Духовність – це властивість духу, наповненого душевністю. Істинна духовність можлив тільки за умови душевності. Це спільна робота душі і духу. При духовності моральні т інтелектуальні інтереси переважають над матеріальними. Духовність це не просто розум, а свідомість і мудрість, це дотримання Законів Буття, свідоме недіяння зла. Духовність – це сильна, промениста тепла душа. Дух красивий своєю душею, душа сильна своїм духом. Духовність світить мудрістю гріє любов'ю. Саме ці якості у святих.

Нелегко розвинути грані душі і духу і, поєднавши їх, створити гармонію. Але, напевно заради цього людина і приходить на землю.

Тіло – це сцена для гри душі і духу. Хвороба – завжди неузгодженість душі і духу. Вони включають механізми дисгармонії, які призводять до численних порушень в організмі. Н об'єднавши зусилля душі і духу для відновлення втраченої гармонії, людина, зрештою, отримає зри генетичного коду. Здоровий образ життя – це образ гармонії душі, духу і тіла, образ животворящий духовний, непорушний.

Виховувати душу і дух необхідно з раннього дитинства. Але дуже часто у школі знання дітей „вбиваються" без душевної основи, тобто школа готує „душевних калік". А якщо знання учні при цьому сильні, то отримуємо „калік духовних". Небагато вчителів здатні гармонійно розвивати особистість учня, будучи при цьому прикладом для нього, транслятором своєї особистості, свого життєвого досвіду, мудрості, стилю життя і мислення. Тільки при комплексному духовному підход можна виховати здорове покоління.

І важливо знати, що немає невиліковних хвороб: є люди, які не хочуть еволюціонувати, н бажають нічого змінювати у своєму житті, у своїй свідомості, думках і почуттях. При духовном підході невиліковних хвороб не існує, більше того, за умови духовності хвороби не виникнуть.

Усі людські хвороби починаються у площині душі і духу. Душа потрапляє в обман почуттів, дух – в ілюзію цілей. А наше тіло розбивається від хибних почуттів та орієнтирів, які несуть у соб моральний удар, який виливається у недуги.

Християнське вчення пропонує зберігати здоров'я шляхом моральності буття. Від людини вимагається уміння прощати, а отже, бруд чужих думок і почуттів не прилипне до неї; відпущення гріхів, а отже, ті думки і почуття, які терзають нас, будуть прощені і витягнуті куполами священних храмів... Християнські Заповіді допомагають очищати душу й укріплювати дух.

Хвороба – при адекватному її сприйнятті – змушує людину подумати про її причини. Вона ставить питання праведності життя, думок і почуттів; допомагає зрозуміти, що нема ще в людини гармонії; спонукає до самопізнання і самовдосконалення, до пізнання Бога і Його законів.

Біблія вчить, що Слово божественної істини є „для тіла усього його лікування" (Пр., 4:22), пропонує надійний шлях до здоров'я – послух Богові: „І сказав Він: „Коли дійсно ти будеш слухати голосу Господа, Бога твого, і будеш робити слушне в очах Його, і будеш слухатися заповідей Його, *будеш виконувати всі постанови Його*, то всю хворобу, яку Я поклав був на Єгипет, не покладу н тебе, бо Я – Господь, Лікар твій!" (2М., 15:26); „І будеш служити ти Господові, Богові своєму, і Він поблагословить твій хліб та воду твою, і з-посеред тебе усуне хворобу" (2М., 23:25).

ЛІТЕРАТУРА

1. Астрогор. Душа и карма. Формула души и генетика духа. (Кармическая медицина). Книга третья. – М.: СКРИН. 1998. – 192 с.

2. Біблія.

3. Кандыба В.М. Мировой опыт духовного саморазвития. Энциклопедия духовной самореализации. – СПб.: Изд-во «Лань», 2003. – 448 с.

4. Феномен Григория Грабового. (Целители России). – М., 2002. – 381 с.

5. Хей Луиза Л. Исцели себя сам. Психологические причины болезней и метафизические пути их преодоления. Кн. I-III. – Луганск, 1996. – 236 с.

С.С. МАКАРЕНКО

ЧИ МОЖЛИВО ЛІКУВАННЯ БЕЗ ЛІКІВ?

В статті розглядаються шляхи оздоровлення організму без медикаментозного втручання за рахунок зміни системи харчування. Пропонується концепція формування моральних та духовних цінностей засобами комунікативної культури спілкування.

В статье рассматриваются пути оздоровления организма без медикаментозного вмешательства путём изменения в системе питания. Предлагаются главные аспекты

моральных и духовных ценностей посредством формирования коммуникативной культуры общения.

The paths of improvement of an organism without medicamental interference by change in the power supply system are considered in the article. The main aspects formation moral and spiritual values by means of formation of communicative culture of dialogue are offered.

Незважаючи на те, що офіційна медицина досягла наукового рівня у своєму розвитку, а більшість лікарів-професіоналів з успіхом діагностують, лікують і турбуються про здоров'я своїх пацієнтів, хвороб не поменшало. Виникає цікава закономірність, чим вище піднімається рівень медичного обслуговування, тим більше хворих звертаються до лікарів. Дивний парадокс, що в XX ст. увійшли в моду такі захворювання, як гіпертонічна хвороба, атеросклероз з проявами інфаркту та інсульту, хвороби шлунково-кишкового тракту, кишкові алергії, дисбактеріоз, цукровий діабет. Психічний стан також зазнав певного негативного впливу. У багатьох людей спостерігаються зрушення в емоційній сфері, що супроводжуються появою депресивних синдромів.

Які ж причини супроводжують зміни, що протікають в нашому організмі, і чому вони призводять до патологічних захворювань?

Досліджуючи причинно-наслідковий зв'язок всіх основних захворювань, можна звернути увагу насамперед на те, як змінилися умови життя і харчування людей.

У розвинених країнах цьому питанню надають більшої уваги, ніж у нас: де всі проблеми вирішуються шляхом лікування, а про профілактичну роботу майже не згадується. Замість того, щоб ліквідувати причину захворювання, лікарі лікують наслідки, використовуючи при цьому великий арсенал медикаментів, які крім прямої, лікувальної властивості, мають побічний негативний вплив на організм. Медикаментозне лікування досить часто приводить до узалежнення.

Екологічні негаразди, економічна нестабільність, малорухливий спосіб життя приводять до того, що імунна система починає давати збої. Організм при цьому виснажується, відчувається загальна слабість, кволість, відчуття болю в м'язах, дратівливість, яка часто супроводжується емоційною нестабільністю та закінчується депресією. Працездатність при цьому знижується майже вдвічі, а то й в тричі. Такий перехідний стан між здоров'ям і хворобою лікарі іменують *синдромом хронічної втоми.* При цьому людина не відчуває ніяких інфекційних, психічних і гормональних порушень.

Важливими ознаками синдрому хронічної втоми можуть бути: часті застуди або безпричинне підвищення температури тіла; неприємне відчуття в горлі; збільшення або незначне поболювання в лімфатичних вузлах на шиї, під пахвами; загальна м'язова слабість рук, ніг, спини; постійне відчуття втоми, яке не зникає після нічного сну; безпричинний головний біль, біль у суглобах; забудькуватість, надмірна дратівливість, прихована агресія; неспроможність сконцентрувати свою увагу, безсоння.

Проявом хронічної втоми можуть бути не менш шести з восьми ознак, які повторюються, або можуть давати про себе знати протягом року, доки не проявляться у вигляді хвороби.

Якщо докладніше відслідкувати причини, що викликають певні відхилення або незручності в організмі то знаходимо наступне:

Застуда виникає через зашлакованість нашого організму, а незначне підвищення температури свідчить того, що організм бореться з цим явищем через самоочищення.

Припухлість або відчуття болю в лімфовузлах, свідчить, що організм мобілізує на боротьбу з інфекцією імунну систему, шляхом вироблення Т-лімфоцитів, які являються санітарами організму. Мигдалини є своєрідними щитами, які не дають можливості інфекції проникнути в середину. Вони стають на заваді серйозним хворобам серця, нирок, судин, суглобів.

Однією з ознак великого зашлакування організму є наявність в кишківнику патогенних мікроорганізмів, великої кількості. Загальна інтоксикація організму веде до зниження тонусу м'язів, апатії, депресії, фрустрації.

Опосередковані ознаки цього стану – лихоманка та неспроможність відновити фізичні сили.

Часті напади головного болю свідчать про отруєння мозку голови бактеріальними токсинами та продуктами їх розпаду.

Болі в суглобах, без змін зовнішнього вигляду – це відповідь сполучної тканини на токсини, інфекції та зашлакування.

Імунна система, яка бере на себе велике навантаження, вкрай виснажується і може давати збої, які проявляються у вигляді хвороб.

Щоб підняти рівень імунної ситеми до норми потрібно насамперед налагодити робо шлунково-кишкового тракту.

Першою ознакою неправильної роботи кишківника є зміни в харчуванні. Особли шкідливий вплив на організм мають рафіновані продукти. Це продукти, які мають високу ступі очищення і додатково пройшли термічну обробку. До них відноситься цукор, біле борошно, сі Прикладом може бути вживання великої кількості солодощів, які насичують наш організм глюкозо Досліджуючи зміни, що виникають в організмі від вживання надмірної кількості солодкої їжі, вче прийшли до висновку, що глюкоза викликає зміни в ендокринній системі, яка в свою чергу регул важливі процеси в організмі людини.

Наступною причиною, що викликає захворювання, є вживання великої кількості ліків, тоб чужорідних речовин. Розчиняючись в організмі, вони утворюють, так звані вільні радикали, які важ вивести. Велика кількість вільних радикалів призводить до патологічних процесів в організмі, і, наслідок, людина швидко старіє, понижуються захисні функції організму, викликаючи дефіц імунної системи. Крім того, збої в окисно-відновних процесах закінчуються пухлинами, деко злоякісними.

Забруднення навколишнього середовища та екологічні лиха призводить до змін н генетичному рівні, і патологічні відхилення передаються наступним поколінням.

Як безпечний засіб для покращення здоров'я можна використати досягнення компліментарн медицини – медицини, яка індивідуально підбирає те лікування, яке не зашкодить пацієнту, а навпа допоможе в його недугах.

Компліментарна медицина розробила декілька шляхів оздоровлення. Одним з яких дієтологічне лікування з додавання у харчування біологічно-активних речовин. Харчові біодобав [БАДи] – це не тільки опосередкований процес лікування при неправильному харчуванні, але природні для організму біохімічні речовини, які оптимізують його життєво-важливі функції. Вон допоможуть відновити роботу всіх органів і систем в нашому організмі, призупинять утворен вільних радикалів і відновлять роботу ферментативної системи, яка їх знешкодить.

Успішне лікування хвороби – результат наповнення організму цими речовинами шляхо додавання їх до харчування. Це ті натуральні ліки, які без шкоди для організму приносят позитивний результат у лікуванні.

Наукові досягнення лікарів-валеологів у питанні формування здорового способу жит вносять зміни, як у систему харчування, так і в рівень культури спілкування, що може оздоровит організм та попередити ті захворювання, які виникають на емоційному рівні в сучасном високорозвиненому суспільстві.

Наукові дослідження, проведені в цій галузі, дозволили знайти причину виникнен захворювання та удосконалити шляхи у її подоланні.

Хворобу краще попередити, ніж лікувати.

Найпоширеніші захворювання на які страждає більше половини населення земної кулі, зміни в судинній системі. Це зміни, які впливають на підвищення або пониження кров'яного тиск Причиною їх виникнення - атеросклероз. Це – стан, при якому в нашому організмі на стінках суди та життєво-важливих артеріях відкладаються холестеринові нашарування (бляшки). Офіційн медицина назвала головним ворогом цього захворювання холестерин, і провела широку кампані направлену на зниження рівня холестерину в крові доступними засобами, опираючись н медикаментозне лікування. Але більшість досліджень медикаментозного лікування показали, щ хворі вмирають в основному не від захворювання, викликаного зайвим холестерином, а від ліків, я використовували при лікуванні. Виявляється, що зниження рівня холестерину викликає ря хронічних хворіб, а боротьба за його виведення з використанням антихолестеринових препарат може призвести до тяжких наслідків, ще більше заганяючи хворобу в „глухий кут". В кінцевом результаті пропонують хірургічне втручання – аортокоронарне шунтування або ангіопластику .

Нераціональне харчування й екологічні негаразди викликали порушення в роботі шлунково кишкового тракту. Вздуття кишківника, закрепи або, навпаки проноси є характерною ознако захворювання, назва якого -- дизбактеріоз. Зміна кишкової мікрофлори, яка супроводжує дан хворобу, також призводить до засмічення нашого організму продуктами розпаду.

Запорукою збереження здоров'я і попередження виникнення багатьох захворювань дотримання всього організму в чистоті, або проведення певної профілактичної роботи.

Будь-які нагромадження нездорових клітин в тканинах, судинах, венах, капілярах, а тако токсини, продукти розпаду при дисбактеріозі, „засмічують" організм, сповільнюючи життєво необхідні процеси, які призводять до тяжких захворювань. Захисні функції організму при цьом знижуються, падає імунітет.

Здійснюючи очищення важливих органів і систем нашого організму, можна відновити роботу цих життєвих органів та позитивно вплинути на кровоносні судини, артерії, капіляри. Така профілактична робота дозволить призупинити старіння організму.

Першим етапом оздоровлення організму є очищення судинної системи. Очищуючи судинну систему ми допоможемо організму ліквідувати хвороби, викликані підвищенням кров'яного тиску, а також атеросклероз, стенокардію, ішемію, варикозне розширення вен, які призводять до інфаркту та інсульту.

Практичною допомогою при лікуванні захворювань, викликаних змінами в судинній системі, є використання у харчуванні біологічно-активних речовин, а саме часникової олії, яка радикально знижує концентрацію тригліцеридів, ліпопротеїдів низької густини, або так-званого „поганого" холестерину. Причому ця олія підвищує вміст ліпопротеїдів високої густини - „хорошого" холестерину, досягаючи високого ступеня очищення артерії і судини. Рівень холестерину при такому методі оздоровлення падає поступово, даючи конкретні результати. Отже, повертаємось до часникової олії.

З давніх-давен часник використовували у харчуванні тільки тому, що він своїми цілющими властивостями захищав організм від бактерій, які, потрапляючи в шлунок. захищали організм від патогенних мікроорганізмів. Часникова олія з допомогою аліцину, який входить до її складу, дійсно розчиняє холестерин, що відкладається на стінках судин, чим відновлює роботу серця. Покращуючи роботу серцево-судинної системи, ми досягаємо стабільного пониження тиску.

Виконуючи роль природнього антибіотика часникова олія, володіючи антибактеріальними властивостями, лікує простудні захворювання. Дозволяє попередити нежить, грип. Шкоди організму від такого лікування не буде, адже часникова олія рослинного походження..

Наступним етапом оздоровлення є відновлення правильної роботи печінки і жовчного міхура. Основною функцією печінки є очищення кров'яного русла. При неправильному харчуванні виникають порушення обмінних процесів, які призводять до розбалансування всього організму.

На стінках печінкових протоків утворюються білірубінові нашарування, які забивають жовчні протоки, і в жовчному міхурі скупчуються солі, пісок та дрібні камінці.

Очищення печінкових протоків здійснюється за допомогою соєвої олії з додаванням мікроелементів і вітамінів.

Основними складовими соєвої олії є холін, інозитол та лецетин. Холін зв'язаний з вітамінами відіграє важливу роль у структурі мембрани печінки, через яку проходить очищення крові. Інозитол міститься в людському мозку. Холін і інозитол є речовинами, які розщеплюють і спалюють жири, що накопичуються в печінці. Лецетин понижує рівень холестерину в крові, перетворюючи його у водорозчинну форму, яка легко виводиться нирками. В організмі лецетин повинна виробляти печінка, але після тридцяти років кількість лецетину падає, тому його потрібно поповнювати штучно. Лецетин відновлює структуру кісток, знімаючи при цьому суставні та ревматичні болі. Додаючи до харчування соєву олію, ми покращуємо роботу мозку, зміцнюємо пам'ять, попереджуємо прояви депресії і втомлюваності. Збагачуючи харчування соєвими продуктами ми покращуємо роботу шлунково-кишкового тракту.

Соєва олія, володіючи жовчогінними властивостями, сповільнює і розчиняє утворення жовчних камінців, відновлює паренхіму печінки, покращує роботу жовчного міхура.

Звільняючи жовчний міхур від сольових нашарувань та підвищуючи очисну функцію печінки. можна покращити роботу жовчного міхура та печінки.

Третій етап оздоровлення – це відновлення правильної роботи кишківника шляхом *звільнення від нерозщеплених* залишків рафінованих продуктів харчування. Неперетравлені залишки їжі викликають процеси бродіння, утворюючи токсини, які розносяться по нашому організмі *отруюючи* печінку, нирки, легені, серцево-судину та ендокринну систему Діагностичне обстеження показало, що 90% всіх захворювань в нашому організмі виникає від неправильної роботи кишківника або його зашлакованості. Атонія м'язів не дозволяє йому повністю випорожнитись, саме тому запор є причиною інтоксикації всього організму. Відчуття відсутності життєвої енергії, швидка втомлюваність, дратівливість, головні болі, „неясності в голові" – перші ознаки захворювання кишківника і, як наслідок, запалення товстої та дванадцятипалої кишки, що *призводить до* виникнення пухлин, інколи злоякісних. Очищення кишківника природним сорбентом (клітковиною) та відновлення мікрофлори кишківника біобактеріями дозволить відновити роботу шлунково-кишкового *тракту.*

Одним з важливих адсорбтивних властивостей сорбенту є його здатність впливати на обмін речовин шляхом пришвидшення виведення зайвого холестерину і пов'язаних з його обміном жовчних кислот та продуктів азотистого розпаду. Як харчова сполука сорбент не відіграє значної ролі тільки тому, що він не несе енергію в організм через ферментативну неспроможність кишківника його розчинити. Набрякаючи, він дозволяє очистити стінки кишківника від неперетравленої їжі та

призупинити небажані процеси гниття. Однак адсорбтивна дія дуже важлива і необхідна дл стимуляції рухової активності стінок кишківника і секрецій, а також для біосинтезу деяких вітамін бактеріями. Сорбент внаслідок капілярно-пористої структури добре вбирає воду, набухаючи створю ефект ситості, що дозволяє зменшити кількість вживання їжі та сприяти зниженню маси тіла.

Система оздоровлення допоможе зміцнити імунну систему, буде стимулювати діяльніст серцево-судинної системи, дозволить нормалізувати процес обміну речовин, відновить мікрофлор кишківника, допоможе регулювати вміст холестерину в крові, поступово виведе солі важких метал з організму, наситить організм при цьому необхідними вітамінами та мінералами, нормалізує робот периферичної системи, буде сприяти виробленню додаткової енергії при фізичному і розумовом навантаженні, допоможе покращити зір, слух, пам'ять, сповільнить процес старіння організму.

Користуючись системою оздоровлення всього організму через зміни у харчуванні, використанням природних харчових біологічно-активних додатків, займаючись фізичною активністю з метою формування правильної постави; збагачуючи духовні і моральні цінності, чере удосконалення та розвиток комунікативної культури спілкування, можна уникнути т захворювань, які приводять до тяжких недуг.

Хворобу краще попередити, ніж лікувати!

ЛІТЕРАТУРА

1. Вінокурова Л. Настав час будувати здоров'я // тези доповідей IV Між народ. нау конгресу. – К., 2000. С. 522.

2. Венедиктов Д. Д. Чернух А. М., Лисицын Ю. П. Глобальные проблемы здравоохранения пути их решения // Вопр. философии. – 1979. - №7

3. Головаха Є. І., Панина Н. В. Соціальне самопочуття населення України // Українськ суспільство на порозі третього тисячоліття / Під ред. М. О. Шульги. – К.: Ін-т соціології НА України, 1999.

4. Как быть здоровым? (из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни Пер. с англ. – Москва: Медицина, 1999. – 240с.

5. Кудрявцева Е. Н. Здоровье человека: понятие и реальность / общественные науки здравоохранение. – М.: Наука, 1987.

6. Навакатикян А. О., Крыжановская В. В. Возрастная работоспособность лиц умственног труда. – У.: Здоровья, 1983. – 120с.

7. Николаев Ю. С., Нилов Е. И. Простые истины – Москва: Физкультура и спорт, 1983. – 12 с.

8. Рябуха О. І. Вчення про здоров'я Львів: Ліга-Прес, 2001. – 112 с.

9. Сухомлинський В. О Піклування про здоров'я молодого покоління, фізичне виховання Вибр. ТВ. У 5 т. – К Рад. Шк. 1976 – Т. ! – с. 192-197.

10. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини Запоріз. Держ. Ун-т.- Запоріжжя, 1999

С.З. МЕЛЬНИЧУ

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ ШКОЛЯРІВ У ЗЕЛЕНИХ ЗОНАХ МІСТА В УМОВАХ ЛІТНІХ ДЕННИХ ТАБОРІВ

В статті проаналізовано і узагальнено особливості діяльності літніх денних таборів для школярів та їх роль у формуванні культури активного відпочинку дітей у зелених зонах міста.

В статье проанализованы и обобщены особенная деятельность летних лагерей для школьников и их роль в формировании культуры актиыного отдыха детей в зеленых зонах города.

It is analyzed and generalized peculiarities activities of schoolchildren of summer camps and create the culture of active rest of pupils in the town parks.

Під впливом екологічних та соціально-економічних чинників на сьогоднішній день здоров'я населення України погіршилось і знаходиться у критичному стані. Особливу тривогу викликає погіршення здоров'я дітей і підлітків. Значна їх кількість має відхилення у фізичному розвитку та стані здоров'я. Різко прогресують в середовищі підростаючого покоління хронічні ревматичні хвороби серця, гіпертонія, неврози, артрити, сколіози, ожиріння тощо. Безперечно, що ці захворювання здебільшого провокуються недостатньою руховою активністю [2].