

# ВСЯ ПРАВДА О НАШЕМ ЗДОРОВЬЕ

Забав один из вопросов от наших читателей по поводу бес-  
латных направлений от врача в фитнес и фитнес-центры,  
вернее, провозорие его влук, мне всегда стало неловко и со-  
вершенно непонятно, что означает Т.Ш.Муразагли (статья с  
пресс-конференции на 2 стр.). Ответ ведь очевиден: кто хо-  
чет поддерживать свою вегетативную активность, делают  
это легко и бесплатно: занимаются бегом, обычной или скан-  
динавской ходьбой, делают зарядку, катаются на лыжах, ве-  
лосипедах. Именно для поддержания хорошего уровня двига-  
тельной активности, получения достаточной аэробной на-  
грузки обычных пешех прогулок или легких пробежек ДОСТА-  
ТОЧНО. Конечно, если есть возможность, лучше иметь лич-  
ного тренера (с медобразованием), комфортное помещени-  
е с тренажерами, сауной и бассейном, тогда у мышц, появля-  
ясь правый рельеф, формы приобретут особую привлека-  
тельность, появится куца красивых фото в инстаграмме...  
Но речь об обычной достижимой вегетативной активнос-  
ти, которая практически сводит на нет риски всех серьез-  
ных заболеваний.

## ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ?

Сам по себе жизнь, как про-  
цесс — это непрерывное дви-  
жение. Мы, как часть живой  
природы, тоже испытываем на  
себе этот феномен. Кровь те-  
чет по нашим жилам, в резуль-  
тате различных процессов про-  
исходит обмен веществ, клет-  
ки получают кислород и пита-  
тельные вещества, рождают-  
ся и умирают, организм утили-  
зирует отходы жизнедеятель-  
ности живых организмов, ко-  
торые нас населяют... «Колле-  
сы Сансары» должны крутиться,  
вырабатывая энергию, чтобы  
все работало как часы. Давай-  
те оставшим это колесо, или  
даже просто затормозим его.  
Вскоре все будет выглядеть как  
в старом доме — куча хлама на  
антресолях, затхлый воздух,  
плесень, клопы и крысы. То же  
и внутри нас. Стоячее болото, в  
котором охотно живут разные  
болезнетворные бактерии. Вот  
и пожалуйте. Болеем.

Вода в нашем теле должна об-  
новляться и очищаться. Доста-  
точно быстро. Если мы сидим на  
поле весь день, застыв в одной  
позе, мы буквально каменеем —  
в органах малого таза происхо-  
дит застой (будущие проблемы  
с мочеиспускательной системой, с ки-  
шечником), в районе шеи и по-



Вообще, удивительный, потрясающий факт: состав воды в  
нашем теле (кровь, плазма) — это структура морской воды,  
электролит, проводник импульсов. Если эта вода внутри  
нас сбалансирована (по соли и другим минералам), все про-  
цессы, взаимосвязь между органами, клетками происходит  
правильно и в достаточном объеме.

Соленость крови человека (т. е. общее количество раство-  
ренных солей на единицу объема жидкости) невелика и со-  
ставляет около 1% — это соленость воды средней части  
Балтийского моря. Жидкая часть (плазма) человеческой кро-  
ви даже имеет характерный для морской воды солоноватый  
привкус. При некоторых болезнях, когда организм сильно  
обезвоживается, и при большой потере крови врачи вводят  
под кожу или в вену больного так называемый физиологиче-  
ский раствор — 0,85%-й водный раствор хлористого натрия.  
Примерно такое же количество хлористого сле воды цен-  
тичной (объем) содержится в поверхностном слое воды цен-  
тричной части Балтийского моря (8,5 г на 1 л воды).

ящины на костях и сухожили-  
ях откладываются соли (намеча-  
ется остеохондроз), пережима-  
ются вены (геморрой, варикоз),  
слабеют и атрофируются мышцы  
(сердце — это тоже мышца, нуж-  
но об этом помнить, и на лице —  
мышцы, они поддерживают овал  
лица, не дают обвисать векам,  
подбородку). Ничто так не вре-  
дит комплексу и масштабно на-  
шему здоровью, как малоактив-  
ный образ жизни.

## И ТАК ПРОСТО ЭТО ИСПРАВИТЬ

Но только в том случае, если  
человек согласится принять тот  
горький факт, что врач не ви-  
новаты и никто ему ничего не  
должен. С этого момента все  
последовательно и неизбежно на-  
нет меняться. Это очень трудно  
— взять на себя ответственность  
за свое здоровье. И это мож-  
но понять. Когда мы надемся,  
что врач излечит наши недуги,  
выписав таблетки и уколы,  
мы можем ничего не делать. Ку-  
шать много сахара и соли, стать

до обрета (или наоборот прооб-  
ще не спать), пить без разбора  
алкоголь, курить, сидеть на ла-  
вочке или диване на выходных,  
есть колбасу и пить энергети-  
ки. Это привычно, это все род-  
ное, уютное, без чего жизнь не  
мила. Пироты с мясом за ужи-  
ном с чашкой сладкого чая, си-  
гарета вместо завтрака, выход-  
ные в кровати с ноутбуком, ле-  
нивый отпуск...

Официальная (как мы гово-  
рим) медицина — это экстрен-  
ная служба. Врач помогает мо-  
ментально отсрочить момент  
гибели человека путем опера-  
тивного вмешательства. Шарах-  
нул инсульт или инфаркт — вас  
отвезут в сосудистый центр и  
примут экстренные меры, что-  
бы вы еще немного пожили. Но  
это не значит, что вы выздорове-  
ете. Ни один врач не сделает  
вас здоровым. Без нашего реше-  
ния стать взрослым, стать стро-  
гим родителем и заботливым  
опекуном для себя самого ниче-  
го не получится. Медицинская  
служба для многих — это козел  
отпущения, на которого можно  
свалить досаду на собственную  
лень. Странно, что врачи не за-  
щитаются никак именно в этом  
смысле. Также себя магами, на-  
верно, считают, вазаливая на  
себя ответственность за жизнь  
пациентов.

Наверно, нужно разран-  
чить цели и задачи каждо-  
го «венца» системы, в рамках ко-  
торой мы существуем. Что дол-  
жен делать административ-  
ный центр города? Ну, наверно,  
должен создавать благоприят-  
ную внешнюю среду для разви-  
тия массового спорта. Вот нача-  
ли строить велодорожки — хоро-  
шо. Теперь бы сделать их непре-



рывными и максимально безо-  
пасными на автомобильных до-  
рогах. Насколько мне извест-  
но, многие боятся выезжать по  
велоцикле в город именно по  
этой причине. Ставят площад-  
ки для воркаута. Отлично! Пока  
еще горожане многие стесняют-  
ся заниматься физкультурой на  
улице, но мода на эти занятия  
появится, это вопрос времени.  
Наверно, должны проводиться  
какие-то совместные спортив-  
ные и оздоровительные меро-  
приятия на улице. Поповина Ки-  
тая по утрам на улицах заряд-  
ку делает. Вот это пропатанда, я  
понимаю. Сами лидеры должны  
быть спортивными, подтянуты-  
ми, активными.

## ЧТО ДОЛЖНЫ ДЕЛАТЬ ВРАЧИ?

Профилактику заболеланий.  
Для этого сейчас проводятся  
с массовой диспансеризацией.  
Пришел, сдал анализы, выявили  
у тебя, допустим, повышенный  
холестерин, пропидали специ-

альную корректирующую диету,  
убедили пробежки утренние со-  
вершать, отпустили. А если уже  
запущено все, тут уже в ход пу-  
стят тяжелую артиллерию. Но  
вот задача — со стороны гражда-  
нина — приходить на медосмотр  
постоянно, со стороны врача  
— профессионально и правды  
но выявлять те или иные проб-  
лемы, внимательно относиться  
к каждому случаю, знать как во-  
время скорректировать то или  
иное патологическое состояние.

## ЧТО ДОЛЖНЫ ДЕЛАТЬ МЫ?

Перестать искать виноватых.  
На самом деле, это очень хоро-  
шо, что все находится в наших  
собственных руках. Это значит,  
что мы можем влиять на ситу-  
ацию. Когда в чужих руках — не  
можем. А если у нас — точно мо-  
жем. Выпозавайте на улицу, ходи-  
те пешком, бегайте, прыгайте,  
катайтесь на велосипедах, пока  
не поздно. Будьте здоровы!

Идея Ольга Дорогова  
фото Петра ПОНОМАЕВА