Что такое здоровье? Поль Брэгг – учитель долголетия и здоровой жизни - писал, что здоровье – самое большое богатство. Порфирий Корнеевич Иванов называл себя миллионером здоровья.

Для большинства людей здоровье ассоциируется с физическим здоровьем. Если человек может вести активный образ жизни, и у него не болят жизненно важные органы, то он вполне может считать себя практически здоровым человеком.

Существует понятие «здоровый образ жизни», которое обычно подразумевает утреннюю зарядку, бег, определённый способ питания, обливание холодной водой, иногда применение очисток тела.

Но я сам и, наверняка, многие из читателей задавались вопросом, почему разные люди, ведущие, так называемый здоровый образ жизни, обычно выглядят бодрыми бабушками и дедушками, а не молодыми красавцами.

Да, безусловно, среди таких людей встречаются и молодые люди разного возраста, но и они часто выглядят напряжёнными и угрюмыми.

И есть противоположные примеры людей, не соблюдающих никакие режимы, питающихся как придётся, или тем, что нравится, даже курящих, которые выглядят бодрыми, весёлыми, жизнерадостными. Нередко пожилые люди второй категории выглядят моложе ровесников из почитателей здорового образа жизни. Когда общаешься с этой категорией людей, от них часто можно услышать, как НАДО ПРАВИЛЬНО питаться, НАДО ПРАВИЛЬНО дышать, НАДО ПРАВИЛЬНО закаляться и т.п. Также их отличительной особенностью является неустанная критика окружающих, тех, кто всё делает неправильно: питается, спит, ходит, лежит и т.д. и т.п.

Есть другая категория людей, которые насмехаются над ними, иронизируют и считают, что пока ничего значительно не болит и не беспокоит в теле, то про режимы, диеты и прочие правила не стоит и думать.

Кто более здоров из этих категорий людей - вопрос, который лично для меня остаётся открытым. Слова НАДО и ПРАВИЛЬНО, с моей точки зрения, символизируют жёсткие рамки, в которых живут многие сторонники здорового образа жизни. И вряд ли человека с жёсткими рамками можно назвать счастливым человеком. Когда такой человек радуется жизни, то часто непонятно, он, действительно, получает удовольствие от жизни или так НАДО и так ПРАВИЛЬНО.

Другая категория людей, тех, кто позволяет себе «брать от жизни всё», нередко просто бунтуют по отношению к любым рамкам, ограничениям, режимам. Определённый период жизни некоторые из таких людей, действительно, получают удовольствие от своей жизни, а когда их настигают недуги, удовольствия заканчиваются, и они либо переходят в первую категорию, либо, что гораздо чаще, активно принимают лекарства и прочие лечебные процедуры.

Откуда берутся эти категории людей, мы подробно разберём.

С точки зрения триединства, я хочу разделить здоровье на физическое, эмоциональное и ментальное.

Физическое здоровье можно связать с состоянием физического тела.

Физическое тело – это уникальный механизм, дарованный нам природой, многофункциональный, оснащённый рядом необходимых для полноценного существования систем. Все системы взаимосвязаны между собой и дополняют друг друга. Каждый орган, каждая часть тела имеет своё предназначение. Это природные, естественные законы. У нас нет лишних или ненужных органов и участков тела. С моей точки зрения, физическое здоровье заключается в том, что все органы и системы функционируют не менее чем на 80-90 % своей максимальной мощности.

Физическое тело – это уникальный механизм, который работает по определённым чётким законам. Чем больше мы знакомы с этими законами, тем больше у нас возможностей поддерживать и совершенствовать физическое здоровье. Но знание законов и их практическое использование - разные понятия. Общеизвестно, что большинство медиков, врачей, зная законы функционирования тела, далеки от использования своих знаний относительно себя. Многие врачи курят, ведут образ жизни, далёкий от здорового, не являются примерами крепкого здоровья.

Физическое здоровье - это полное физическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Признаками здоровья являются:

* устойчивость к действию повреждающих факторов;
* показатели роста и развития в пределах среднестатистической нормы;
* функциональное состояние организма в пределах среднестатистической нормы;
* наличие резервных возможностей организма;
* отсутствие какого-либо заболевания или дефектов развития.

Факторами риска для здоровья являются избыточная масса тела, гиподинамия, нерациональное питание, психическое перенапряжение, злоупотребление алкоголем, курение.

Баланс здоровья человека между организмом и окружающей средой обеспечивается комплексом факторов – биологических, социальных, политических, экономических, культурных, психологических, которые объединяются в 4 группы с различным вкладом в индивидуальное здоровье: их соотношение применительно к нашей стране выглядит следующим образом:

* генетические факторы – 15-20%;
* состояние окружающей среды – 20-25%;
* медицинское обеспечение – 8-10%;
* условия и образ жизни людей – 50-55%.

Существует деление факторов повреждающих здоровье на так называемые объективные и субъективные факторы. К объективным факторам относятся: плохая экология, фактор наследственности, психо эмоциональное напряжение (стрессы), уровень развития медицины, социально-экономический статус страны. К субъективным факторам относятся: вредные привычки, малоподвижный образ жизни, неправильное питание, нерациональный режим жизни (работа, отдых, сон), психо-эмоциональное напряжение.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых - сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Отказ от вредных привычек, и прежде всего отказ от курения как самой часто встречающейся пагубной привычки - это еще один важный шаг на пути к собственному здоровью. От курения стоит отказаться хотя бы потому, что это наносит вред вашим детям и самым близким людям.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости

С давних времен хорошо известен универсальный и абсолютно надежный способ укрепления здоровья и увеличения долголетия — спорт, способ, требующий не дорогостоящих лекарственных препаратов и технических приспособлений, а только воли и некоторых усилий над собой.

Но и эти небольшие «жертвы» нужны лишь на первых порах, а затем преодоление физической нагрузки приносит совершенно необычное чувство мышечной радости, ощущение свежести, бодрости, оздоровления. Оно становится необходимым, потому что победа над собственной инерцией, физической бездеятельностью или просто ленью всегда воспринимается как успех, обогащает жизнь и закаляет волю. Возможно, именно тренировка воли лежит в основе появления той жизненной активности, которая возникает у людей, занимающихся спортом.

Стало общим утверждение, что современная цивилизация несет человечеству угрозу гиподинамии, т. е. серьезных нарушений опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания и пищеварения, связанных с ограничением двигательной активности. И это действительно так.

Двигательная активность — важнейшее условие нормальной жизнедеятельности людей, а между тем мы двигаемся, все меньше и меньше: на работу и с работы мы едим в общественном транспорте, самая работа с внедрением достижений научно-технической революции все меньше связана с физическим трудом, дома мы тоже чаще сидим, чем двигаемся, — короче, гиподинамия начинает реально угрожать каждому человеку. Есть ли выход из создавшегося тревожного положения? Есть. И выход этот нам предоставляет занятие спортом. Спорт любят все. Но и любить спорт можно по-разному.

Если вы часами сидите перед экраном телевизора, с интересом наблюдая за захватывающими поединками хоккеистов или состязаниями фигуристов, польза для вас от такой любви к спорту будет равна нулю. Не больше пользы принесет вам и регулярный выход на стадионы и в спортивные залы, где вы занимаете места на трибунах в числе других болельщиков, волнуетесь и переживаете за своих любимцев, прекрасно зная, как бы вы поступили, окажись вы на их месте, но, не делая ровным счетом ничего из того, что могло бы принести реальную пользу вашему здоровью.

Спортом должны заниматься все. Не ставьте перед собой цель обязательно побить мировой рекорд (мировых рекордсменов — единицы, и будет крайне наивно рассчитывать, что все занимающиеся спортом станут со временем чемпионом). Поставьте перед собой более скромную задачу: укрепить свое здоровье, вернуть себе силу и ловкость, стать стройной и привлекательной. Этого для начала будет вполне достаточно. Будет просто прекрасно, если вы почувствуете себя здоровой, если к вам вернутся энергия и бодрость духа, если у вас появится естественная потребность больше двигаться, чаще бывать на свежем воздухе и т. д. Кроме того, регулярное занятие спортом помогает женщине лучше выполнить свою материнскую миссию, предназначенную ей природой: рожать и вскармливать детей, воспитывать и растить их. Только, помните: физические нагрузки при занятиях спортом должны соответствовать не только вашему возрасту, но и состоянию вашего здоровья.

Спорт должен быть спутником каждого человека на протяжении всей его жизни — только тогда спорт может принести ощутимую пользу. Многие физические недостатки и недуги поддаются лечению спортом. Не следует забывать, что основную часть дневного времени человек проводит на работе и, как правило, в помещении, где возможности для разнообразных движений крайне ограниченны. Это вызывает различные застойные явления в организме, приводит к замедлению кровообращения, может стать причиной некоторых недугов.

Не назначайте себе спортивные упражнения сами, посоветуйтесь с врачом или инструктором по физкультуре, они порекомендуют вам комплексы упражнений, подходящих именно для вашего организма. Для тех, кто проводит большую часть рабочего времени сидя, рекомендуются виды спорта, связанные с пребыванием на свежем воздухе, а также лыжные прогулки. Для людей, проводящих большую часть рабочего времени стоя (например, парикмахеры, зубные врачи, учителя, представители других профессий), подойдет занятие плаванием.

Хорошо помогает спорт людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями. Однако и в этом случае, прежде чем остановить свой выбор на том или ином виде спорта, необходимо проконсультироваться с наблюдающим вас врачом-кардиологом. Поддается лечению спортом и такая грозная болезнь, как паралич.

Физическое здоровье - важнейшая составляющая часть любого нашего успеха. Это важная характеристика производительных сил, это общественное достояние, имеющее материальную и духовную ценность. Это вроде бы понятно всем. Ведь недаром не только военные, но и политики, педагоги, психологи так много говорят о физическом и нравственном состоянии нации.

Физическое здоровье нации - вещь совершенно конкретная, до того осязаемая, что ее можно, например, разместить в статистических показателях.

Правда статистика эта жутковатая, она свидетельствует о том, что наше общество больное, что в нем практически не остается здоровых людей. В данном случае речь уже не идет о катастрофическом росте заболеваний СПИДом и венерическими болезнями, о все “молодеющих” наркомании и алкоголизме.

Современная жизнь закрутила нас в спираль. День-деньской бегаем, как белка в колесе, решая насущные проблемы. Все важно, все необходимо, все неотложно. Все, кроме нас самих! Меньше всего уделяем внимания себе.

Едим как попало и что попало, большей частью на ходу. Некогда! Некогда остановиться, расслабиться, подумать: Куда бежим? Что нас ждет?

При этом наш организм непрерывно подвергается воздействию внешней среды (меняются атмосферные условия, воздействуют возбудители инфекций, радиоактивные излучения и другие факторы).

Не надо быть большим провидцем, чтобы предсказать итог: Силы иссякнут, энергия куда-то испарится, здоровье, как говорят, пошатнется. И все на этом фоне покажется пустым и малозначительным.

Мрачная картина, но, увы, реальная. К сожалению, многие люди, а особенно молодые, тогда начинают думать о своем здоровье, когда оно уже серьезно нарушено. Это связано с тем, что молодость и здоровье сопутствуют друг другу. Однако, здоровье не является чем-то постоянным и неизменным и необходимо думать о том, как сохранить здоровье, трудоспособность и активность для полноценной жизни на долгие годы.

Главным признаком здоровья является высокая работоспособность и приспосабливаемость организма к различного рода воздействиям и изменениям внешней среды.

Всесторонне подготовленный и тренированный человек легко сохраняет ГОМЕОСТАЗИС (постоянство внутренней среды), которой проявляется в поддержании постоянной температуры тела, химического состава крови, кислотно-щелочного баланса и т.д. (немаловажную роль в этом могут сыграть занятия физическими упражнениями). Снижение способности организма приспосабливаться к обычным условиям и раздражителям сопровождается развитием не свойственных здоровому организму функциональных и структурных изменений - болезни.

Болезнь - это нарушение нормальной деятельности организма под влиянием повреждающих воздействий, нарушающих динамическое равновесие между организмом и окружающей средой.

Между здоровьем и болезнью нет четкой грани (3-L6), однако существуют различные переходные формы и состояния, учитывающие индивидуальные (генетические) особенности организма, возраст, пол, уровень физического развития и другие условия. Абсолютное здоровье и абсолютная болезнь немыслимы. Болезнь проявляется и развивается тогда, когда уровень здоровья снижается до определенного предела (уровня).

Ежегодно в мире рождаются миллионы детей с наследственными недугами, число их растет (недугов, не детей). Украину (входит в восьмерку стран с низким уровнем рождаемости) тоже преследует этот бич. Все больше появляется на свет мутантов, имеющих изменения в организме, которых раньше людской род не знал.

Медики констатируют, что наряду с неполноценными детьми, встречаются еще вроде бы нормальные (10-2).

Военные медики вынуждены констатировать, что с каждым новым призывом в ряды вооруженных сил так называемая широкая общественность начинает бить тревогу: дескать, из года в год снижается качество армейского пополнения, тех, кто будет защищать священные рубежи Родины.

С большим трудом удается отобрать из массы призывников парней, чей рост, вес и прочие физические кондиции соответствовали бы требованиям службы.

Критерии отбора достаточно высоки. Это связано с тем, что за 1,5 года срочной службы очень трудно, а если говорить честно - практически невозможно сделать из дистрофика настоящего солдата, ибо каждый четвертый призывник - просто заморыш, каждый пятый алкоголик или наркоман. Четверть призыва, а их в Харьковской области из 20 тысяч было отобрано только 5 тысяч - неврастеники и трусы. Хиреет не только тело, но и дух.

Кроме этого на конференции “Окружающая среда для Европы” (Дания), экология Украины признана наихудшей среди европейских государств. Уровень заболеваемости неуклонно растет. Больше всего население Украины страдает от болезней органов дыхания, ССС, ЦНС и органов чувств, эндокринной системы. обмена веществ.

Особенно в Центральных и Северо-восточных регионах. Так, например, на 100С обследованных - 743 заболевших (Ц. регион) и 936 (СВ. регион).

По данным института психологии АН Украины более 60% детей в стране не способны сравнивать и анализировать элементарные явления, 75% имеет проблемы с памятью, 80% некоммуникабельны. В г. Киеве из 100 детей, только 10 относительно здоровы.

Ярче всего эта ситуация проявляется в медико-демографических показателях:

* рождаемость падает (соц. положения страны);
* смертность растет. Негативные тенденции этого показателя дополняются резким повышением смертности младенцев и не мудрено — столько курящих и пьющих женщин, девушек и даже девочек - продолжательниц рода человеческого и генофонда нашей нации - нет нигде в мире.

Так, например, за прошлый год в г. Харькове родилось 9700, а умерло 18300 (1350) человек, т.е. население Харькова уменьшилось на 115 тысяч человек.

Поневоле вспоминаешь английского психолога и антрополога Френсиса Гальтона, который еще сто лет назад предупреждал, что те, кто не думают о завтрашнем дне своего здоровья обречены на генетическую катастрофу, деградацию всего общества.

Как помочь людям, страдающим наследственными заболеваниями? Чем можно успешно лечить десятки различных заболеваний, исцелять ослабленных и больных, делать еще более сильными здоровых? Как остановить этот бесконечный конвейер горя? Как сохранить здоровье? Знаете ли вы средства способные предотвращать развитие многих грозных заболеваний, делать наш организм невосприимчивым к инфекции? Какое лекарство способно влиять на ход старения организма, предупреждая развитие преждевременной старости?

Отвечая на эти вопросы необходимо сказать, что с древних времен предлагались разные рецепты продления молодости, которые по мере развития науки изменялись. Но, усилия медицинской науки всегда, в основном, были направлены на лечение уже имеющихся недугов.

Среди сотен тысяч лекарств, составляющих арсенал современной медицины, нет ни одного, которое бы могло конкурировать с физическими упражнениями по диапазону своего воздействия и отсутствию побочного отрицательного влияния на наш организм.

Для того, чтобы быть здоровым, надо не лечить самого себя, а принять меры по предупреждению заболевания.

Важную роль в профилактике заболеваний (сердечно-сосудистых, опорно-двигательного аппарата, нарушение психики и др.) и вообще оздоровления людей умственного труда играет повышение их уровня физического развития, расширение и углубление знаний о человеческой природе, о сущности жизни, о творческом и физическом потенциале человека, о гармоничности умственного и физического развития. Особенно нужен такой “ликбез” для студенческой молодежи, т.е. той среды, которая, в основном, питает интеллектуальный потенциал нации.

Чем старше становится человек, тем больше он задумывается над своим здоровьем и начинает понимать, какое это благо быть здоровым и тем больше начинает его ценить.

Как средство оздоровления организма физические упражнения известны по меньшей мере несколько тысяч лет. В эти годы были выявлены важнейшие закономерности влияния физических упражнений на организм, обнаружена тесная связь между работой мышц и функционированием внутренних органов.

Как оказалось, надо помнить, что здоровье это не только отсутствие болезни, но и здоровый образ жизни.

Существует ряд факторов, которые, как оказалось, определяют здоровый образ жизни:

* прежде всего, физическая культура и спорт:
* активный труд и отдых;
* рациональное питание;
* личная и общественная гигиена;
* отказ от вредных привычек (алкоголь, курение).

Данные медицинской науки и многолетний опыт человечества показывает, что физические упражнения являются могучим средством укрепления здоровья и повышения стойкости и сопротивляемости организма человека по отношению ко многим инфекционным и в особенности не инфекционным заболеваниям.

Физические упражнения отодвигают возрастные границы старения, продлевают жизнь человека (действуют как аккумулятор энергии.