

О.І.Рябуха

Кандидат медичних наук, доцент
федри фізичної реабілітації
Львівський державний інститут фізичної культури

ДО РОЗУМІННЯ СУТІ ПОНЯТЬ “ЗДОРОВ’Я” ТА “ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ”

Впродовж тривалого часу увагу суспільства було спрямовано на хворобу – в силу великого економічного та соціального значення цього явища спостереженню підлягали хворі люди, окремі нозологічні форми та стан захворюваності в цілому. Детальному дослідженню та аналізу підлягав клінічний перебіг захворювань, методи їх діагностики та лікування, прогнозування наслідків захворювання як для конкретного пацієнта, так і для певної спільноти і т.інш. Пам’ятаючи, що будь-якій хворобі легше запобігти, ніж в подальшому її лікувати, розроблялись та впроваджувались заходи етіопрофілактики. Водночас, таке глобальне поняття, як “здоров’я” було якщо не поза межами уваги дослідників та громадськості, то принаймні стійко не потрапляло у її фокус. За те, що поняття “здоров’я” є різноплановим і багатограним свідчить той факт, що на сьогоднішній день не існує однозначного, прийняттого для всіх його визначення. Зокрема, в преамбулі Статуту ВООЗ сказано, що здоров’я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи психічних дефектів. Подібна дефініція цього поняття значно розширює його рамки, що практично унеможливує віднесення до категорії здорових значної частини людської популяції не тільки в Україні, але і в стабільних, економічно розвинувтих країнах.

Більш прийнятною є дефініція поняття “здоров’я”, згідно з якою здоров’я – це такий стан організму, який характеризується оптимальною саморегуляцією та повною узгодженістю у функціонуванні органів і систем організму, а також рівновагою поміж організмом та зовнішнім середовищем. У цьому випадку основною ознакою здорового організму є не відсутність морфологічних порушень чи функціональних розладів, а повна пристосованість організму до різноманітних впливів зовнішнього середовища та здатність до повноцінного функціонування в умовах, що змінюються. Саме такому розумінню суті поняття “здоров’я” відповідає широковживане визначення “практично здорова людина”. Вважається, що, незважаючи на певні дефекти

або відхилення, такий організм повноцінно пристосувався до середовища та адекватно реагує на будь-які зміни в ньому.

Разом з тим, і такий підхід до розуміння суті здоров’я не розкриває в цілій повноті його значення. Зокрема, враховуючи те, що показники будь-якої медичної норми завжди перебувають у певних межах (так звані “нижні” та “верхні” межі норми) можна стверджувати, що здоров’я може як покращуватись, так і погіршуватись, перебуваючи у межах здоров’я і не переходячи тієї грані, яка відділяє його від передхворобового стану та хвороби.

Таким чином, “здоров’я” логічно розглядати не як статичний стан, а як динамічний процес, яким можна керувати. Одним із шляхів керування цим процесом є дотримання вимог щодо здорового способу життя.

Попри всю важливість для здоров’я людини спадковості, екологічних умов її проживання, своєчасності, рівня та повноти надання медичної допомоги, у сукупності вони можуть забезпечити в середньому лише до 50% її здоров’я. Решту забезпечує виключно дотримання вимог здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя не може скластися сам по собі – його необхідно вмело сформулювати та постійно і наполегливо підтримувати. Розробка рекомендацій щодо формування здорового способу життя адекватного до потреб і можливостей різних вікових, професійних і т.інш. груп населення, є прерогативою науки та медицини; дотримання ж його вимог є відповідальним завданням кожної людини та суспільстві в цілому.

3. Стимулювання процесів виведення шкідливих і отруйних речовин з людського організму.

Багаторічні дослідження БАДів, проведені в медичних установах Європи і США, переконливо довели: біологічно активні добавки здатні зупиняти розвиток тяжких захворювань, в багатьох випадках їх виліковувати, поновлювати порушені або втрачені функції організму. Вони практично не мають побічних негативних ефектів.

В Японії, після Хіросіми, була розроблена і прийнята 15-річна національна програма оздоровлення – очищення від радіонуклідів:

5 років всі японці обов'язково вживали Апілак; 5 років – Стевію; 5 років – гриб Шиітаке, який має протипухлинні, антивірусні, антибактеріальні властивості. Йододефіцит японцям не загрожує: мають морське повітря, морські водорості, морську рибу. І завдяки цьому зберігся високий інтелект нації.

Про Стевію, медову траву, в 30 разів солодшу від цукру, мало хто чув, а в Японії 70% солодкої продукції виготовляється на Стевії. Для прикладу наведу її лікувальні властивості: позитивно впливає на жировий обмін; оздоровлює серцево-судинну систему; знижує рівень цукру в крові; полегшує алергічні захворювання, такі як екзема, ексудативний діатез, псоріаз, бронхіальну астму; покращує травлення; поновлює імунітет; зменшує прояви парадонтозу, попереджує карієс; поновлює червоні кров'яні тільця; сприяє виведенню шлаків, радіонуклідів з організму.

Стевія – це дія тільки одного з БАДів.

Фантастичні властивості має Амарант, його олії. Біологи світу називають Амарант “коморою білку”, “відкриттям сторіччя”, “культурою сьогодення і майбутнього”. В світі є сотні інститутів і лікарень, які використовують лікувальні властивості Амаранту.

Не менш дивовижні препарати Гієнго Білоба – його називають “деревом молодості”, його листя містить унікальний комплекс флавоноїдів, які надзвичайно сприятливо діють на судинну систему і використовувались ще в традиційній Китайській медицині багато століть тому.

Для України, після Чорнобильської трагедії, дуже актуальною є проблема йододефіциту у людей.

Дослідження, проведені Всесвітньою Організацією охорони Здоров'я (ВООЗ) в різних країнах світу довели, що рівень розумового

розвитку (коефіцієнт IQ) напряму пов'язаний з йодом. Йододефіцит отримав назву “схриятий голод”, найбільше від нього страждають діти, їм важко вчитися в школі. Брак йоду є причиною багатьох захворювань: емоційних, кардіологічних, анемічних, остеохондрозних, набрякових, бронхо-легеневих, гінекологічних та ін.

Кілька слів про кремній, про який В.І.Вернадський писав, що “Ніякий організм не може жити без кремнію”.

Вчені впевнені, що саме кремній лежить в основі енергоінформаційного простору в Космосі, на Землі і в людських організмах, де кремній восьмикратно приймає участь в процесах життєзабезпечення; і 38% нашого здоров'я залежить саме від кремнію. Його посилений обмін, або брак його викликає дисбаланс 70 інших мікроелементів.

Нині досліджено і виготовляється більше 8 тисяч БАДів. Про властивості кожного з них можна багато чого розповісти. Всі вони допомагають уникнути розладів функцій організму, привести роботу життєвоважливих систем до норми, віддалити початок старіння. Правильно підібрані, вони здатні укріпити імунну систему, захистити кровоносні судини, серце, сутлоби, справитись з депресією і вирішити десятки проблем, пов'язаних з порушенням здоров'я.

Але існує основна умова ефективності даних препаратів – використовувати БАДи не від випадку до випадку, а зробити їх постійним елементом харчування.

Для більшості населення розвинутих країн щоденне вживання БАДів стало таким же природним, як чищення зубів.

У нас з Вами є добре розвинуті служби консультацій, аналізів, діагностики, отримання БАДів за помірними цінами, разом із гарантією їхньої якості.

Література

1. Орлова С. Энциклопедия биологически активных добавок к пище.
2. Смутьский В.М., Моногаров В.Д., Булатова М.М (ред.) Питание в системе подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1996. – 222 с.
3. Лекция доктора Уоллока. Умершие доктора не лгут // Компьютерная верстка – К.: 2002. – 38 с.
4. Шаталова Г. Целебное питание на основах биологической целесообразности. – М.: Культура и традиции, 1995. – 288 с.