



# СОДЕРЖАНИЕ

Вместо предисловия .....	5
Моя личная история болезни .....	9
Из чего же «сделано» наше здоровье? .....	16
«Мы делили апельсин...» .....	22
Пищевая история человечества .....	28
«Мы то, что мы едим» .....	37
«Новое — это хорошо забытое старое» .....	50
Мифы и реальность: биологически активные добавки к пище .....	60
«Все болезни от нервов» .....	71
«Люби себя, забей на всех, и в жизни ждет тебя успех!», или «А нам все равно!» .....	82
«Виновата ли я?» .....	96
«Обидно, да?!» .....	108
«Чтоб он исчез, излишний вес!» .....	123
«Чего я стою?»: самооценка и здоровье .....	135

«Вместе весело шагать...» .....	143
«Утро вечера мудренее» .....	151
«Дети — наше будущее».....	160
«Во всем нужна сноровка, закалка, тренировка!» ...	171
Заключение .....	176
«Благодарю!» .....	184

# ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

«Здравствуйте!» — это и традиционное русское приветствие, и пожелание, и в данном контексте, можно сказать, аффирмация!

Моя новая книга-тренинг — о здоровье, одном из главных ресурсов, данных нам в пожизненное пользование. Здоровье всегда при нас, в отличие от других благ, которые могут потеряться, потратиться, просто уйти, хлопнув дверью. Здоровье не такое. Оно всегда здесь, вместе с нами, в одном кресле, кровати, на велосипеде, на работе — везде!

Наше здоровье зависит от суммы даров природы и особенностей нашего к нему отношения: грамотной поддержки, или заботы, или жестокой эксплуатации! Это кто как понимает, как умеет, как привык, как живет...

Особенность этого ресурса, как, кстати, и многих других, в том, что, пока он есть, мы его не замечаем, не думаем о нем. Не все, конечно. Есть те, кто и думает, и заботится. Но как? Как надо заботиться о здоровье? Сейчас на эту тему такое обилие литературы, сайтов, рекомендаций, телепередач, что встает вопрос: а нужна ли еще

одна, конкретно вот эта, книга на эту тему? Книга «Здравствуйте!»?

Почему я думаю, что нужна? Тренинговый центр «Игра Жизни» работает более 15 лет, и все это время «на входе» люди письменно формулируют свои запросы, проблемы, цели, с которыми приходят на тренинг. Мы ведем примерную статистику этих запросов. Три темы безусловно лидируют: семья, здоровье, деньги! Хотя именно этим трем темам посвящена масса и литературы, и другого контента в инфопространстве.

Мы не волшебники, однако значительных успехов и в этих направлениях жизни, и в других многим участникам наших тренингов, к счастью, удается достичь. Естественно, это не только наша заслуга, но и результат усилий труда самих людей. И награды, успехи — по этому труду. Не всегда физическому, хотя и это бывает. Но всегда за успехом стоит духовный труд: работа над своими мыслями, эмоциями, установками, навыками, а также привычками в питании, над режимом труда и отдыха, двигательной активностью и многим другим.

Впрочем, нужны не только усилия, но и теоретическая база — осмысление текущей ситуации, понимание того, как вы к этому пришли, и оценка перспектив: к чему это приведет, если ничего не менять. Устраивают ли вас такие перспективы? А если нет, что тогда делать?

Меня подтолкнули к написанию этой книги и личная история оздоровления, и длительный стаж работы врачом, и опыт работы психологом, тренером. Давно собиралась, и вот... Я не претендую на то, что здесь изложены «истины в последней инстанции». Люди разные, одним помогает одно, другим — другое. «Что русскому хорошо, то немцу — смерть».

Однако в этой книге мы рассмотрим способы и рекомендации, которые дали максимальный результат у огромного количества людей, притом для этого потребовались сравнительно простые действия!

Эта книга посвящена психологическому и душевно-му здоровью. Однако наше тело материально, и оно регулярно обновляется. Старые клетки отмирают, а для их замещения новыми нужны ресурсы, а не только планы. Поэтому немалая часть книги будет посвящена здоровому питанию, а точнее, тому, каким оно должно быть, чтобы полноценно восполнять наше ежедневное обновление, не допуская раннего износа, преждевременного старения организма. Важными аспектами здоровья являются сон, движение, свежий воздух, вода, закаливающие процедуры.

Когда в функционал медработников входила санпросветработа, я охотно проводила положенные семинары и лекции. Потом мне пригодился навык публичного выступления, и я получила и первые аплодисменты, и первые благодарности от своих слушателей.

Тогда я многого не знала о здоровье, сейчас мой врачебный, медицинский опыт пополнился специализацией в сфере современной диетологии, психологическим образованием, богатой практикой как личного консультирования, так и тренингов.

В постоянном общении с людьми, в том числе и на тему здоровья, почти всегда выясняется, что им недостает самых простых, базовых, на первый взгляд очевидных знаний и навыков. Зато существует много мифов, предрассудков, суеверий и откровенных фантазий на тему «как бы здорового» образа жизни.

Часто диву даешься, откуда берутся и как долго могут тиражироваться настолько странные способы решения проблем. С другой стороны, уж если нас, врачей, толком не учат валеологии (науке о здоровье), что спрашивать с людей, вообще не имеющих медицинского образования?

Стыдно признаться, но лично я услышала слово «валеология», имея за плечами более 10 лет врачебного стажа. От библиотекаря. Сначала я была в шоке: как я могла не знать, если всегда хорошо училась, много читала

и вообще это как бы в сфере моих интересов?! Потом я прошла по кабинетам нескольких коллег с целью узнать: я одна не в курсе или и ещё есть такие? Оказалось, что этого не знал никто!

Не могу сказать, что мне стало легче.

Получается, не только я, но и другие врачи не в курсе, например, практики питания здоровых людей, способов поддержки здоровья у здоровых и т. п. Внимание направлено преимущественно на лечение уже имеющихся болезней, причем не в начальной стадии.

Многие поднятые в книге темы сопряжены и с другими аспектами нашей жизни, так как нет отдельно здоровья, счастья, любви, радости, благополучия — все это вместе составляет наш внутренний мир. И отражается в нашем внешнем мире, который мы, осознанно или не очень, создаем вокруг себя. И наша задача — сделать и внутренний, и внешний мир прекраснее, гармоничнее, счастливее!

**Как устроена книга?** Это книга-тренинг. Так сказать, печатный вариант. Важно не только читать текст, но и стараться находить самостоятельные ответы на поставленные вопросы, делать выводы, выполнять задания, формировать новые, полезные убеждения, навыки, привычки.

Ведь, как ни совершенствуй внутренний мир, окружающая среда меняется только от наших действий, поступков. Изменение мышления, взглядов — только первый шаг к объективным, реальным изменениям и в здоровье, и в жизни!

Эта книга может направить ваши мысли и действия к настоящему здоровью и счастью. И первый шаг — это выбор. Да, я выбираю жить, быть здоровым, счастливым. Ведь наше тело — это дом для нашей души! И нужно поддерживать этот «дом» в таком состоянии, чтобы душе хотелось в нем жить! Ну что, поехали?!

Итак, предлагаю на этом завершить описание моих проблем и перейти к разговору об их решении. Как это произошло со мной и как это может помочь вам, дорогие читатели, — об этом далее.

В каждой главе я буду раскрывать какие-то аспекты здоровья, исходя и из своего медицинского и психологического образования, и из личного опыта, и из опыта моих многочисленных пациентов и клиентов. Естественно, это будет положительный опыт, причем часто в абсолютно безнадежных случаях. Или почти безнадежных.

## **ЗАДАНИЕ**

Вспомните, как началась и как проходила ваша личная «история болезни».

Можно написать для себя, как все это происходило, какие на этом пути были переживания, потери, достижения. К чему и с чем вы пришли к настоящему моменту. Как вас поддерживали (или не поддержали) близкие люди или медики.

Не всегда у людей есть возможность это кому-то рассказать, да и не всем и не всегда стоит доверять свои глубокие переживания. В идеале это хорошо проработать с психологом или психотерапевтом. Но можно начать и с самопомощи, а там, может, решитесь и на работу со специалистом!

В своем рассказе будьте искренни. Можно писать, пока хочется, излить все свои переживания, обиды, негативные мысли. Эта техника часто у психологов называется «выписаться», а в быту — «выговориться» или даже «выплакаться».

Что еще должно содержать ваше сочинение? Вспомните и напишите, что вы предпринимали для поддержки своего здоровья, что давало положительный результат, какой именно, как долго. Кто из близких или вообще из окружающих поддерживал вас, какими способами? Кого поддерживали вы в подобных обстоятельствах, какими способами?

Самое главное — напишите, что для вас важно сделать, когда ваше здоровье, физическое и психологическое состояние значительно улучшится. Вот по этому вопросу, пожа-



луйста, от 30, а лучше от 50 пунктов. Потому что человек так устроен, что если есть ради кого и ради чего, то он Луну с неба достанет. А если незачем, то и до кухни дойти поесть ему неинтересно. А кто за вас придумает смысл вашей жизни? Никто.

Мы еще вернемся к этому разговору о смысле жизни, но давайте начнем его поиск уже сейчас. Возможно, именно среди этих 30–50 или более пунктов он и притаился?

Далее я буду раскрывать различные аспекты темы здоровья, предлагать способы и методы его поддержки и улучшения, опробованные с положительным результатом и лично на себе, и на многих других людях. Мнения ученых, как известно, нередко расходятся, и это касается не только медицины и психологии, но и, скажем, даже физики и химии! Поэтому, возможно, не все мои пояснения и рекомендации будут бесспорными. В то же время – почему бы не попробовать?

Именно с такой мыслью я впервые купила себе дорогие импортные биологически активные добавки к пище и буквально через 3–4 месяца лишилась половины «букета» своих проблем со здоровьем! Особенно наглядно было с кожей: вот только что все выглядело как в фильме ужасов, а через 3–4 месяца – как будто ничего такого и не было! С этой же мыслью: «А почему бы не попробовать?» – я пришла на свой первый тренинг и также никогда не жалела об этом! Этот выбор, это решение дали мне еще массу шансов на жизнь, здоровье, новую профессию, самореализацию.

Я искренне надеюсь, что эта книга откроет что-то новое, полезное, ценное и для вас! Даже немного приоткрытая дверь может пропустить полоску света и осветить пространство, в котором, возможно, уже потухла надежда на светлое настоящее и будущее. И даже если у вас все сейчас хорошо, то здоровье, как и честь, лучше беречь смолоду. Когда оно еще «ого-го»! Пусть таким и будет до глубокой старости! Итак, посмотрим на тему в целом, комплексно.

# ПИЩЕВАЯ ИСТОРИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

Как и собирались, приступаем к главному «рычагу», или образу жизни. В свою очередь, образ жизни тоже состоит из отдельных, хотя и связанных между собой частей, тем. Они перечислены в нашем «апельсине», повторяться не будем.

Давайте сразу «возьмем быка за рога», то есть выясним самую главную причину смены спектра человеческих болезней в XX–XXI веках.

Главными причинами смерти людей на протяжении многих тысяч лет, кроме травм на охоте и войне, были инфекции. Временами страшные эпидемии выкашивали до половины и более населения стран и континентов. Детские инфекции — корь, скарлатина, дифтерия, паротит — уносили жизнь чуть ли не каждого второго ребенка. Однако после блестящей победы науки над этой бедой появились новые напасти.

Они оказались менее смертельными, но сильно снижают качество жизни, приводят к инвалидности, раннему старению. Это не какие-то редкие и уникальные заболевания. Это практически вся основная патология, весь «букет», с которым люди ходят по кабинетам поликлиник годами без всякой надежды на исцеление. Это «хронические» болезни, они «не лечатся», как честно говорят врачи, выписывая очередное фармсредство.

Про такие болезни вы наверняка слышали: гипертония, сахарный диабет, аллергии, хронические инфекции любой локализации, хронические нарушения кровообращения в

различных частях тела (ноги, мозг, сердце), болезни суставов, позвоночника и т.п.

Примерно 75–80% заболеваний медицина признаёт алиментарно-зависимыми, то есть зависящими от еды, от питания. Логика проста: если машину заправлять неподходящим бензином и заливать в нее негодное масло, она ломается. При этом чинить ее — напрасная трата времени, сил и денег. Но, конечно, это дает хороший доход для автомехаников.

Как получилось, что еда перестала нам подходить? А вот так.

## Три этапа пищевой истории человечества

### ПЕРВЫЙ ЭТАП



**Рис. 2.** Пищевая история человечества: первый этап, жизнь «дикого человека» в дикой природе