

Мафусаилов век 969. Реальная вечность. Секрет здоровья и долголетия человека.

Долголетие не перестает оставаться заветной мечтой человечества. Ученые усиленно изучают факторы, которые могут влиять на продолжительность жизни. Естественно, что в век биологии и генетики основное внимание исследователей направлено на фактор наследственности. Рассматривается также влияние окружающей среды на срок жизни – природно-экологических воздействий, негеографических, социально –экономических условий. Однако все имеющиеся на сегодня теории не дают однозначного ответа на вопрос – что нужно делать, чтобы жить долго.

Человек не использует до конца резервы, предоставленные ему природой. Не проживает тот срок, который мог бы прожить, - об этом задумывались уже со времени Парацельса. Те 70-80 лет, которые принято считать нормальным сроком нашего бытия, на самом деле – ранний уход из жизни. Да к тому же еще и омраченный старостью с ее унижительными недугами. А ведь на самом деле старость вовсе не обязательна. Великий физиолог Иван Павлов утверждал, что человек должен жить 100 лет, не зная дряхлости и болезней. Другой великий физиолог Илья Мечников продлил этот срок до трехсот лет, опять же минуя старость. И у них были основания так утверждать.

До 169 лет дожил житель азербайджанского высокогорного села Барзаву Ширали Муслимов, современник Пушкина и Лермонтова. Чудом долголетия в Англии является Томас Парр, проживший 152 года. Еще один феномен – житель Эквадора Микаэль Каприо, мужчина в расцвете лет, за плечами которого 123 года. Этот список можно продолжать и продолжать.

Действительно ли, старость и смерть неотвратимы? Неужели невозможно поддерживать клетки нашего организма в состоянии жизнеспособности?

Чтобы решить эту задачу, необходимо найти ответы на два вопроса. Первый: какие процессы в организме ведут к его одряхлению. А значит, и к преждевременной смерти? И второй: как эти процессы остановить? Сегодня эти ответы в принципе найдены.

Первый – нашел российский академик Владимир Скулачев. Изучая клетки человеческого организма, он установил, что в них заложена программа самоубийства: чуть только появляются какие-то неполадки в том или ином органе, даже если просто возникает вероятность, что клетка может стать их причиной, как к ней поступает приказ – умереть. Такие приказы отдаются все чаще по мере старения организма. Найден и белок, отдающий эти приказы. В экспериментах на животных установлено, что если этот белок заблокировать, срок жизни увеличивается на 30 %. Не так уж много, но это значит, что ответ на второй вопрос Скулачев не нашел.

Его нашел американский ученый Майкл Роуз. Он обнаружил генетический механизм, способный обновлять клетки в течение неограниченного времени. Это особая группа генов, которая обеспечивает восстановление поврежденных участков клеток. С возрастом активность работы этих генов ослабевает и наступает процесс быстрого старения организма. Поддержание же на высоком концентрации генов – регенераторов позволяет обеспечивать постоянное омоложение организма. Эксперименты на мухах-дрозофилах продлили их жизнь в три раза. А такие гены есть и у человека.

Роуз уверен, что уже в ближайшее время будет синтезировано лекарство, которое многократно продлит жизнь человека и избавит его от большинства болезней, сопутствующих старости.

Так что же конкретно пока могут предпринять те люди, которые получили в наследство от своих родителей «обычный» геном, не содержащий «волшебной горсти» генов долголетия, открытой учеными?

В Европе и особенно на Западе разрабатываются многочисленные методики омоложения, включающие всевозможные диеты, физические упражнения. Но все они, как правило, в большей степени ориентируются исключительно на омоложение физического тела человека, не обращая внимания на его душу и дух. Между тем, с каждым годом становится все более очевидно, что сугубо материалистическая философия неизбежно попадает в тупик, впрочем, как и чисто идеалистическая.

В поисках методов, позволяющих добиться долгих лет жизни, западный прагматический мир, как это часто бывает, пытается заново изобретать велосипед. Ведь в странах Востока уже сотни и даже тысячи лет существует детально разработанная наука «Искусство долголетия». Это наука о единстве человека и природы, о способах

достижения совершенного здоровья. Она рассматривает человека в единстве с Землей и Небом (Солнцем, Луной, планетами и звездами), уделяет особое внимание естественным изменениям в природе и в человеке.

Искусство долголетия традиционно определяется как «умение управлять своим здоровьем и судьбой». При этом считается, что общее качество жизни (ее срок и состояние здоровья) зависит от 7-ми факторов: образа жизни, питания, воды, сна, движения, разума, чувства (душевного спокойствия). Умение использовать весь комплекс этих факторов как раз и называется искусством долголетия.

На Востоке принято считать, что «жизнь продлевает укрепление ее основ». Телесная основа укрепляется питанием, водой, сном и упражнениями, духовное начало размышлениями, природная основа – всем образом жизни человека.

По наблюдениям древних врачей, болезнь возникает тогда, когда по тем или иным причинам нарушается естественное течение жизни. Таких причин множество, но главные из них кроются в нарушении закона ритма, неправильном питании и в расстройствах духа. Болезнь возникает в результате ошибок, совершаемых человеком. При этом любая болезнь – страдание всего организма, нарушение всех его процессов.

Как мы уже поняли, для обретения абсолютного здоровья необходимы как минимум два условия – это телесная гармония и спокойствие духа. Естественный срок жизни человека древние определяли – в 110-120 лет. Любая болезнь сокращает срок жизни. Чтобы укрепить здоровье и продлить жизнь, надо поддерживать естественный ход жизни. Его обеспечивают:

- Правильное поведение в течение дня и ночи
- Питание, соответствующее конституции, возрасту, погоде
- Достаточное употребление воды (до 3 литров в сутки)
- Регулярное выполнение упражнений, укрепляющих тело и дух
- Понимание сути явлений, происходящих в природе и в человеке.

Вот пять условий хорошего здоровья.

(Их еще называют 5 естественных путей продления жизни.) Нарушение любого из них может быть причиной болезни и привести к раннему уходу из жизни.

В искусстве долголетия огромное значение придается также состоянию Духа человека. Понятие «дух или духовная основа жизни» включает разум, мысли, чувства. Эти три аспекта традиционно определяются, как «скрытые от глаз, но доступные для понимания корни здоровья и болезни». Врачи далекого прошлого полагали, что корни любых болезней кроются в расстройствах духа. Прежде всего – в слабости разумного начала, в незнании того, что необходимо для нормального течения жизни. Они старались укрепить дух больного всевозможными способами. Кроме того, врачам были известны различные причинно-следственные связи, существующие между телом и духом: конкретные проявления различных душевных состояний на телесном уровне ; определенные состояния духа, соответствующие телесным нарушениям.

Они установили: любая болезнь представляет собой сочетание телесных и душевных нарушений. Причем в большинстве случаев расстройства духа (беспокойство, волнение, душевные страдания, переживания) предшествуют телесным заболеваниям.

Поэтому принцип «укрепления духа» – один из ключевых в восточной медицине. Он состоит в том, чтобы «научиться жить в гармонии с собой и окружающим миром». Звучит немного абстрактно. Что же значит, пребывать в гармонии?

В трактатах говорится, что по-настоящему здоровым может быть только – мудрый, справедливый, великодушный, спокойный и, главное, оптимистичный человек. Развивая в себе эти вполне доступные «земные» качества, человек как раз и постигает гармонию духа.

Основой же душевной гармонии считается спокойствие. Если человек умеет сохранять спокойствие в любой ситуации, в любом событии может находить положительные стороны, умеет контролировать мысли и чувства, с благодарностью принимает все, что дает ему жизнь, ему становятся неведомы болезни и страдания.

Понятие «сила духа» включает понятия «сила знания» и «сила разума» и означает: знание законов природы и жизни, способность понимать суть вещей и явлений, умение

концентрировать внимание, направлять энергию ума на достижение поставленной цели. Все это может служить укреплению здоровья и является силой, способной продлить жизнь.

Укрепляет нервную систему и организм в целом достаточный сон, полноценное питание, водные процедуры, пребывание на свежем воздухе, массаж, физическая активность, умение сохранять душевное равновесие.

Это - известные пути укрепления здоровья. Менее известен еще один путь, который состоит в восстановлении естественных ритмов, присущих нормальной работе организма.

Организм обладает уникальной способностью самовосстановления. Восстановление естественных биоритмов (особенно таких, как ритм сна и бодрствования, суточные ритмы работы различных органов) нормализует многие процессы, приводит в порядок состояние центральной нервной системы, восстанавливает естественную саморегуляцию и повышает жизнеспособность организма.

Вы можете восстановить естественное течение жизненных процессов, придерживаясь следующих правил:

- Ложиться спать с наступлением темноты.
- Естественным пробуждаться на рассвете.
- Выпивать небольшими глотками 1-2 стакана воды. После этого опорожнить кишечник.
- Выполнять комплекс лечебных и укрепляющих упражнений.
- Завтракать – в ранние утренние часы. Обедать – в полдень, ужинать – до захода Солнца.

Это называется - естественный ритм жизни, естественный путь возрождения жизненной сущности.

Как видите, для того, чтобы жить долго, с одной стороны надо немало потрудиться, а с

другой – не надо прилагать никаких сверхусилий.

Укрепить здоровье и продлить свою жизнь можно, используя «все, что есть в человеке и вокруг него». Главное, чтобы не было перекоса в одну сторону – пытаться достигнуть телесной гармонии, не стоит забывать о душевной и духовной, и наоборот.

Диана Росс.

«На грани невозможного», 2004, №14(345)

ОБЪЯВЛЕНИЕ:

В [Клубе развития личности "Тигель"](#) работают секции:

- ["Резервы человеческой психики"](#) , где вы получите необходимые навыки формирования здорового образа жизни и ознакомитесь с методами психической саморегуляции.
- ["Тайцзи - цигун"](#) - комплексная система оздоровления и улучшения физического и психического здоровья.

Ждем Вас на наших занятиях!