

волокон міокарду. У спортсменів-гірськолижників спостерігається брадикардія, тоді як артеріальний тиск перебуває у межах вікової норми. Наші дослідження показали зростання ЧСС у юних гірськолижників до кінця підготовчого періоду в середньому на 5,7 уд./хв., причому вищі показники були у спортсменів, які займалися за видозміненою технологією тренувань.

У процесі занять гірськолижним спортом підвищується сила і витривалість дихальних м'язів, покращується екскурсія грудної клітки, набагато вища життєва ємність легенів, знижується частота дихання і підвищується дихальний об'єм, час затримки дихання також збільшується.

Психічний розвиток гірськолижника передбачає тренуваність органів чуття, зокрема слуху та зору, вестибулярного апарату, специфічну точність відображення сигналів у корі головного мозку, швидкість реакцій-відповідей на дію подразників, що зумовлюється високим рівнем диференціації сигналів, та, у свою чергу, створює передумови для розвитку інтелектуальних здібностей. Що ж до особистості в цілому, то важливим розвивальним компонентом є збалансованість процесів збудження та гальмування, яка має місце під час занять гірськими лижами, адже гострота відчуттів та швидкість реакцій тут поєднується із максимальною концентрацією на особливостях проходження траси [4]. Таким чином балануються вроджені особливості центральної нервової системи, коригується психомоторна, емоційно-вольова сфери, спостерігається значний, хоч і досі мало вивчений, психокорекційний ефект внаслідок занять гірськолижним спортом.

Не слід також забувати, що, хоча й гірські лижі є видом єдиноборства, командний дух у ньому надзвичайно високий, що зумовлюється і тривалим спортивним віком, і тим, що від невдач під час спуску не застрахований ні новачок, ні іменитий майстер, а ореол мужності, що існує навколо цього спорту, є потужним об'єднуючим фактором для всіх, хто чується причетним до нього.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Підсумовуючи вищесказане зазначимо, що, по-перше, гірськолижний спорт є популярною, привабливою формою проведення дозвілля, проте обмежено доступною щодо поширення в силу дії ряду чинників, по-друге, завдяки заняттям цим спортом відбувається багатогранний гармонійний розвиток особистості як у внутрішніх, так і зовнішніх її проявах. Саме тому гірські лижі є перспективним та актуальним спортом не лише з професійного погляду, а й точки зору його високої відповідності актуальним суспільним запитам, зокрема проблемі впровадження у суспільні цінності пріоритетів здорового способу життя.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт"//Відомості Верховної Ради. - 1994. - № 14. - Ст.80 ( Із змінами, внесеними згідно із Законом № 770-XIV ( 770-14 ) від 18.06.99: ВВР, 1999, № 34, ст.271).
2. Борисенко Н.Ф., Мовчанюк В.О., Меламент Л.Е., Рудь Г.В. Основные направления работы по формированию здорового образа жизни // Лікарська справа. - № 5/6. - С.182.
3. Ренжин В. Размышления на тему: как сократить отставание украинских горнолыжников от ведущих горнолыжников мира // Лижный спорт. - № 9, 2005. – С. 36.
4. Ростовцев Д.Е. Подготовка горнолыжника. – М.: Фізкультура и спорт, 1987. – 175 с.
5. Салманов Г.Д. Горнолыжный спорт за рубежом. – М.: Фізкультура и спорт, 1983. – 112 с.

**О.Д.ОСИПЕНКО, Ю.В.БУЯНОВ**

#### ХОЛОДИНАМИКА И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

*Статья рассматривает вопрос о связи холодинамики и здоровья человека.*

*Стаття розглядає питання про зв'язок холодинаміки та здоров'я людини.*

*The article examines the relationships an holodinamic and health of person.*

*Не существует ни злого, ни доброго, лишь мысль все делает таким*

**Вильям Шекспир**

*Нужен существенно новый способ мышления, если человечество хочет выжить.*

**Альберт Эйнштейн**

*... после того, как Бог создал человека и решил отдохнуть от дел праведных, он задумался над тем, что же за существо он сотворил. «Люди любопытны», - подумал Бог - «они обязательно захотят узнать о Сути Бытия, Смысле Жизни и будут докучать мне своими глупыми вопросами,*

мешая поддерживать Покой и Гармонию во Вселенной». Чтобы как-то решить эту задачу Бог призвал на помощь лучшего из своих Архангелов.

«Спрячься от них на небе», - посоветовал ему Архангел.

Бог подумал немного и сказал: «Вероятнее всего, узнав об этом они построят летательные корабли и в конце концов доберутся до меня.»

«Тогда скройся от них в глубинах Водной Стихии», - сказал Архангел.

«Они найдут способы погружения под воду и все равно найдут меня», - ответил Бог - «выходит нигде нет покоя от этих любопытных существ?»

«Есть еще один выход», - ответил Архангел, - «спрячься внутри каждого человека, а меня посели в их головах. Я назовусь богом Мара или разумом и буду всячески мешать им найти тебя. Если кто-то из них решится добраться до Бога внутри себя, ему придется справиться со мной или своим разумом. И только тем немногим, которым удастся добраться до тебя после всех испытаний, которые я им устрою, ты и откроешь все свои тайны и наделишь их своей силой.»

Представьте себе, что вы пилот самолета, который вылетает из города под названием «Серые будни» до города под названием «Мечта». У вашего самолета есть все, для того, чтобы достичь намеченной цели. Направление полета указывает радиолокатор, который видит вашу цель несмотря на большое расстояние и облачность. У вашего самолета превосходный двигатель новейшей конструкции и необходимый запас топлива для того, чтобы достичь «Мечты». Координирует работу всех систем и управляет движением вашего лайнера мощный бортовой компьютер - мозг вашего самолета. Вы прекрасно взлетели и начинаете набирать высоту, но неожиданно выясняется, что в ваш компьютер закрался вирус, который дестабилизирует работу всей вашей системы. На дисплее компьютера возникают странные сообщения: «Не хватит топлива!», «Неправильно выбран курс!», «Перебои в работе двигателя!» ... и т.п. Хотя вы точно знаете, что все эти сообщения ложные, ваш прекрасный лайнер, управляемый сверхсовременным компьютером с завирусованной программой начинает кружить над постылыми «Серыми буднями» не в состоянии преодолеть силу вашего мозга и хоть на километр приблизиться к своей «Мечте».

Знакомая ситуация? Конечно вы поняли, что эта метафора про нашу жизнь: радиолокатор - это наша интуиция или творческая часть нашего сознания, бортовой компьютер - интеллект или его логическая часть, а вирусы - это всевозможные страхи и сомнения, которые мешают реализовать все наши планы и мечты. Если интуиция и интеллект находятся в гармонии, и вы выбираете цели и планируете жизнь полагаясь на интуицию, а интеллект помогает правильно рассчитать путь и достичь цели, вашу жизнь можно считать успешной. Перекосы в ту или другую сторону дают негативный (с точки зрения социальной реализации) результат. Если человек чрезмерно доверяется интуиции и не может воплотить в жизнь свои планы, он пребывает в иллюзиях. Излишний перекося в сторону интеллекта и логики формирует пессимистический взгляд на мир, ведет к унынию и депрессии.

Наш практический опыт говорит, что людям чаще всего мешают превратить серые будни в мечту следующие страхи и комплексы:

- страх отдачи (любви, денег, внимания...) и не получения взамен эквивалентного количества;
- страх одиночества,
- страх потери контроля над ситуацией,
- страх потери надежности и стабильности,
- страх нереализации своего потенциала т.п.

Этот список можно продолжить до бесконечности причем у каждого человека он индивидуален. Мы думаем, что даже самый неуспешнейший человек хоть раз в жизни переживал подобные состояния. Но каждый из них и стал успешным благодаря тому, что сумел преодолеть свой страх, сделать его управляемым, превратить своего внутреннего врага в лучшего друга. Ведь не секрет, что страхи, которые образуют инстинкт самосохранения (страхи высоты, боли, смерти и т.д.), помогают нам выжить в этом мире. Древние философы говорили: «Полна жизнь тех, кто не боится умереть.» Преодолев свои сомнения и превратив их в уверенность в своих силах вы сможете сделать решительный шаг на пути собственной реализации и не играть в чужую игру, а начать, наконец, жить той жизнью, которой вы достойны.

Мы можем смело утверждать, что корни большинства соматических заболеваний лежат в неверных психологических установках (страхах и комплексах) каждого человека.

Самый яркий пример - ожирение или избыточный вес, который может стать причиной любых других заболеваний. Его психологические корни лежат в памяти подсознания как защитная реакция

от внешнего мира и может выражаться в гипертрофированном страхе перед голодом или избыточным желанием получения удовольствия.

Не секрет, что психологической основой алкоголизма и наркомании может быть чувство вины (перед обществом, семьей, самим собой ...) за нереализованные мечты, загубленные таланты, несостоявшиеся планы и т.п.

Онкологические заболевания могут появиться вследствие крушения надежд (увольнение с работы, крах бизнеса, смерть близких людей ...), чувства обиды (на партнеров, в том числе сексуальных, родителей, правительство, судьбу...).

Даже головная боль может быть результатом неприятия какой-либо ситуации и сопротивление ей. Чувство обиды, вины, пессимизма, зависти ослабляют психологическую защиту человека и могут иметь разрушительные последствия для его здоровья. И, напротив, тысячелетиями были известны механизмы биологического иммунитета - Вера, Надежда и Любовь, которые противопоставляют разрушительным агрессивным мыслям созидательную программу - программу ЛЮБВИ к себе и окружающим, ко всему живому на земле, ВЕРЫ в себя, в других и в Бога и НАДЕЖДЫ на то что все, что происходит - происходит к лучшему. Важными элементами иммунитета также являются ПРОЩЕНИЕ и ПРИНЯТИЕ всего происходящего вокруг, а также ВОЛЯ - способность действовать, мыслить и творить.

Наши мысли творят нашу жизнь. Они создают нам ад, они же создают нам рай. Никто не мучает нас, кроме нас самих. И когда, наконец, мы это поймем, все вокруг начнет меняться. Тогда мы сможем этим управлять, сможем превратить наш ад в рай. Все зависит от нас.

Не стоит ждать милостей извне. Помощь приходит только изнутри и нам придется начать только с себя. Это наш индивидуальный путь. Каждый день, сегодня и сейчас мы сможем начать жить сначала. Не теряйте этого мгновения. Попробуйте хотя бы один день прожить в позитивном настрое. Улыбнитесь дождю, также, как могли бы улыбнуться Солнцу, ведь он омывает и очищает наш путь. Поблагодарите недругов - ведь они наши лучшие учителя на пути самосовершенствования. Не стоит скрывать свою любовь, поделитесь ею, отдавайте ее и Вы увидите, что ее от этого становится только больше. Помните, что открытое любящее сердце - лучшая защита от любых напастей.

Мы предлагаем вашему вниманию способ гармонизации сознания, - уравнивание логического и творческого мышления (левого и правого полушария), переход от анализа к синтезу, формирование у человека целостного мышления.

Жизнью человека управляют мысли - трехмерные мысленные голограммы. Они моделируют идеи и мыслеобразы, разрабатываемые как рациональным, так и творческим сознанием..

Левое полушарие с помощью рациональных процессов отображает реальность, используя для этого "частичную" перспективу. Сюда следует включить способность считать, думать и анализировать. Для этого используется линейная логика, последовательность рассуждений. Это полушарие никогда не уверено в фактах до конца, его функция - сомневаться.

Правое полушарие ответственно за интуитивные процессы и имеет дело с "волновыми" аспектами реальности (эмоции, воображение, творчество, художественное восприятие...). С помощью интуиции вы можете чувствовать будущее и прогнозировать то, что еще не существует. Некоторым образом правое полушарие знает все.

Левое и правое полушария взаимодействуют с помощью так называемой "связующей плоскости". Это взаимодействие необходимо для успешной и благополучной жизни. Мы называем эту плоскость холодинамической.

Первым шагом к гармонизации сознания и реализации вашего высшего потенциала является техника отслеживания психологических блоков и трансформация их в позитивные состояния через осознание их роли в эволюции сознания человека. Любые проблемы содержат в себе послание, предназначенное для исцеления. У каждого негативного мыслеобраза есть свой позитивный антипод (страх - смелость, обида - прощение, сомнение - уверенность и т.д.) и наша задача - помочь минусу трансформироваться в плюс в нашем сознании. Например, отслеживая чувство обиды, нам всем знакомы ощущения "кома в горле", он как бы душит, сдавливает. Для решения этой задачи мы трансформируем обиду в позитивный образ - принятие и прощение, осознавая какой урок она несет каждому конкретному человеку. Обида, хранящаяся в глубинах подсознания, может быть причиной многих серьезных заболеваний (онкология, сердечно-сосудистые и др). Таким образом, трансформировав обиду в прощение, человек начинает выздоравливать.

Чтением книг Вы не овладеете ни одной из психологических техник. Рациональное левое полушарие с трудом постигает то, с чем не имело дела раньше. Анализ тут бессилён, так как

использует лишь одну половину мозга. Он может помочь только пониманию, но не осознанию новых сфер, которые открывает этот процесс. Овладеть любой техникой можно только практическим применением.

Всегда есть место и обстоятельства, в которых мы находимся (пункт А), и, есть место и состояния, в которых мы хотели бы находиться (пункт Б). Когда между этими пунктами есть препятствия, мы говорим о проблемах или задачах.

Мы предлагаем вам модель, в которой внутренние препятствия являются живыми мыслеформами, со своим собственным сознанием и своими стадиями развития. И когда мы помогаем им развиваться по их собственному пути, они из «вредителей» становятся помощниками. Наш путь из пункта А в пункт Б превращается в захватывающее путешествие, наполненное необычными событиями и переживаниями, опытом раскрытия внутренней мудрости и любви.

Овладев этой эффективной и доступной методикой, вы сможете самостоятельно гармонизировать свое психологическое состояние, укрепить здоровье и отношения в семье и в рабочем коллективе. По сути, вы сможете решить любую задачу, поставленную жизнью, выйти из любого кризиса с наименьшими потерями и приобрести новую мудрость.

Позвольте поделиться нашим откровением. С какой мыслью вы засыпаете, с такой и просыпаетесь. Если вы засыпаете с молитвой благодарности, вы и просыпаетесь с гармонией и спокойствием в душе. И рано или поздно состояние внутреннего счастья станет вашим образом жизни.

Одним из самых эффективных методов гармонизации мышления, на наш взгляд, является новое направление в практической психологии - холодинамика. Этот термин впервые был предложен доктором Верноном Вульфом, физиком и психологом, проживающим в Калифорнии, что означает: динамика Целого, сила Целого в действии, жизнь в развитии (от английского слова whole - целый, целостный). Холодинамика - это тот вид целостного мышления, что так необходим человечеству для выживания.

Целью метода холодинамики является реализация полного (высшего) потенциала человека через пробуждение его талантов и творческих способностей. Раскрыть свои способности можно трансформировав комплексы, страхи и другие негативные программы, находящиеся в подсознании человека и мешающие ему жить так как он хочет. Эта методика разработана и усовершенствована психологами и психотерапевтами, практикующими в области бизнеса, семейного консультирования, профилактики и лечения психосоматических заболеваний, а также реабилитации наркоманов и алкоголиков. Разработки успешно применялись в очень сложных ситуациях, с их помощью удавалось выводить людей из состояния зависимости (алкогольной, наркотической, курения ...) и трансформировать нереализованную энергию в творчество и самосовершенствование.

Каждая клетка как микроскопическая часть огромной голограммы - Вселенной, хранит информацию обо всем на свете. В процессе холодинамических сеансов вы можете подключиться через свое биополе в Информационное поле Вселенной и получить ответы на любые вопросы и считывать любую информацию. Но для того, чтобы войти в это состояние и подключиться к чистому источнику, необходимо быть духовно чистым. Работайте со своими страхами, комплексами, обидами и любыми другими психологическими блоками по мере их проявления в вашей жизни. Отслеживайте и осознавайте их уроки. Распространяйте свою любовь и освещайте ею все вокруг - любимых, друзей, свой дом, работу, дерево, цветок, солнце, тучу... Это необходимый процесс очищения ваших эфирных, ментальных, астральных и др. полей. Вы очистите свои мысли, которые творят вашу жизнь. Ваше тело начнет выздоравливать. И в один прекрасный день вы ощутите, что, не взирая на все, что происходит вокруг вас - жизнь прекрасна. Вы ощутите целостность, уверенность, гармонию в душе и необъяснимую радость пребывания на этой планете. Тогда вам дадут возможность войти в чистый Источник Знаний напрямую.

С помощью холодинамических процессов мы можем также проникнуть в генетическую (глубинную) память клетки и помочь себе справиться с проблемой, которая возникла, быть может, в предыдущих инкарнациях или родовой, передающейся по наследству через генетический код. Мы имеем возможность выйти на корень проблемы, увидеть и осознать то, что было когда-то и понять, почему в этой жизни не получается жить так как хочется. Вы имеете возможность решить задачу и, согласно произошедшей осознанности, изменить ситуацию в лучшую сторону, так как данный урок больше не нужен. Этот метод поистине является волшебной палочкой в наших руках. Мы сами являемся творцами своей судьбы и можем стать над своей программой, но только путем внутренней постоянной работы над собой. Поверьте нам, с холодинамикой этот путь вы сможете пройти быстрее и увлекательнее, а изменения происходят прямо на глазах.

Исследованиями в области теоретической физики последних лет установлено, что подсознание каждого человека является фрагментом Всеобщего Сознания или Информационного Поля Вселенной. В подсознании, как в кусочке голограммы, содержится информация обо всей вселенной в прошлом, настоящем и будущем.

Российский ученый, академик РАЕН Г.И. Шипов пишет: "Когда вы внутренне честны, чисты в своей работе, то вам действительно могут открыться некие, если хотите, космические каналы. То есть, вам открывается канал, который ваше сознание связывает с Банком данных. Я имею ввиду тонкоматериальный мир, первичное поле, где хранится информация буквально обо всем. И это - некий Божественный план, или, информационное поле...".

В одном из холодинамических сеансов, мы задались вопросом о смысле человеческой жизни. В процессах с человеком Пространство говорит на языке символов, доступных для его понимания. В образах нам показали круг, по которому идут большинство людей. Внутри круга - яркий источник Света - Высший Космический Разум, Центр, Просветление. Люди шли вокруг этого Источника не приближаясь к нему, друг за другом, потому, что им было так очень удобно. Легко идти за кем-то, не надо думать, не надо брать на себя ответственность, есть кого обвинить, что завели не туда (например, правительство, начальство, родители ...). Этот образ называется толпой. А как прийти к Богу? Как найти себя, свой индивидуальный путь? Самый кратчайший путь к Свету - по радиусу. Именно на этом пути стоят наши Пророки, Святые, Учителя. Они взяли на себя ответственность и пошли к Свету. Они нам и сейчас показывают это направление. Необходимо оторваться от толпы, перестать обвинять кого-то и взять на себя ответственность за свой индивидуальный путь. Учителя могут только направить, показать, в каком направлении двигаться, но сам путь у каждого будет свой, с учетом своего индивидуального творчества. Невозможно двигаться за кем-то, можно идти только самостоятельно. Вы не сможете повторить путь Учителя, это его путь, а не ваш. Вы должны найти свой путь сами. Пробуйте, ищите, дерзайте, но не стойте на месте. Жизнь так коротка, а сейчас время летит особенно быстро. Это трудно, нужна большая смелость, чтобы отправиться туда - к Свету, а по сути - к себе, в себя. Нужно найти этот свет в себе и стать источником света для других.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Время Бога: Путь спасения / Виталий и Татьяна Тихоплав – М: АСТ: Астрель, 2005 – 223с.
2. Гроф С. За пределами мозга. Пер. с англ. 2-е Изд. М: Изд-во Трансперсонального Института, 1993 – 54с.
3. Гроф С. Путешествие в поисках себя – Пер. с англ. Н.И.Папуш и М.П.Папуша – М: Изд-во Трансперсонального Института, 1994 – 342с.
4. Гроф С. Космическая игра: Исследование рубежей человеческого сознания / С.Гроф Пер. с англ. О.Цветковой – М: ООО «Издательство АСТ» и др., 2004 – 248с.
5. Мак-Таггарт Л.Поле. Поиск тайных сил Вселенной / Пер. с англ. Сычевой Т.А. – СПб: ИГ «Весь», 2007 – 288с.
6. Планета свободного выбора / Виталий и Татьяна Тихоплав – М: АСТ: Астрель, 2007 – 319с.
7. Талбот Майкл. Голографическая Вселенная / Перев. с англ. – М: ИД «София», 2004 – 368с.
8. Тихоплав Т.С., Тихоплав В.Ю. Жизнь напрокат – СПб: ИД «Весь», 2004 – 256с.
9. Физика Веры/ Виталий и Татьяна Тихоплав – М: АСТ: Астрель, СПб: ИГ «Весь», 2005 – 246с.

Ю.М.ПАНИШКО, Б.Й.КОССАК,  
С.Д.БАБЛЯК, Л.І.СОЛТИС

#### РОЛЬ СУДИННОГО ЕНДОТЕЛІУ В ФІЗІОЛОГІЧНИХ ТА ПАТОФІЗІОЛОГІЧНИХ РЕАКЦІЯХ ОРГАНІЗМУ (ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ)

*Стаття присвячена ролі судинного ендотелію та його метаболітів в різних реакціях організму.*

*Стаття посвящена роли сосудистого эндотелия и его метаболитов в разных реакциях организма.*

*The article is denoted a role vascular endothelium and its metabolitieses in different reactions of organism.*