания; оценка психо-соматической конституции человека и подбор оптимальных для него в данных условиях форм обмена с внешней средой (характера питания, двигательной активности и отдыха, общения и др.).

Поскольку человек живет не только в пространстве, но и во времени, тактика оздоровления включает организацию жизни человека согласно биологическим ритмам и коррекцию этих ритмов, если их структура нарушена. В природе все находится в ритмически организованном движении. Биоритмы – это временная организация жизни. Нарушение ее свидетельствует о предболезни или болезни.

Следующий аспект оздоровления – это внутренняя гармонизация человека. Он рассматривается как наиболее эффективный подход для возвращения гармоничности и повышения уровня здоровья, выхода его в «безопасную зону». Внутренняя гармонизация является основным аспектом работы с механизмами здоровья. При длительно сохраняющихся патологических проявлениях, наряду с этим подходом, возможно использование и других, общих и локальных медицинских воздействий.

Исходя из представлений о человеке как системе пирамидального типа, включающей в качестве подсистем сверхсознание или духовный элемент (вершина пирамиды), психику (интеллектуально-эмоциональная сфера) и физическое тело, разработана тактика общей гармонизации. Первым этапом, согласно иерархическому принципу, заложенному в пирамиде, должно быть осознание смысла жизни, высших индивидуальных задач человека. Этому аспекту в западной медицине пока еще не уделяется должного внимания. Обычно работа с пациентом начинается со следующего по иерархии уровня, определяющего общее здоровье – с психической сферы. Однако этого недостаточно, т.к. невозможно решить проблему на том уровне, на котором она возникла. Нужно подняться на уровень выше.

Комплекс оздоровительных методов, первично воздействующих на эмоционально-интеллектуальную сферу, предполагает умение работать как с осознаваемой, так и с бессознательной областями психики, трансформировать их.

Психическое связывается со сферой витальных (жизненных) энергий, от которой в свою очередь зависит здоровье физического тела, и об изменениях в которой в медицине принято говорить как о функциональных нарушениях. Существует множество древних и современных подходов и методов для коррекции функциональной дисгармонии. К ним можно отнести рефлексотерапевтические воздействия, гомеопатию, ароматерапию, дыхательные техники, литотерапию, водные процедуры и др.

Воздействия непосредственно на физическое тело – это последний по иерархии уровень оздоровительных мероприятий. Он включает:

а) нормализацию трофотропной функции организма («очистение» органов и систем, нормализацию деятельности пищеварительной системы, питания, сна);

б) восстановление эрготропной функции за счет назначения тренирующих воздействий (оздоровительная физическая и гипоксическая тренировки, закаливание и др.).

Не следует недооценивать роль состояния опорной структуры человека в картине его здоровья. Исходя из полифункциональности позвоночника, стоит согласиться с представлением индийских йогов о том, что «наше здоровье – в здоровье нашего позвоночника».

Кроме всего названного, существует ряд методов, позволяющих оздоровить, гармонизировать человека в целом или большинство элементов его системы. Сюда можно отнести энергоинформационные воздействия, действие природных факторов, мануальную коррекцию, массаж, цигун-терапию, хатха-йогу, неспецифическую адаптивную терапию и др.

В настоящее время человечество проходит процесс трансформации сознания. Процесс протекает мягко и почти безболезненно. Однако так называемые «болезни вознесения» в какой-то степени переживают все. Это проявляется в слабости, рассеянности, ослаблении памяти, вегетососудистых нарушениях, реакции со стороны пищеварительной системы (изжога и др.), нарушения сна и др. Изменения химизма тела проявляются даже в изменении групп крови.

Задача – в физическом теле, не разрушив его, перейти в более высокий вибрационный режим IV – V измерений, в так называемую решетку Сознания Христа – творчество мыслью и

образом, пробуждение истинной Любви. И принести свои плоды в реальную жизнь на планете Земля.

ЛИТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник / Апанасенко Г.Л., Попова Л.О., Магльований А.В. – Львів, ПП «Кварт», 2011. – 303 с.
2. Апанасенко Г.Л. Индивидуальное здоровье: теория и практика / Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. – Киев: «Медкнига», 2011, – 108 с.
3. Уилсон Р.А. Психология эволюции / Пер. с англ. – К.: «Янус», 1998. – 304 с.
4. Шипов Г.И. Теория физического вакуума/ Шипов Г.И. – М.: «Наука», 1997. – 441 с.