

## Как хотя бы не гробить своё здоровье

Ю. Шестопапов

Довелось недавно видеть одного человека, который, похоже, слишком увлечен работой и не следит за своим состоянием. Ну, и из хороших побуждений решил в краткой форме поделиться своим опытом, как помогать или хотя бы не мешать своему организму функционировать, и что можно сделать в этом плане без особых затрат времени. Не скажу, что сам до буквы придерживаюсь этих советов, потому что дела делать надо. Как говорится, делу - время, потехе - час. А я из той породы людей, которые потехе могут и десяти минут не уделить, а то и вообще забыть. Не думаю, что тот человек прислушался к моему мнению. Ну, пусть хотя бы на интернете будет написанное; может, кому и пригодится, раз уж я все равно написал. Как говорится, курочка по зернышку. Так и со здоровьем - можно помаленьку помогать организму то там, то сям. Польза советов подтверждается моим опытом, опытом других людей и - в некоторых случаях - исследованиями

### ПИТАНИЕ

- Перед едой минут за 15-20 пью чистую воду (желательно)
- Еду стараюсь пережевывать до состояния жидкой кашицы (важно)
- Прекращаю есть в момент, когда еда кажется особенно вкусной (важно - один из способов регулировать количество съеденной пищи)
- Поев, ничем не запиваю в течение по крайней мере часа, пока пища не усвоится, т. к. иначе разбавляется соляная кислота и ферменты, и пища плохо переваривается (очень важно)
- Не ем после семи часов. Чувство голода "запиваю" водой. Через несколько дней привыкаешь, становится нетрудно (важно).
- В перерывах пью чистую воду, изредка могу съесть овощ (обычно морковь), яблоко.
- Ем обычно 3 раза, но тут как получится. Если энергозатраты не покрываются, ем чаще, *но не больше* - имеется в виду за один раз.
- Спокойно отношусь к недоеданию в какие-то дни. Не делаю проблемы из пары килограмм, потерянных за счет работы.
- В питании, как я понял, главное - количество. Это означает, что пища должна покрывать энергозатраты, **НО НЕ БОЛЕЕ ТОГО**. Вообще, за весом надо следить. Можно придумать сколько угодно оправданий, чтобы оправдать полноту, но суть дела проста. Если вес увеличивается, значит, человек ест больше, чем нужно его организму. Точка. Понимаю, что постоянный стресс у некоторых может вести к постоянному перееданию (и последующему ожирению), но все равно надо как-то подключать мозги, помогать себе. Ну, хотя бы запивать чувство голода водой. Чистой водой. Энергозатраты в разное время разные даже у одного и того же человека. Значит, и количество пищи должно варьироваться. Не так ли? Понятно, что совсем мало есть плохо - помрешь от голода. Слишком много - тоже помрешь, от ожирения. Значит, между двумя этими состояниями есть оптимум, и надо его придерживаться.

Второй по важности фактор - разнообразие питания. Организму нужно много разных веществ, многие в микродозах, но они необходимы ВСЕ. Например, один канал в клеточной мембране может функционировать только тогда, когда есть атом молибдена. Нужен всего-навсего один атом! Но если его нет, то этот важный канал не будет работать.

Третий важный фактор - качество. Об этом можно говорить долго, но многое и так общеизвестно. Овощи, фрукты, зелень в разном виде, то есть и в свежем, и в приготовленном, крупы (рецепты приготовления вкусных каш ранее описывал, есть и на сайте Самиздата, и на [lit.lib.ru](http://lit.lib.ru), с фотографиями), побольше обычной традиционной еды без добавления гормонов,

антибиотиков (что сейчас стало нормой для говядины, например), модифицированных жиров (тоже сейчас почти везде). Пальмовое масло сейчас толкают везде, и тоже модифицированное, но вообще-то лучше от него держаться подальше. Интересно, что в козьем молоке вроде нет транс-жиров (они не очень для нервной системы, да и для сосудистой тоже). Но уже в козьем твороге на упаковке упоминаются, что мне непонятно - как они появляются потом, если в самом молоке их нет? А в коровьем молоке эти жиры есть изначально, и соответственно есть во всем молочных продуктах из коровьего молока. От этого, похоже, никуда не денешься, но, по крайней мере, иногда вместо сливочного масла можно использовать растительное. К примеру, люблю есть хлеб с хорошим подсолнечным маслом. Вкусно!

## РАСТЯЖКА

Тяну мышцы, связки упражнениями, потягиваюсь почаще (важно, были исследования на эту тему, даже написаны книги). Вообще, тянуться приятно, испытываешь удовольствие. Это тот случай, когда приятно сочетается с полезным.

## МАССАЖ

Тоже сочетает приятное с полезным. Массажисты не для каждого, но дело, в общем-то, нехитрое на самом деле, и практически каждый может овладеть базовыми навыками. Главное, не перестараться, не массировать глубоко и с большими усилиями. Это уже будет мануальная терапия, к которой отношусь с опаской и большим подозрением - с её помощью немало народа отправилось на тот свет, включая известных людей. Похоже, многие эти мануальные терапевты сами не знают, что делают. А с массажем проблем вроде нет. Можно массировать друг друга, самому массировать доступные места, а это практически все тело, кроме спины, использовать ручные роликовые массажеры с двойным рядом колесиков (по мне лучше гладкие, с выступами мне не нравятся, но тут дело вкуса). Голову массирую подушечками пальцев, делая круговые движения от темени вниз. До того привык, что если не сделаешь с утра, как чего-то не хватает.

## ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Контрастный душ для сердечно-сосудистой системы (согрелся - замерз - согрелся - замерз - согрелся). Желательно замерзать до покраснения тела, но к этому надо постепенно подойти, да и не факт, что все могут и всем надо. Можно ведь и почки и мочевой пузырь застудить ненароком от излишнего усердия. Обычно люди сами знают свои слабые места. Прохладная вода тоже хорошо работает.

## ГОЛОДАНИЕ

Если появляются проблемы, не спешу к врачам, да часто и возможности такой нет, поскольку приема к доктору-специалисту надо ждать месяцами, если даже и запишут. Многие заболевания (но не все), особенно связанные с иммунной системы, неплохо лечатся простым голоданием, хотя с самим процессом голодания и особенно выходом надо *аккуратно*, но это касается больше технической стороны дела. Как-то написал на эту тему (например на [lit.lib.ru/s/shestopalow\\_j\\_k/text\\_1230.shtml](http://lit.lib.ru/s/shestopalow_j_k/text_1230.shtml), но и на других сайтах есть эта статья).

## ФИЗНАГРУЗКА

Двигаться очень важно, особенно на свежем воздухе. И также важно принимать повышенную нагрузку, нагружать сердечнососудистую систему и другие органы и системы. Из тренажеров (если у кого до этого дойдет) тренеры считают самым лучшим гребной, типа Concept-2.

Согласен с ними. А ещё лучше гребти на воде, но не у всех есть возможность. Зимой лучше беговых лыж ничего нет. И это не только моё мнение. Если у кого с "мотором" проблемы, с гребным тренажером и тренажерами надо *очень* аккуратно - легко перейти грань. Тогда лучше использовать более безопасную интервальную нагрузку (3 мин гребли, 1-2 мин перерыв). Да и вообще интервалы предпочтительнее в случае более-менее интенсивной нагрузки.

## МЕДИТАЦИЯ

Раньше к медитации относился скептически. Был такой грех. Но вообще-то зря. Медитация реально работает и помогает обрести спокойное душевное состояние. Сам использую скорее базовые вещи из системы буддийских монахов, но без религиозных аспектов. То есть спокойное глубокое дыхание с задержкой на вдохе, концентрацию на каком-то объекте. Продвинутая ступень считается, когда можешь добиться состояния, как бы это сказать, концентрированного мониторинга, что происходит вокруг тебя, при полном спокойствии и безмятежности внутри. Поскольку смотрел методику на английском, то, наверное, стоит упомянуть - awareness (можно перевести как осознание, но это весьма приближенно). Для разных людей подходят различные методы. Кому-то дыхание хорошо помогает, кому-то концентрация внимания. Мне, к примеру, довольно быстро далось состояние осознания. По времени сеанс может занимать от пяти до двадцати минут. Большинство, расслабившись с помощью дыхания, тут же и засыпают, и дальше не идут. Тоже неплохой результат.

Ничего не сказал об алкоголе, но оно и так понятно. Один многократно проверенный экспериментально факт, что *in vitro* (по отдельности) клетки в присутствии алкоголя перерождаются в раковые, говорит сам за себя. Очень вредная вещь, причем в любом виде, в любых дозах. Бьет по всему организму наотмашь, со всей дури, как кувалдой - по мозгам, по печени, по сердцу, по всему. Деньги на продаже спиртного делаются огромные, потому с таким усердием и насаждается этот порок и яд везде. Забавно, да? За ваши деньги вас же ещё постепенно убивают и разрушают. А что дают взамен? Весьма сомнительное удовольствие на несколько часов стать плохо соображающим, утратившим контроль дураком, со всеми вытекающими. В народе алкоголь называют "Зелёный Змий". Но точнее это "Зелёный убийца". Буквально несколько часов назад узнал, что лучший торговец бондами одной из крупнейших финансовых компаний скончался от алкоголизма. В возрасте 54-х лет. Как говорится, без комментариев. Сколько людей отправил на тот свет алкоголь самыми разными способами, это ужас. Сколько несчастий, бед, катастроф, разбитых жизней, трагедий самого разного масштаба случились из-за алкоголя. Кошмар и невообразимый ужас. Но нет, прёт реклама алкоголя по всем телеканалам, и напрямую, и в самом изощренном виде, воздействуя на подсознание людей. Особенно сейчас упирают на то, чтобы женщины пили. А для них алкоголь ещё страшнее, чем для мужчин; они спиваются гораздо быстрее, в среднем за шесть лет. В чем дело, не знаю, но вот такой медицинский факт. Кстати, если мужчины ещё могут бросить курить, то у женщин шансов практически нет, согласно статистике. Раз начав, они уже не бросают. Для них есть только один способ - никогда не начинать.

Ну и возвращаясь к вопросу о здоровье. Вообще, когда речь идет о здоровье, как в любом реальном и непростом деле, значение имеет комбинация факторов, которая варьируется для разных людей. При этом, думаю, лучше избегать экстремальных средств и процедур. Универсальных рецептов нет, тут каждый сам должен подстраивать, что лучше подходит, в зависимости от организма, времени, образа жизни, степени заинтересованности и серьезности проблем с самочувствием, если таковые имеются. (А не имеются, так рано или поздно будут,

можете не сомневаться. Это только вопрос времени. Как говорится, все там будем. Но, по крайней мере, можно отодвинуть это время подальше, а когда оно придет, встретить его спокойно, с пониманием неизбежности происходящего.)

И на этой оптимистично-философской ноте позвольте закончить несколько необычные для меня откровения. (Необычные потому, что я ведь догадываюсь, что все люди сами умные и ни в чьих советах не нуждаются, ну и соответственно стараюсь не лезть со своими мыслями и навязывать свой опыт. Но на сей раз, как видите, сделал исключение. Что ж, и на старуху бывает проруха, не взыщите.)