Автор статьи: доктор **Владимир Васильевич Коновалов -** основоположник интегральной системной медицины.



Говоря о факторах, определяющих здоровье человека, мы не будем останавливаться на таких очевидных вещах, как место его проживания и резкие отклонения от среднего жизненного уровня. Естественно, что человек, проживающий в средних широтах находится явно в более благоприятных климатических условиях, чем проживающий в арктике. Также нелепо сравнивать возможности здоровья у человека даже не с высоким, а со средним жизненным уровнем с возможностями здоровья у голодающего, бездомного человека.
Итак, что касается истоков здоровья или факторов его определяющих, то это:

- **качество наследственности**
- **качество образа жизни**
- **качество экологического окружения**
- **качество социально-экономических условий жизни**
- **качество медицины**

Все перечисленные факторы прямо влияют на здоровье физическое. А какие влияют на дух и сознание? Также все. Наследственность безусловно детерминирует некоторые личностные особенности человека, имеющие отношение к духовной и ментальной сферам. Качество образа жизни включает, конечно же, не только понятия о режиме сна, труда, отдыха и т.д., но и качество мыслей и духовных проявлений. Прямое и косвенное влияние экологического и социально-экономического окружения на дух и сознание неоспоримо. Трудно, например, ожидать духовного и ментального здоровья от людей, живущих на загаженной территории, лишенных возможности соприкоснуться с шедеврами мировой культуры, в условиях идеологической зашоренности.
Медицина может влиять на духовную и ментальную составляющие человека,

по-видимому, через личность врача, также, как это делают мать данного человека, его друзья..., каждый со своих позиций. Кроме того, врач может влиять через физическую составляющую (это его прерогатива) и посредством специальной "технологии", т.е. комплекса частных методик из арсенала человековедения, древней и современной медицины. Профессиональной проблемой в этом случае является построение индивидуальной "технологии" в соответствии с уровнем сознания и духовности пациента.

Наследственность - краеугольный камень здоровья.



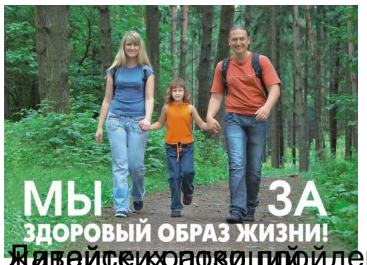
Возвращаясь к факторам, влияющим на здоровье человека, следует отметить, что если о последних четырех у всех имеется хоть какое-то представление, то о значении **НАСЛЕДСТВЕННОСТИ** - очень слабое и часто неправильное. Опыт общения с больными показал, что очень многие пациенты удивляются тому, что много лет они были здоровы, а потом почему-то начали болеть. С другой стороны, некоторые родители не понимают, почему их маленькие дети такие болезненные. И в том, и в другом случае пациенты забывают о наследственности. Очень многие наивно думают, что мы все рождаемся идеальными, а потом, непонятно почему, начинаем болеть. Одни относят это на счет стрессов, другие - на счет плохой экологии и т.п.

Все гораздо проще. Мы все рождаемся несовершенными. Кроме широко известных грубых наследственных болезней, которыми занимаются медико-генетические консультации, предки передают нам (кому меньше, кому больше) определенные дефекты в организме. Это может быть ряд несовершенных, т.е. неидеально сконструированных органов, а, следовательно, органов, изначально плохо справляющихся со своей работой. Вы замечали, что дети с годами часто получают те же болезни, что и бабушки, дедушки, родители. Это связано именно с тем, что под влиянием различных жизненных трудностей в организме "рвутся" слабые генетические звенья. Принято считать, что основной причиной болезней являются плохие условия жизни и острые и хронические стрессы. Исходя из своего опыта **я считаю, что абсолютное большинство наших болезней есть лишь реализация во времени наследственных предрасположенностей.** При этом неправильный образ жизни, неблагоприятные экологические и социальные условия и прочее являются лишь провоцирующими факторами, хотя нередко играющими существенную роль в снижении уровня здоровья.

Продемонстрировать это можно следующим образом. Возьмем к примеру известняк и гранит, то есть два камня разной структуры и поместим их в одинаковые условия по перепадам температуры, влажности, атмосферного давления, скорости движения воздуха. Рыхлый, то есть имеющий плохую "наследственность" известняк уже через месяц превратится в горстку пыли, а прочный, то есть имеющий хорошую "наследственность" гранит "проживет" невредимым еще сотни лет. Это и есть значение наследственности.
Мы еще не раз вернемся к разговору о значении наследственности для здоровья.
Что же делать с генетическим несовершенством? Сидеть и лить слезы, что есть генетически слабые почки, или печень, или эндокринные органы..., ведь ничего вроде бы не изменишь. Однако это не так, можно уже сегодня, не дожидаясь когда нам смогут по заказу менять любые органы, существенно изменить ситуацию к лучшему. Мной разработана и эффективно используется специальная безвредная методология и "технология" выявления и коррекции генетически слабых органов, что способствует резкому повышению уровня здоровья и предупреждению многих болезней. Однако что же делать миллионам людей, не являющихся моими пациентами? Хочется отметить, что эти люди не бессильны в решении данной проблемы. Не максимально эффективным, но существенным методом здесь является компенсация слабых органов путем повышения общего уровня здоровья за счет применения широко известных общеоздоравливающих методик.

Правильно ли мы живем?

Что касается **КАЧЕСТВА ОБРАЗА ЖИЗНИ,** то здесь, наверное, каждый человек может прочитать целую лекцию о необходимости соблюдения режима сна, труда и отдыха, о рациональном питании, необходимости физической культуры, общения с природой, о важности положительных эмоций для здоровья. Однако, все это настолько очевидно, настолько кажется само собой разумеющимся, что ... немало людей не считают это важным и почти ничего из этого перечня не соблюдают. Что же касается питания, то в последние десятилетия навыдумывано, в первую очередь целителями, столько абсурдных и даже вредных диет, все это так красиво описано, что многие люди считающие свое питание очень правильным, на самом деле, соблюдая эти диеты приносят немало вреда своему здоровью. К этой теме мы еще вернемся.
Конечно, для идеального здоровья существенным является идеальный образ жизни. Но живем мы не в раю и все делать идеально в нашей реальной жизни невозможно, необходимо хотя бы стремиться к этому.



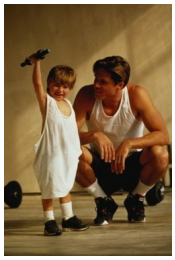
Давайте и мы пройдем по перечисленным пунктам, без научной заумности, а с простых житейских позиций.

Режим сна, труда и отдыха.



Что касается РЕЖИМА СНА, ТРУДА И ОТДЫХА, то здесь просто необходимо посмотреть на братьев наших меньших - диких птиц и животных (домашних мы "испортили"), живущих естественно, а значит наиболее рационально. Ложиться спать следует с наступлением темноты, а вставать - с восходом солнца. Как рекомендуется в древнеиндийской медицине, укладываться необходимо до половины одиннадцатого вечера, а вставать до шести часов утра. Посмотрите как работают и отдыхают птицы и животные. Они никогда "не валяются на диване", всегда заняты делом. Поиск пищи и ее употребление, обустройство гнезда или норы, игры, восстановление сил после быстрого бега - все это смена разных видов работы. Точно также и для человека противоестественно часами лежать на диване, именно смена работы является отдыхом от предыдущей. Точить деталь, читать книгу, рубить дрова, ремонтировать утюг, смотреть в театре спектакль, готовить пищу, играть с любимым котенком, сочинять стихи...- все это работа (физическая, духовная, или умственная) и все это - отдых от других видов деятельности. Единственным требованием, которое необходимо выполнять, является смена деятельности максимум через каждые четыре (лучше три) часа.

Физическая культура.



Что касается ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, то в этом вопросе мне видятся наибольшие беды современного человека. Есть немало людей, имеющих сидячую работу и годами не занимающихся оздоровительной гимнастикой. Сразу необходимо сказать, что они не могут даже мечтать о здоровье. И никакие самые лучшие в мире таблетки здесь не помогут. "Занимайтесь физкультурой" - эти слова стали настолько банальными, что их никто не воспринимает всерьез. Однако, на самом деле физкультура является одним из лучших методов оздоровления современного человека. Общепринятое представление, что она тренирует сердечно-сосудистую систему, является правильным, но слишком упрощенным и узким. Регулярные физические упражнения, в первую очередь, гармонизируют деятельность вегетативной нервной системы, отвечающей за порядок, сбалансированность в организме и оптимальное, согласованное действие всех органов и систем. Кроме того, существенно улучшается обмен веществ, моторная и секреторная функции органов, значительно стимулируется усвоение полезных веществ, выведение отходов, сгорание шлаков. В результате всего этого укрепляется иммунная система, повышается способность слабых и больных органов восстанавливаться. Регулярные занятия физкультурой через описанные механизмы, а также путем прямого стимулирующего влияния на центральную нервную систему существенно повышают ее прочность, мобильность, способствуют позитивному настрою, хорошему настроению.
Анализ причин, по которым люди не занимаются физкультурой, показывает, что, кроме обычной лени, есть и другие. Это - распространенность множества относящихся к этому вопросу догм. Многие почему-то считают, что физкультурой обязательно надо заниматься рано утром. Каждый день вставать в пять, шесть часов и часа два бегать по улице, поднимать гири... Другие, имеющие работу, связанную с движениями, считают, что физкультура им вообще не нужна. Все это глубокое заблуждение, связанное с нашим национальным характером: уж если что-либо делать, так по максимуму, либо вообще не делать.
На самом деле заниматься физкультурой необходимо, соблюдая следующие принципы: делать, что хочется, когда хочется и столько, сколько хочется. Кроме того, желательно, чтобы присутствовали не только статические, но и динамические упражнения для ног, рук, туловища, шеи, упражнения на растягивание мышц и связок, на расслабление, и нагрузочного, то есть силового характера (естественно, для каждого - своя нагрузка: для пожилых - до первых признаков усталости, для более молодых - до пота, для имеющих серьезные болезни - по указанию лечащего врача). Можно позаниматься когда-то два, когда-то семь раз в неделю, когда-то пять минут, а когда-то два часа. Следует разработать каждому для себя тот комплекс упражнений, который доставляет удовольствие.
Людям, работа которых связана с движениями, нужно выполнять упражнения, отсутствующие в течение трудового дня. Например, токарю, весь день находящемуся в скованном полунаклоне, необходимы упражнения с разгибанием, расправлением плеч, глубоким, хорошо вентилирующим легкие дыханием, упражнения лежа для разгрузки ног, любые динамические упражнения ("разгоняющие кровь"), растягивание мышц и связок.
Заниматься можно в любое время дня: утром и днем - активно, вечером - мягко. Многие пациенты удивляются: как это - заниматься вечером? Но ведь можно просто хорошенько расслабиться, потянуться, сделать несколько дыхательных упражнений, скручивающих движений для позвоночника, несколько приседаний и наклонов в разные стороны и

добавить к этому легкий самомассаж. Замечательной физкультурой являются любые танцы.
Людям с различной конституцией необходимо знать свою меру физических нагрузок. В общем виде это: два, максимум пять занятий в неделю. В более индивидуальном: людям худым с тонкой костью - через один-два дня с небольшой физической нагрузкой в теплом, не очень сухом помещении без сквозняков; людям средней комплекции, особенно рыжим - также через один-два дня со средними непродолжительными нагрузками, лучше на улице в любую, но не жаркую погоду, либо в прохладном сухом помещении; людям полным, крупным с широкой костью - почаще, с более серьезными нагрузками в сухом, теплом помещении, или на улице не во влажную и не в холодную погоду.

ОБЩЕНИЕ С ПРИРОДОЙ И ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ - важный фактор оздоровления и они тесно связаны между собой. Лес, река, поле, ручей, пение птиц, море, горы - не только источник свежего, чистого воздуха, дополнительных движений, водных процедур, но также одновременно и звуко-, аромато-, цвето-, гелиотерапия, фито- и зооаэротерапия, о Природа и эмоции которой никто не упоминает (воздействие через кожу, слизистые, дыхательные пути сотен летучих лечебных веществ растений и животных).



Это также снятие стрессов и мощный источник положительных эмоций. Многие, страдающие кожными болезнями наивно приписывают улучшение на юге только солнцу, забывая обо всех перечисленных факторах.
Необходимо регулярно находить время для походов в парк, выездов за город. Те, кто лишают себя такого удовольствия, существенно уменьшают свои шансы на здоровье.

Рациональное питание.

Важнейшей характеристикой **РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ,** помимо количества, качества и способов приготовления пищи, является режим питания. Значение режима

питания так велико, что даже при скудном рационе выработка физиологического ритма работы пищеварительной системы по часам может способствовать удовлетворению организма в питательных веществах за счет более полного их усвоения. Кроме того питание по определенному режиму может способствовать компенсации функциональной слабости отдельных органов пищеварительной системы.
Следует отметить, что в отношении рационального питания ситуация складывается очень часто просто абсурдно. Нередко создается такое впечатление, что люди потеряли здравый смысл. Многолетние бесплодные попытки обрести здоровье "бросают" многих в диетические крайности, заставляют прибегать их к совершенно немыслимым и часто абсурдным диетам. Не вдаваясь в детали, хочется напомнить, что специальные диеты и рациональное питание - разные вещи. Специальные диеты необходимы лишь на время тем больным, которые лежат в больнице с острыми и подострыми заболеваниями. Для остальных наилучшей "диетой" является разнообразное питание с соблюдением принципа умеренности во всем и лишь некоторых, небольших, индивидуальных ограничений (например, жирного, сладкого, жидкости ...). Причем, как правило, каждый сам чувствует, какие продукты ему нужно ограничивать особо. Кроме указанных принципов, наиболее рациональным питанием является то, которое традиционно для данной нации (то есть формировавшееся веками), местности и семьи. Национальные и семейные традиции питания формируются не случайно, а очень рационально, на основе национального и родового генотипа, определяющего особенности физиологии и биохимии человека, а также на основе особенностей природы в месте проживания, определяющих особенности продуктов питания. Иными словами национальная, родовая и семейная кухня является наиболее адекватной генотипу данного человека и месту его проживания. Любые надуманные отклонения от этой традиции, тем более привнесенные из других регионов и других национальных кухонь нефизиологичны (это, конечно, не означает, что вообще нельзя есть все иноземные блюда).



Сколько пациентов, "замучивших" себя абсурдными диетами, прошло через меня! Мы не должны питаться так, как индийцы или китайцы американцы или арабы. Раздельное питание и сыроедение, неделями одно пророщенное зерно или гречка, полное исключение белков или молока, утверждение, что "соль враг номер один, сахар - враг номер два, жир - враг номер три, острое - враг номер четыре, мясо - враг номер пять ..." - все это перегибы, догмы, стереотипы, возникшие от бессилия официальной медицины и

большинства целителей в решении проблем здоровья. Продемонстрируем конкретнее абсурдность некоторых из указанных выше догм.
Возьмем, к примеру, раздельное питание. Наивные теоретические изыскания его сторонников не выдерживают никакой критики. Подумайте, для чего природа наделила нас многометровым пищеварительным трактом? Для естественного разделения пищи! Оно активно начинается уже в ротовой полости. В первую очередь, мы проглатываем наиболее жидкие фракции пищевой кашицы, затем следующие, следующие ... Этот процесс активно продолжается в пищеводе. В желудке некоторые составляющие пищи всасываются почти мгновенно, некоторые постепенно, а некоторые последовательно поступают в кишечник. Причем даже в начальных и конечных отделах желудка пища обрабатывается различными ферментами. А уж в многометровом тонком кишечнике пища настолько тонко разделяется, буквально размазывается по длине его стенок в зависимости от состава, кислотности и плотности пищевой кашицы и настолько дифференцированно обрабатывается различными ферментами на каждом последующем участочке, что комментарии просто излишни. Такое же тонкое разделение и обработка происходят в почти метровом толстом кишечнике.
Конечно, если человек будет всегда питаться так, как у нас принято во время праздничных застолий, когда мы поглощаем буквально адскую смесь, то это действительно очень вредно для здоровья. По-видимому, именно наблюдение за людьми в таком состоянии навело кого-то когда-то на мысль о необходимости раздельного питания. Автору представляется, что это должно было навести не на такую крайнюю мысль, а на простую и разумную, что вредно не вообще смешанное питание, а "адские смеси" и, извините, обжорство.
Некоторые больные говорят, что после того, как они попитались раздельно какое-то время, а затем перешли на обычное питание, то им становилось плохо, следовательно, делают они вывод, смешанное питание вредно. Дело совсем в другом. Представьте себе человека, который совсем перестал двигаться и лежит несколько недель. Что с ним будет, если он вдруг встанет и начнет даже не активно, а обыкновенно двигаться? Ему станет очень плохо. Тут же найдутся "специалисты", которые разовьют целую теорию, что двигаться очень вредно, необходимо всегда лежать и тогда не будет кружиться голова и проч. (Много лет назад я консультировал на дому не очень пожилую женщину после острого инфаркта миокарда двухгодичной давности. Оказывается участковый терапевт, не очень хорошо ориентировавшийся в кардиологии, "из страха", для перестраховки запретил ей двигаться. И вот эта несчастная пролежала почти два года, лишь изредка "шаркая" вдоль стеночки по квартире. Очень мягко я вывел ее из этого состояния в течение нескольких недель и в дальнейшем она ходила в магазин, гуляла, делала дома уборку, т.е., хотя и жила в щадящем режиме, но полноценной жизнью). Так что, если питаться раздельно или не двигаться, то атрофируются определенные физиологические механизмы, что приводит к резкой декомпенсации при переходе к нормальным, предусмотренным природой питанию или двигательной активности.
Следует, однако, отметить, что существуют люди с генетически или прижизненно (например, после тяжелых энтероколитов, панкреатитов) ослабленной ферментной системой, и они сами об этом, как правило, знают: не могут много есть, часто испытывают тяжесть и чувство несварения после еды, не переносят некоторые продукты. Такие же симптомы появляются у некоторых пожилых людей в связи с возрастными атрофическими процессами в пищеварительной системе. И в том и в

другом случае действительно желательно не только дробное питание небольшими порциями, но и выполнение отдельных элементарных принципов раздельного питания, хорошо описанных, кстати, еще в древней восточной медицине. Кстати в любой национальной кухне веками уже существуют элементарные принципы раздельного питания, порожденные особенностями генотипа и продуктового ассортимента нации. Например, в нашей стране каждый с детства знает, что нежелательно смешивать рыбу с молоком, огурцы с молоком. Никому в голову не придет сделать гарнир одновременно из риса, макаронов и картофеля, или на второе есть одновременно говядину, курицу и рыбу. На востоке все знают, что не следует пить воду сразу после употребления груш, есть после винограда вяленое мясо.
Еще один пример. Вспомните, кому-либо из вас когда-нибудь, кто-то из медицинских работников или целителей рекомендовал специи? Да нет, чаще всего запрещают. А между тем, их активно применяли наши предки, даже в скандинавских странах их используют гораздо шире, чем у нас - южан по отношению к ним, и, кроме того, есть немало людей, которым даже желательно применять почаще широкий ассортимент специй. Черный, красный перец, горчица, хрен, лавровый лист - вот и весь наш скудный ассортимент, но и на него часто налагают запрет. Корень имбиря, шалфей, эстрагон, барбарис, тмин, кориандр, гвоздика, корица, кардамон, шафран, базилик, корень петрушки, зира, мускатный орех и многие другие - очень эффективные стимуляторы пищеварения, обмена веществ. Особо они показаны людям коренастым с широкой костью и полным, а также больным с секреторной (ферментной) недостаточностью пищеварительной системы, людям с плохим аппетитом и вялым пищеварением. Однако, как выше указывалось в отношении физкультуры, так и здесь, необходим здравый смысл. Употреблять специи - не значит злоупотреблять ими так, чтобы слезы текли и внутри все горело. Применять их следует по вкусу, индивидуально. Можно взять несколько специй в таком количестве, что даже не почувствовать их, но они сделают свое дело. Не менее неразумна рекомендация некоторых "знатоков" лечебного питания полностью исключить молоко всем взрослым людям. Молоко - один из самых ценных продуктов питания. Но, поскольку с возрастом часто ослабевает секреторная активность пищеварительных желез, в том числе и выработка ферментов, перерабатывающих молоко, то нередко отмечаются неприятные симптомы при его употреблении. Это, однако, не повод для запрета молока всем взрослым и пожилым людям. Если кому-то в семьдесят лет оно нравится и после него нет неприятных ощущений, то - на здоровье. Тем более, что молоко можно применять в любом виде: в кашах, либо согретым и подслащенным, когда оно лучше и легче усваивается, в виде любого молочного продукта - разнообразие их велико. Следует отказаться от распространенного ошибочного употребления молочно-кислых продуктов на ночь, так как они стимулируют пищеварение и перистальтику и делают сон менее спокойным и полноценным.

Что от нас мало зависит?

ЭКОЛОГИЧЕСКУЮ СИТУАЦИЮ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ЖИЗНИ каждый человек, к сожалению, быстро изменить, подстроить под себя не может. Эта задача под силу лишь государству. Будем надеяться, что проблемы экологии и повышения жизненного уровня будут все же решаться. Кроме того, если посмотреть на разбираемый пункт лишь как на часть условий здоровья, то ситуация оказывается не такой уж трагичной. Даже при самой неблагоприятной экологической и социальной ситуации у каждого человека немало рычагов воздействия на свое здоровье. С другой стороны, повышение уровня здоровья с помощью этих рычагов является наилучшим способом повышения устойчивости к любым, в том числе и экологическим неблагоприятным факторам.

На бытовом уровне можно отчасти компенсировать многие экологические вредности простыми приемами. Что такое экологические вредности? Это, по существу, санитарно-гигиенические параметры внешней среды: чистота воздуха, воды, пищи, уровень шума, вибрации, плотность электромагнитных излучений, чистота в буквальном смысле. То есть сначала необходимо создать благоприятную микроэкологическую среду - в квартире, подъезде, во дворе, затем, по-возможности, компенсировать макровредности. Необходимо использовать водные фильтры, ионизаторы воздуха, чаще употреблять родниковую воду, чаще выезжать на природу.

В отношении продуктов питания следует помнить, что наибольшее количество вредных веществ скапливается в кожуре фруктов и овощей и в корнеплодах. Следовательно желательно все это очищать, а также предпочтительно варить их, чтобы часть токсинов вываривалась в воду. Кроме того хорошими приемами, очищающими организм от антропотоксинов, являются периодические небольшие курсы очищающих трав (полевой хвощ, спорыш, корень лопуха, лист малины, клевер или люцерна, корень пырея и другие), только в меньших, чем лечебные дозах, либо готовых патентованных очищающих сборов трав (их сейчас достаточно). Также периодические небольшие курсы адсорбентов, например, на основе активированного угля (их также можно купить в аптеках). Прекрасными очищающими свойствами обладают физкультура, массаж (в том числе самомассаж) и баня, а также изредка небольшие клизмы, слепые зондирования с магнезией или с глауберовой солью, или с минеральной водой, периодически на ночь прием небольшого количества любого растительного масла.

Хочу отметить, что являюсь противником модного сейчас очищения организма нефизиологичными, грубыми методами (огромные частые клизмы, лимонный сок и оливковое масло в больших дозах и проч.). Понимаю, что навлекаю тем самым на себя страшный гнев со стороны сотен "чистильщиков" (среди них, к сожалению, есть и профессиональные врачи, увлекшиеся этой модой, а нередко заработками, которые приносят эти модные чистки). Думаю, что с удивлением о моем мнении прочитают и некоторые больные, проводящие с рвением эти чистки кто в пятый, кто в пятнадцатый раз. Некоторые из таких больных признаются мне, что "нет уже сил чиститься, но ведь надо". Некоторые говорят, что чувствуют улучшение, облегчение после первых чисток. Да, но это подобно тому, как если бы вы чистили свою любимую эмалированную кастрюлю грубой наждачной бумагой: кастрюля моментально становится чистой, но все чаще в ней подгорает, а вскоре от эмали ничего не остается. Мы не канализационные

трубы, а живые биологические существа и природой предусмотрены мощные механизмы самоочищения организма. А если уж говорить об очищающих процедурах в некоторых случаях, то, во-первых, необходимо использовать физиологичные методы, а их, как отмечалось выше, более чем достаточно. Но, во-вторых, даже не это главное. Я придерживаюсь принципиально иного подхода. Наш организм очищается от внешних и собственных токсинов (шлаков) через кишечник, почки, легкие, кожу, с помощью печени, а также в зависимости от качества обменных, окислительно-восстановительных процессов и от качества кровообращения. Следовательно нормальный профессиональный подход к дезинтоксикации должен осуществляться посредством улучшения состояния и деятельности перечисленных органов и процессов, а они прекрасно очистят организм сами. Человек может быть очень "зашлакованным" в самом экологически чистом месте, если, например, у него плохо работают печень, почки, кишечник, а другой наоборот - вполне чистым в неблагоприятном экологически месте, если у него хорошо работают механизмы очищения. Так вот, свою задачу как профессионала я вижу не в том, чтобы "почистить" (вскоре человек опять будет "грязным", поскольку у него плохо работают механизмы очищения), а в том, чтобы привести в порядок органы, очищающие организм, поддерживать их в порядке, и тогда организм всегда будет чистым. Без тонкой системной диагностики этого не сделаешь, а именно этого не умеют делать в больницах и поликлиниках, а также целители. В заключение разговора об экологических факторах хотелось бы сделать небольшое резюме. Во-первых, экологический фактор не единственный, а лишь один из многих, определяющих здоровье. Во-вторых, мы вполне можем бороться с экологическими вредностями, различными приспособлениями, приемами, а также с помощью системного подхода к здоровью. Так что не надо паниковать, бросаться в крайности, мы не совсем бессильны в решении данной проблемы.

Проведенный анализ факторов, определяющих наше здоровье, показывает, что кроме медицины на него влияют немало прочих обстоятельств. Это должны учитывать все больные при обращении к врачу. Тогда нелепым будет вопрос пациента, а может ли доктор гарантировать стопроцентный эффект, если этот пациент, например, злоупотребляет табаком, спиртным, кое-как питается, не занимается гимнастикой, не соблюдает режим сна и питания, не бывает на свежем воздухе... В этом случае он сам обкрадывает свое здоровье примерно на пятьдесят процентов, следовательно врач может дать ему при всем желании не более пятидесяти. Я не сторонник жестких, нереальных требований к пациентам: очень по особому питаться, поменять место жительства, работу, вообще поменять стиль своей жизни, категорически сейчас же отказаться от вредных привычек и прочих малореальных вещей. Свою задачу я вижу в том, чтобы в реальных жизненных условиях дать больному максимум из того, что может медицина. При этом я, конечно, не оставляю без внимания явные, грубые нарушения в образе жизни пациента. Здесь можно привести простой пример. Если у человека ишемическая болезнь сердца, стенокардия и он живет в очень благоприятных условиях, то я могу почти гарантировать не просто улучшение, но даже постепенное излечение и исключение риска инфаркта (для кардиологов это немыслимо, но благодаря системному подходу я делаю это в реальной практике). Почему почти гарантировать? Потому что я не могу гарантировать отсутствие в жизни этого больного случайного чрезвычайно тяжелого нервного потрясения, которое может привести к инфаркту даже здорового человека. Если же подобный пациент ведет совершенно неправильный образ жизни, то

я могу лишь облегчить, нередко существенно, его болезнь. Очень частой причиной не стопроцентного успеха у таких больных бывает неблагоприятная бытовая обстановка или профессиональная ситуация, когда человек живет практически в условиях хронического стресса из-за плохих отношений в семье или профессиональной неудовлетворенности. Поэтому прежде чем ждать чуда от врача необходимо подумать о тех примерно пятидесяти процентах, которые зависят от вас самих. Это аналогично ситуации когда мастера ругают за то, что после его ремонта, например, фен все равно часто ломается, но при этом не принимают во внимание, что этим феном забивают гвозди.