

хічного розвитку у навчально-реабілітаційному центрі "Мрія" м. Львова. Стан САС вивчали за екскрецією катехоламінів (КА) з сечею [4]. Визначали рівень адреналіну(А) і норадреналіну(НА) як у здорових, так і у школярів із затримкою психічного розвитку. Дослідження показали, що після проведення занять рухливими іграми значно підвищується рівень А і НА. У здорових дітей екскреція А і НА збільшується у два рази, у дітей із затримкою психічного розвитку рівень А і НА у стані спокою знижений, але зростає майже у півтора рази під час аналогічних занять рухливими іграми [4]. Після проведення занять з рухливими іграми рівні А і НА у здорових молодших школярів і у школярів з затримкою психічного розвитку є вищими на 20%, ніж після уроку фізичної культури з елементами гімнастики і легкої атлетики. Це, на нашу думку, пов'язано не стільки з фізичним навантаженням, яке є практично однаковим, а власне, з позитивним емоційним піднесенням.

Можна вважати, що саме позитивне емоційне забарвлення і помірне фізичне навантаження під час рухливих ігор збуджують

САС і покращують функціональний стан організму як здорових дітей, так і молодих школярів із затримкою психічного розвитку. Це призводить до прискореної адаптації до уроків загальноосвітніх предметів, та до занять фізичною культурою і рухливими іграми зокрема.

Література:

1. Вісковатова Т.П. Проблема генезу діагностики і психолого-педагогічної корекції затримки психічного розвитку в дітей. Автореф. дис. д-ра психол. наук: 19.00.07. – К., 1997. – 36 с.
2. Ілляшенко Т.Д. Хто вони – ті, що не встигають? // Початкова школа. – 1999. – № 2. – С. 27 – 30. – № 3. – С. 25 – 29.
3. Ілляшенко Т.Д., Бастун Н.А., Сак Т.В. Діти із затримкою психічного розвитку та навчання. – К.: ІЗМН, 1997. – С.8-14, 11, 124.
4. Лесько О.М., Вплив фізичних навантажень на стан симпато-адреналової системи дітей із затримкою психічного розвитку // Молода спортивна наука України: Збірник наукових статей в галузі фіз. культури і спорту. – Л.: ЛДДФК, 2001 – Вип. 5.-Т.2. – С. 1-10.

Л.О. Мазур

кандидат філософських наук, доцент кафедри гуманітарної освіти Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

ХІМІЯ ТІЛА І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Завдячуючи ВООЗ всім стало добре відомо, що здоров'я людини на 20% залежить від екології. І хоч відсоток цей є доволі умовним, до цієї цифри прив'язуються і нею оперують як цілком встановленою і остаточною. Але далеко не всі знають, що саме поняття "екологія", крім загальноприйнятого і зрозумілого всім смислу, тобто як стан довкілля, має ще три значення: це "екологія людини", "екологія культури і "екологія людського духу". І не слід вважати, що це якісь "образні вислови", тобто, що поняття ці вживаються тут у чисто фігуральному плані. За винятком хіба що цього останнього, вони є цілком реальними і осяжними речами. Та власне й "екологія духу", не дивлячись на те, що вона ніби й не має якогось конкретного матеріального виразу, не є від того менш важливою. Вона є останньою у цьому переліку за порядком, але не за своєю значимістю, і, як це не парадоксально, саме з неї потрібно починати вирішення всіх екологічних і валеологічних про-

блем. Однак, не дивлячись на це, вона постійно випадає з поля зору науковців.

Причини цьому можна шукати у інертності мислення, у тому, що в попередньому часі нас до всього, що стосувалося душі і духу, практикувалось дуже негативне ставлення. Це так звані "точні" науки, які й досі вважаються єдино "справжніми", ніколи й не мають ці "речі" за об'єкт свого дослідження. Насправді ж та обставина, що у вирішенні будь-яких питань, пов'язаних з людським фактором, духовні процеси не приймаються до уваги, або відсуваються на задній план, має деяке інше пояснення. Причини такого стану випливають з природи того ж таки духу, їх виникнення пояснюється тим, що його принципи неможливо зважити або виміряти "в довжину", досліджувати експериментально, методами "кутоміра і виска".

Але це ще не все. Ця негачія духу у сфері науки є закоріненою у глибинній психіці людини, у дії її підсвідомих механізмів, а саме

випіснення. Суть у тому, що із
духовних факторів у процес ви-
жених проблем, відбувається змі-
перенос центру ваги із *зов-*
на внутрішні мотиви. Та-
переорієнтація завжди супрово-
"психологічною ломкою", вимагає
внутрішньої перебудови люди-
змін у стилі її життя і мис-
потребує певного насилля люди-
оборою, приборкання нею своїх негати-
сивностей, придушення агресії, нейт-
А проробити цю роботу над со-
визначаються, м'яко кажучи, далеко не

люди є схильними шукати при-
негарздів і поневір'янь не в собі, а
В одному випадку вони перекла-
відповідальність за те, що з ними ді-
в своє оточення, в іншому ж, навпаки,
для себе виправдання в тому, що є
і це лукавство їх розуму, як пра-
заганяє всередину всі їх болячки. У
це називається перенесенням
внесенням, і його цілком справедливо
головною причиною не лише соці-
стерії, а й патопсихології всього бу-
життя. І поки ми не переломимо цю
годі чекати якихось суттєвих змін
проблеми захисту здоров'я.

Отже, ми мусимо знати, що перед тим, як
вирішення суто валеологічних
людина має **зробити проблемою**
поставити собі питання про своє місце у
своє земне і одночасно вище при-
Саме така орієнтація у часі і прост-
перетворює людину з "тварини, здатної
діяти" (4. С.440) в істоту, яка **може діяти**. І
відносно когось чи чогось, а **себе**.
робить людину **відповідальною**, відпо-
вною як за те, що робиться навколо неї,
і з нею і, що найголовніше – **в ній самій**.

Це треба усвідомити навіть тим, хто **ціл-**
свідомо займається власним оздоровлен-
Серед цих івановців, сиродів і уринопо-
солідний відсоток психопатичних натур,
перетворюють власний організм на полі-
для випробування всіх відомих маячних
Вони ходять босі по снігу і купаються в
вони, регулярно займаються обливанням
регитранням, але в душі їх клубляться туман-
і в ідейному плані вони з такою ж легкіс-
можуть "їздити мізками" у Мексіку до Ка-
веди, як і на Тибет до Реріхів. Прикриваю-

чись тією чи іншою ідеологічною доктриною,
вони, зрештою, намагаються врятувати не
свою душу, а шкіру, відтак – є такими ж хво-
рими, як і все останнє соціальне середовище.
Від того ж що хвороба ця не фізична, а психі-
чна, ні їх оточенню, ні їм самим не легше.

Не дивлячись на те, що у царині валеоло-
гії, ми мусимо обмежити поле пошуку і скон-
центрувати свою увагу на тілесності, саме
тому, що ми маємо справу не з якою-небудь,
а саме з **людською** тілесністю, ми не повинні
до неї ставитися як до якогось механічного
об'єкта, над яким можна беззастережно здій-
снювати будь-які маніпуляції. Ми постійно
повинні мати на увазі, що, на відміну від біо-
логічної конституції всіх інших живих істот,
вона є не чим іншим як одухотвореною мате-
рією або матеріалізованим духом, і ця обста-
вина не дає нам можливості здійснювати під-
міну валеології медициною.

Зрозумівши, що в кінцевому підсумку ін-
тегральний показник здоров'я залежить не від
фізіології і психіки, а від стану *духу*, ми, тим
не менше, не повинні забувати, що **він** стає
дійсним і дієвим, коли є адекватно явленим в
тілі. З метою підтвердження своєї сили він
повинен в нього вселитися, і у вигляді душі
конкретної земної людини, працювати і діяти
разом з нею. І у напрямку накопичення поте-
нциалу здоров'я – передусім. Бо й дійсно, як
первинне джерело духу, Всевишній закладає
у людину разом з генокодом певний запас мі-
цності, життєвих сил, щоби вона могла вико-
нати святий свій обов'язок. Тож піклування
про своє здоров'я є богоугодною справою, і
навпаки, розтринькування його або свідоме
нищення можна розглядати злочином проти
духу, що, як відомо, не має прощення.

У *душі* ми знімаємо дихотомію духу і
плоті. І хоча людину робить людиною **са-
ме вона, цією конкретною** людиною, **самою со-
бою**, або індивідом, вона **стає** "во плоті". Як
би ми до цієї останньої не ставилися, вона
випробовує людину на людяність, ставлення
до бажань тіла завжди слугувало найбільш
чітким критерієм в оцінці сили її духу. Це пе-
реломлення духу у тілі, його робота "в мате-
ріалі", виформовування і вибудовування ін-
дивіда зсередини якраз і вкладається в понят-
тя "екології людини".

Отже, не прив'язуючись жорстко до кла-
сичного тлумачення поняття екології, тобто
не вкладаючи в нього лише смисл захисту
природного середовища, ми повинні розумі-

ти, що людина *сама є природа*, і що у неї є *своє внутрішнє* середовище. Вплив його станів на здоров'я людини особливо підкреслював І.І. Брехман, який власне й ввів у науковий обіг, на наш погляд, не надто вдалий, термін "валеологія". "Зміна внутрішнього середовища стає головною причиною погіршення стану здоров'я", – відмічав він(2. С.24).

Задля справедливості слід сказати, що задовго до нього цю залежність встановив великий французький фізіолог Клод Бернар. Це він ще у другій половині XIX ст. вперше чітко вказав, що внутрішнє середовище (*milieu interieur*) живого організму повинно зберігати постійність за будь-яких коливань середовища зовнішнього. Він експериментально довів, що саме його постійність слугує вихідною умовою збереження життя і здоров'я людини. А виявлений ним зв'язок між функціями печінки і діяльністю центральної нервової системи у забезпеченні вуглеводного обміну побічно підтвердив значення *спокою розуму* для оптимізації роботи всіх функціональних систем людського організму.

Відтак, було б помилковим пов'язувати це середовище з якимсь живильним бульйоном із лімфи і крові, у якому клітини людського організму знаходять необхідні для свого розвитку і росту речовини, як це уявлялось Бернару. Воно не обмежується й *контурами* людської тілесності, бо включає в себе і шкірно-гальванічні реакції, і своєрідний біопсихічний екран, що убезпечує її від негативної енергетики, що "у час стресів і пристрастей" постійно атакує людину.

Звісно, оскільки внутрішнє середовище охоплює всі біохімічні і психо-фізіологічні процеси, які не просто *протікають* у людській тілесності, а є лише *більшою чи меншою мірою з нею пов'язані*, то зміни в ньому не відбуваються у якійсь ізоляції від середовища зовнішнього. Як продовження і завершення розвитку у природі, людина завжди плоттю своєю і кров'ю залишається до неї прив'язаною і від її стану залежною.

Однак, беручи з природи всі необхідні для свого розвитку і росту речовини і постійно поповнюючи ними своє внутрішнє середовище, людина, тим не менше, *не* стає від цього природою *як такою*. У системі природи, вона обіймає особливе місце і являє собою цілком автономну і завершену її підсистему. Вона знаходиться на самоконтролі і не просто механічно підпадає під дію законів природи

як один з рядоположених її елементів, а значається внутрішньою спонтанною активністю, від сили і спрямування якої у виральній мірі залежать основні параметри здоров'я людини. Саме її і мав на увазі Клод Бернар, і якраз за неї його й били прихильні матеріалізму. "Єдина життєва сила, яку могли б допустити, була б чимось на кшталт законодавчої сили, і аж ніяк не виконавчою" – писав він. – Для того, щоби резюмувати нашу думку, ми могли б сказати метафорично: життєва сила керує явищами, яких вона виробляє, а фізичні агенти продукують явища, якими вони не керують"(1. С.41) Це продовження життєвого пориву природи в життєдіяльності організму даної конкретної людини власне й пояснює динаміку розвитку не сформованість її внутрішнього світу, починаючи з фізіології, і кінчаючи вищими проявленнями її духу. І коли ми кажемо про необхідність забезпечення стабільності внутрішнього середовища, то зовсім не маємо на увазі його застиглість, окостенілість його форм. Вона забезпечується за рахунок великої рішучості і здатності до вловлювання зовнішніх змін. Це є компроміс, динамічна рівновага здорового консерватизму і заперечуваності організму на постійне оновлення.

Ця адаптаційна його здатність обов'язково повинна враховуватись у формуванні здорового способу життя, як засіб мобілізації внутрішніх його резервів. Адже поверхневий аналіз біологічних його потреб приводить до того, що більшість наших сучасників намагаються ліквідувати дефіцит тих і інших мікроелементів в організмі шляхом вживання їх в готовому вигляді, тобто як мічних препаратів. Їх незагнуждана реклама засобами масової комунікації створює ілюзію швидкого зцілення, і людина, не здійснивши над собою найменшого зусилля в плані раціоналізації режиму свого життя, одразу біжить в аптеку.

Однак, навіть у тому випадку, коли вони пристрастяться до бальзаму Бітнера чи забавлятиметься краплями Береша, то тим самим вже почне підміняти функцію вироблення імунітету самим організмом, а відтак – остаточно його "посадить". Саме поняття імунітету означає, що захист людського організму здійснюватиметься не Берешем і не Бітнером, а внутрішніми його силами, які треба не "присипати", а активізувати. Але, якщо

важко пояснити, що означає імунітет означає боротьбу за покращення умов свого функціонування, то як, принаймні, повинні знати ті, хто рекламує ці імуногенні препарати. Вони ж це знають, але жадоба до грошей докори сумління. Аргументи на користь виготовлення цих “чудо-засобів” такі, що коли ними ніхто не зцілювався, принаймні, від них і не вмер, явно не заслуговують критики. А це означає, що розробник фармакології повинен супроводжувати фармакологією, і ця остання не повинна обмежуватися у вузькому колі “хіміків від медицини”, а поступово ставати надбанням свідомості всього населення.

Так як, виробивши у себе “імунітет” від моральних критеріїв життя і діяльності, фармацевтична індустрія власна і розвивається “з ухилом” у хімію. Але людина має знати, що це зовсім не та хімія, яка *безпосередньо* поповнювати дефіцит певного мікроелементу у внутрішньому організмі людини. І суть не тільки в тому, що сучасна фармакологія пропонує бездумний забір хімічних препаратів, дія яких не достатньою мірою перевіреною з застосуванням довготривалих досліджень, а в тому, що ніхто не досліджує процесів їх адаптації до людського організму навіть у більш наближеній часовій перспективі. А якщо б дослідники зрозуміли, що ці адаптаційні здатності є не просто індивідуальними, а й дуже екологічними. І ми могли б сказати про їх дію так, як сказав, що говорив свого часу Іоанн Златоуст про піст: “Піст є ліки: але ліки, хоча б іноді раз були корисні, часто бувають безкорисними для того, хто не знає, як ними користуватися. Необхідно знати і те, у який час їх приймати, і кількість самих ліків, і статуру того, хто їх приймає, і ознаки країни, і пору року, і пристойний вид харчування, і багато чого іншого; і якщо щось одне буде залишатися поза увагою, то нанесена буде шкода чомусь останньому” (3. С.48).

Такий багатомірний і багатофакторний підхід потрібен навіть тоді, коли йдеться про вживання в організмі таких простих “будівельних матеріалів”, як кальцій, калій чи мікроелемент заліза. Їх видима простота як правило й вводить в оману, і людина може піти по шляху простих рішень. І замість того, щоб обмежити, скажімо, споживання кави, що, як відомо, вимиває калій з судин серця, вона

буде намагатися поповнити його вміст в організмі відповідними фармацевтичними препаратами. Небажання відмовитися від чогось, невміння вчасно спинитися постійно підштовхує людину до того, щоб закупити і споживати їх у готовому вигляді, не переймаючись питаннями, як і наскільки точно вони “будуть доставлені” до хребта чи яким способом всмоктуться в кров, а разом з нею – у стінки судин.

Тут не треба бути видатним біохіміком, щоб зрозуміти, що значно краще поповнювати вказаний дефіцит не шляхом поїдання пігулок, а вживаючи відповідну їжу, конкретно сир, чи молоді листочки кропиви. Тут хімія повинна бути максимально наближена до біології, і не лише з метою кращого її засвоєння, а й з метою очищення того самого внутрішнього середовища. Суть у тому, що звичайна їжа є багатофункціональною, і, вживання, скажімо печених яблук для поповнення організму мікроелементом заліза забезпечує його також і клітковиною, яка виконує роль найбільш природного адсорбента. Тому й рекомендують вживати у їжу продукти не надто рафіновані, щоби ті речовини, які *комусь видаються* зайвими, могли зв’язувати і виводити з організму ті, *що* такими й є *насправді*. І не тільки зайвими, а й шкідливими.

Отже йдеться не про якесь свідоме, чи як тепер прийнято висловлюватися, вольове регулювання процесів життєзабезпечення організму (як ми вже могли переконатися, вичислити всі фактори і вловити їх динаміку нікому не дано), а про внутрішню розвиненість, образно виражаючись, *“органічну культуру”* його, що є запрограмованою на те, щоби відторгати будь-який бруд.

Це є щось більше, ніж простий біологічний імунітет, бо передбачає особливе “виховання почуттів”, включає у себе вироблення естетичних і навіть, якоюсь мірою, моральних критеріїв добору того з зовнішнього, що є необхідним для розвитку внутрішнього. Тоді навіть залежність людини від світу одухотворюється і естетизується нею. “Щоби мислити, треба їсти. У цій грубо економічній формулі виражається – дивлячись з якого боку підійти – тиранія або, навпаки, духовна потуга матерії. Відомо, що найбільш абстрактна думка, найгарячіша любов супроводжується і оплачується затратами фізичної енергії. То треба хліба, то вина, то введення хімічного елемента або гормону; інколи потрібне збу-

дження кольором, іноді магією звуку, що проходить через вуха коливанням і обертається у мозку натхненням”(Тейяр де Шарден П. Феномен человека. М.,1987. С).

Таке обволікання матеріальних процесів естетичною оболонкою сповіщає людині відчуття комфорту. Причому як фізіологічного, так і душевного. А вони, у їх взаємних зв'язках і переходах, є головним фактором забезпечення основних параметрів біології і хімії тіла.

Вибудовування таких індивідуальних еконіш, гарантує збереження здоров'я навіть у найбільш несприятливих умовах довкілля, коли людина підсвідомо фільтрує, як речовину природи, так і інформацію, яка поступає до неї ззовні. Не маючи такого “сита”, вона не може мати й будь-яких гарантій здоров'я. І дійсно, ми постійно переконуємось, що можна мати прекрасні природні умови, жити у якомусь унікальному райському куточку, і водночас розкладатися внутрішньо, носити в собі цілий букет смертельно небезпечних хвороб.

Сказане аж ніяк не означає, що, наполягаючи на автономії людського тіла і відстоюючи поняття “екології людини”, ми намагаємось зняти екологічну проблему як таку, тобто у традиційному її тлумаченні. В ідеалі було б добре мати чистоту, як *всередині*, так і ззовні, але ранжуючи їх по значимості, ми повинні віддати *першість першому*.

Ця автономія тіла зокрема виражається у тому, що потрапляючи у внутрішнє середовище, речовина природи до невпізнанності змінюється, розщеплюється, синтезується, іонізується чи дистилується. В результаті навіть вода, яку ми п'ємо, і та, що є всередині нас, з якої, до речі, більш ніж на 70 відсотків складається наше тіло, це зовсім інші речі, а точніше – речовини. І хоч, з точки зору науки, для нас було б бажано, щоби вода, яку ми вживаємо безпосередньо чи у складі їжі, була самопочатково чистою, не цим визначаються наше здоров'я, а здатністю організму “відкидати зайве”.

І це стосується не лише обміну речовин у агрегатному стані твердого тіла чи рідини, але й газобміну. Як найбільш яскравий приклад такої адаптаційної діяльності є переробка кисню, що потрапляє в організм людини ззовні, у вуглекислоту, і, навпаки, вплив атмосферної вуглекислоти на вміст кисню у крові. Тут, знову ж таки, на перший погляд,

могло б видатися, що найкращим для людини був би такий стан, коли вона вдихала б з атмосфери лише кисень, насправді ж все виглядає значно складніше, і організму потрібні те, так і інше.

Побудована на взаємних перетвореннях переходів кисню і вуглекислоти оздоровча система Бутейка, наочно демонструє необхідність вказаної автономії, відносно незалежність хімії тіла від зовнішніх впливів. Завдяки свідомо затримка дихання, і, відповідно, зменшення постачання атмосферного кисню людський організм, спонукає цей останній до того, щоб “попіклуватися” про його подолання самому. І він прекрасно справляється з цим завданням, видобуваючи кисень шляхом розщеплення жирів.

Переваги такого кисневого підживлення визначаються не лише тим, що за сучасних умов стану атмосфери, ми разом з киснем вдихаємо інколи цілу “таблицю Менделєєва”, воно не обмежується також тим, що в даному випадку, ми отримуємо такий собі біохімічний “суперспалювач жиру” і відповідно – швидко вирішити проблему “як би схуднути”; найголовніша його перевага полягає в тому, що мудра “влада” людського організму сприяє оптимізації вуглеводного обміну, переводить його у режим самоконтролю. Саме це є основним у визначенні параметрів здоров'я, бо від нього залежить, *яким конкретно* буде *milieu interieur*.

Суть у тім, що постійному оновленню організму, забезпеченню його життєздатності сприяє не будь-яке, а саме *кислотне* внутрішнє середовище. Це воно, встановлюючи специфічну внутрішню атмосферу, тонізує всі життєві процеси, сприяє покращенню життєздатності всіх функціональних систем активізації всіх біохімічних і фізіологічних процесів, починаючи з метаболізму, і кінчаючи перистальтикою. І якщо, скажімо, лужне середовище сприяє зашлакованості організму, то кислотне, навпаки, – “більш глибока переробка” поживних речовин і покращення виведення продуктів розпаду.

Експлікація поняття “екологія людини” під кутом зору хімії тіла була б надзвичайно продуктивною не лише в аспекті валеології, але й соціології, тобто сприяла б покращенню соціального здоров'я, формуванню здорових контактів здорових людей. Адже на сьогодні ніхто достеменно не знає, ніхто не рахує скільки людських доль було поламаано чере

неприємний запах з тіла.

Тут говориться про ті випадки, коли свідомо ускладнює умови прижиттєвого існування свого організму тютюнопалінням чи зловживанням алкоголем, тобто випадки, які розпадаються з тієї простої причини, що позачора до хати повертається у вигляді чоловіка чи жінки пропита і прокурена "жовтушня", скажемо про те, що й "швидкі" люди виявляються абсолютно неспроможними в тому, щоби придивитися до самих себе. Причому "придивитися" не в сенсі звикання, пристосування, а щоби "не пахло", а цілком навпаки, і робота з цього цілком конкретні виснов-

ки практика показує, що висновки, які робляться, то не надто глибокі. Скажемо, "інтелігентна людина", що відчула такий запах від свого тіла, як правило, починає використовувати парфуми, і не завжди помічає, що "чарівний букет" від цього поєднання отримується. В кращому випадку, вона чистить зуби, або "зажовує" язичок, щоб прибрати неприємний запах з рота гумою. Тобто, як у цьому, так і в іншому випадку пропонуються тільки паліативні рішення. І тільки дуже рідко є відомо, що причина цього є значно глибше, що закорінена вона у хімії тіла, в біохімічних змінах внутрішнього середовища, а не в тому самому, яке так просто не відмиєш. Найчастіше причиною неприємного запаху від тіла є зміна кислотного внутрішнього середовища на лужне. Це воно є живильним ґрунтом для розвитку гнилісних бактерій, тих самих продуктів життєдіяльності яких, отруюють увесь організм. Звісно, у ньому надто відчутно відчувають себе й бактерії хвороботвор-

ні. Безвідносно до того, буде проблема хімії тіла виражатися у "засоленні" організму і заміненні мікропорах чи в порушенні обміну речовин і ожирінні, вона вимагає більш прискіпливої до себе уваги і налаштування на тривалу постійну роботу. Намагання підняти "лівою" успіху, як правило, не при-

носить, а інколи може серйозно підірвати здоров'я.

Спеціалістам в галузі гастроентерології, наприклад, добре відомо, як важко буває "відрегулювати" секреторну діяльність шлунку. Але замість того, щоби налаштуватися на тривалу копітку роботу над собою і роками виходити на норму, вживаючи сік капусти чи слабкий розчин меду (в залежності від підвищеної чи пониженої кислотності зроблений у гарячій чи холодній воді), людина намагається "збивати" її питною содою, або, навпаки, – підвищувати шляхом вживання *готового* шлункового соку. Але такі методи не просто не ведуть до зцілення, а можуть навіть суттєво ускладнити процес лікування, бо тут знову ж таки відбувається підміна "життєвої сили" організму у справі вирішення його проблем, впливами зовнішніми і назагал йому чужими. Така "швидка допомога" може остаточно збити організм з пантелику, бо задіяні у цьому процесі внутрішні механізми самоконтролю, що є зрештою замкнуті на мозок, тоді автоматично відключаються. Вони просто *виявляються зайвими*, і тоді у "внутрішньому царстві" починається "паніка".

Отже, перша заповідь при лікуванні таких хвороб, коли навіть в залежності від настрою людини хімія її тіла може "плигати" і навіть "змінювати знак" на цілком протилежний, – це спокій, спокій розуму і виваженість, орієнтація не на "рецепти", а на самоаналіз і корекцію. Коли людина навчається прислухатися до нурту своєї крові, до найслабкіших реакцій свого організму на ті чи інші зовнішні впливи, то свідомість її починає співпрацювати з інтуїцією і організм тіла приходить у норму ніби сама по собі.

Література

1. Бернар К. Курс общей физиологии. С-Пб., 1878
2. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. Л., 1987
3. Златоуст И. Беседы о статуях // Златоуст И. Творения. В 12-ти томах. Т.2. Ч.1. М., 1993
4. Ницше Ф. Генеалогия морали // Ницше Ф. Соч. В 2-х томах. Т.2. М., 1990