

КРАЕУГОЛЬНАЯ ПИРАМИДА ЗДОРОВЬЯ

Взгляд с глубины 300 м и более

Практическое руководство
по управлению своим здоровьем

Г. Л. БУТАКОВ

Контр-адмирал в отставке
Профессор · Кандидат военных наук

Григорий Бутаков

**«Краеугольная
пирамида здоровья»**

«Автор»

2026

Бутаков Г. Л.

«Краеугольная пирамида здоровья» / Г. Л. Бутаков — «Автор»,
2026

Эта книга — практическое руководство по управлению собственным здоровьем от человека, который прошёл путь от деревенского мальчика до командира дивизии атомных подводных крейсеров. Контр-адмирал в отставке, профессор и кандидат военных наук Григорий Лукич Бутаков смотрит на здоровье с той же точностью, с какой прокладывал боевой курс в океане. Девять глав выстроены как пирамида: в основании — питание, вода и психология, выше — движение и самоконтроль, на вершине — профилактика и долголетие. Каждый этаж держит следующий. Никакого медицинского жаргона — только личный опыт, здравый смысл и конкретные советы, которые можно применить уже сегодня. Для всех, кто хочет жить долго, активно и в полную силу — и готов начать прямо сейчас.

© Бутаков Г. Л., 2026

© Автор, 2026

Содержание

От автора	5
Пирамида здоровья Семья, родные и близкие	8
Предисловие	10
О замысле книги	11
Зона предупреждения От 8 до 17 баллов	14
Часть I	16
Глава 1. Вредные привычки	17
Курение	19
Напоминание о вреде курения	22
Рекомендации от заядлого курильщика	24
Спиртные напитки	28
О пиве	32
Обжорство и ожирение	34
Сводная таблица калорийности спиртных напитков (по материалам сайта «Худеем правильно», март 2005года)	39 40
Глава 2. Отрицательные факторы здоровья	43
Интересно!? А можно ли отсюда, как то выбраться!?	45
Психоэмоциональные факторы	48
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Григорий Бутаков

«Краеугольная пирамида здоровья»

От автора

Самым сложным для меня оказалось даже не написание этой полу-книги, полу-инструкции – ЧТО, ПОЧЕМУ и КАК ДЕЛАТЬ, а изложить, суть вопроса написанной книги. Что хотелось бы ДОВЕСТИ до вас!? В чем УБЕДИТЬ!? Первое, несомненно, в необходимости ЗДОРОВЬЯ! Второе, КАК определить на нашем обыденном уровне, НАСКОЛЬКО ВЫ ЗДОРОВЫ? Третье, ПРИЧИНЫ многочисленных болезней? Что мешает нам быть здоровыми? Четвертое, КАК и ЧТО делать, чтобы вернуть утраченное здоровье и как его укрепить!? Очень важно, ВЫЯВИТЬ составляющие здоровья человека в целом, а не отдельных его органов, ибо человек единое целое. И недомогание и неизвестная болезнь имеют какую-то главную причину, которая, прежде всего, кроется в неправильном образе жизни, что и создает идеальные условия для развития тысяч болезней! У кого, что слабее, кто к чему предрасположен – там и порвется. Эпизоды из жизни подводников их быт и лишения, оторванность от нормальной человеческой жизни, которые приводятся в книге, это лишь фон, если хотите противопоставление, с помощью которого хотелось усилить значимость здоровья, пагубность вредных привычек и напоминание вам о тех идеальных условиях, которые имеет каждый из вас, чтобы сохранить своё здоровье. Каждый человек кузнец своего счастья, своей жизни, если хотите пирамиды и даже «храма» жизни. Не для красивых слов я привожу в качестве символа здоровья пирамиду. Это геометрическое сооружение имеет колоссальную энергетику, мощное воздействие на здоровье, так же как и храм, при условии, если они геометрически правильно построены, наполнены духовным смыслом и сооружены из соответствующего материала. Так вот, если образно говорить, ЗДОРОВЬЕ является фундаментом, возводимого вами «храма» (пирамиды) жизни и в целом, вашей судьбы. Ведь пирамида тоже храм. От этого будет зависеть КАЧЕСТВО ВАШЕЙ ЖИЗНИ, выполнение всего задуманного, в конечном итоге того самого СЧАСТЬЯ и БЛАГОПОЛУЧИЯ к которому мы стремимся и о котором так часто говорим. Плоскости такой «пирамиды жизни» у каждого могут быть разные в зависимости от самого человека, его нравственного мира, характера, волевых, деловых и других качеств. Я, лишь, хотел заострить ваше внимание на том, что все рухнет, если фундамент, которым является здоровье, окажется гнилым, сооруженным не из нужного материала, подверженным ветрам психоэмоциональных катаклизмов, в конечном итоге негодным и это погубит все остальное «сооружение», каким бы масштабным и величавым оно ни было! Все рухнет, если здоровья, не будет!!! Ну уж, если я заговорил о всей «пирамиде жизни», освящать её неблагоприятная задача, несмотря на её глобализм и масштабность. И всё же надо сказать, что она из себя представляет, пусть даже в самом примитивном представлении? Повторюсь, у каждого она своя. И так, основание, конечно ЗДОРОВЬЕ! Одна из трех плоскостей – семья, родные и близкие, отношение к окружающим людям; вторая благополучие, а иначе, какой же это храм, так домик, хижина, шалаш, в котором уже рай и с милым не построишь. Ну и третья, душевно-нравственный личностный (духовный) мир человека, он тоже у каждого свой. Каждая из сторон, примерно равнозначна и многогранна и заслуживает написания отдельной книги. Убери одну из них и пирамида рухнет. Бедный, Эгоист, Больной или Нравственный уродец не может быть счастливым! Быть бедным, и иметь чувство собственного достоинства, невозможно, так как на каждом шагу будешь чувствовать себя униженным! Также как и иметь все, но быть

без семьи, близких, презирать окружающих тебя людей, быть безнравственным, тоже нельзя стать счастливым. Храм жизни, построенный тобой должен быть многогранным и в

конечном итоге давать тебе счастье в жизни! О здоровье, даже и не говорю... о нем и есть моя книга. И еще, нельзя строить жизнь, своё благополучие и счастье, постоянно запрещая, ущемляя, себя в чем-то, оставляя жизнь на потом. Вот построю и заживу! Нет, это единый процесс и сама жизнь, только уровни разные. Мы же, в этой книге будем говорить о фундаменте жизни - его здоровье. Но имейте в виду, чтоб каждому было понятно, для чего нам здоровье? Может не стоит копыя ломать, удариться в пороки и всё?! Ради чего бороться?! Здоровье, ради здоровья? Нет, не правильно! Получится фанат и зануда, занудит и замучает всех родных и близких, например, уринотерапией... С ним не закусить, не выпить и не поговорить, даже на праздники. А человек, должен иметь свои человеческие радости: ... »не согрешишь, так и не покаешься...«, если усугубил состояние своего здоровья, будь добр, отработай! И поменьше запретов, вначале убеди себя, что так надо! И это НАДО должно быть оптимальным, доступным. А то ведь как бывает, поставил человек себе задачу, например, бегать ежедневно по 5 км, а может не надо этого делать? Достаточно просто ходить! И доступнее и проще, да и время дополнительно уделять не нужно. Хотя, для кого-то, это не проблема, так вперед! И так, первое, что необходимо сделать, создавая здоровье, оценить его состояние. И вы должны сделать это как можно раньше, лучше до того, как болезни заявят о себе. Если у вас есть возможность, то провести современную диагностику. Но в любом случае, надо использовать очень простой, но достаточно объективный способ оценки своего здоровья. Он в книге приводится, отнеситесь к этому серьезно - ни одна, даже супер современная диагностика не может определить внутреннее состояние человека, его внутренний эмоциональный мир, ваше отношение к окружающим и в целом мироощущение. По форме это обыкновенный тест с бальной системой подсчета итогового результата, а далее, вы «заходите» в пирамиду здоровья и определяете, насколько здоровы или уже есть проблемы, и следует очень серьёзно подумать о своем здоровье!? Вторая часть книги отвечает на вопрос ЧТО и КАК надо делать по каждому направлению в «пирамиде», чтобы вернуть утраченное здоровье или укрепить его. В основание «пирамиды здоровья» заложено ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ человека, исходя из принципа: «... все болезни от нервов...». Сделана попытка дать практические советы как уходить от конфликтных ситуаций, не дать развиться губительным отрицательным эмоциям, как использовать гигантские возможности подсознания. Исключительно важным для здоровья является ПИЩА и ВОДА, т.е., то чем питается человек, что, как и сколько он пьёт и ест!? Проведен анализ и даны комментарии ведущих специалистов по основным диетам при низкокалорийном, маложирном и низкоуглеводном питании. Можно делать выбор: быть голодным и считать калории, либо, извините, обжираться мясом, но в том и другом, и третьем случае (при маложирном питании) худеть или сохранять «фигуру», для мужчин, конечно, «форму». А ВОДА!? Играет ключевую роль в здоровье человека! Её нельзя заменить другими напитками, можно только дополнять. Мы совсем мало знали о структуре воды, считая, что главное это чистота воды, наполнение её микроэлементами, т.е., её химическое состояние, да, это важно. Но ещё важнее, СТРУКТУРА ВОДЫ! Именно такая вода необходима организму, чтобы правильно функционировать, обеспечивать его бесчисленные биохимические реакции, давать дополнительную энергию и в целом, совместно с пищей, питать организм. Если, в пище, лучше недо-

есть, чем переест, то в питье, наоборот, так как, мы, скорее, НЕДОПИВАЕМ, чем ПЕРЕПИВАЕМ. А с возрастом, вообще, испытываем хроническую нехватку воды, отчего, ещё быстрее стареем и хиреем. Ну, если, в пище и воде есть ещё «подводные айсберги и мели», тем более в психологии, то в третьем направлении – ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ человека, их почти нет. Там все ясно – двигайся, и ты будешь здоров, это аксиома! Но и здесь есть о чем поговорить, поделиться своим и чужим опытом, так, что не пропускайте главу. Учет и контроль. Он всегда вызывал уныние и отдавал формализмом, но только не здесь! Вы заново

пересоздаете самого себя, и наблюдать за этим процессом совсем не скучно, скорее, наоборот, увлекательно!

В конечном итоге, эта книга доступным языком поведаст вам, что нужно знать и как практически воплотить в жизни систему здорового образа жизни, вернуть утраченное здоровье, укрепить его. Здесь нет легких путей, но нет и заумных сложностей. **ВЫ КУЗНЕЦ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ и ВИНОВНИК СВОИХ БОЛЕЗНЕЙ!** Нет единого эликсира молодости, и пока, долго не будет, только упорное и последовательное следование СИСТЕМЕ даст положительный результат и новое качество жизни. Если Вы на протяжении долгих лет не обращали на здоровье никакого внимания, то надо потрудиться! Вникайте и следуйте по этому пути, и ваши горизонты жизни расширятся, сил значительно прибавится, появятся новые интересные и перспективные дела, которые будут вами легко и с интересом решаться. Вы создадите свой светлый и счастливый храм жизни, а ВАША «ПИРАМИДА ЗДОРОВЬЯ» отразит любые нападки со стороны подстерегающих вас болезней! Будьте здоровы и счастливы!

Пирамида здоровья Семья, родные и близкие

Но бывали и праздники!



Мой адрес море, до востребования, Мне!...

Эх, жизнь, морская! Нелюдица!
Стерпится, слюбится!

В основном будни...

Ходили мы походами, морями, океанами...,
Сутками, неделями, а в целом, месяцами!





Пирамида (храм) жизни человека

Предисловие

Цель написания этой книги донести до простых читателей, не обладающих медицинскими знаниями, как построить свой образ жизни, чтобы достичь и сохранить здоровье, высокую работоспособность, молодость и долголетие. Главное для человека было и остается его здоровье, здоровье его семьи и близких. К сожалению, для многих людей настает момент, когда они или их близкие серьезно заболевают, со всеми вытекающими последствиями. Вот тогда и начинается переоценка ценностей. Любимая работа, интересы, успешный бизнес отодвигаются на второй план, либо, вообще перестают существовать. До сих пор, человек вкладывал свой интеллект, время и деньги в работу, в бизнес и не думал о здоровье. Теперь же, все, по-другому. К большому сожалению, это наступает для каждого человека, рано или поздно. Ценности жизни меняют свою полярность. Состояние здоровья, если на него своевременно не обратить внимание, будет все чаще и чаще напоминать о себе. Выход один, как можно раньше начать действовать для восстановления и укрепления своего здоровья. Основой, фундаментом для сохранения здоровья является здоровый образ жизни, вернее, его система. Главными составляющими которого, как известно, являются психоэмоциональное состояние человека, здоровое питание, лечебно-оздоровительная питьевая вода, соблюдение двигательного режима, режима труда и отдыха. Ничего другого пока не придумано, все предлагаемые ныне «эликсиры молодости и здоровья» ничего не дают или дают только временное улучшение здоровья. Только система, только изменение образа жизни, дает гарантию здоровой и долгой жизни, высочайшую работоспособность и творчество на многие годы. Ну, а если вы все же заболели, остается, правильно лечиться, лучше, используя, новые медицинские технологии, или, как сейчас модно говорить, медицину высоких технологий, включая диагностику, лечение, реабилитацию и восстановление своего организма. Вам будет представлена система здорового образа жизни, на основе которой любой человек может оценить свое здоровье по объективным и субъективным показателям и разработать свою индивидуальную программу здоровья, или выбрать, то, что ему больше подходит из материалов данной книги. Если вам за 40, уже пора задуматься над своим образом жизни, даже если вы совершенно здоровы. Самое время, приобретать хорошие привычки, найти время и силы, заняться профилактикой здоровья, постепенно вводить в свою жизнь систему здорового образа жизни, которая включает: 1) самокритичную оценку своего здоровья и проведение современной диагностики; 2) отказ от вредных привычек, в первую очередь, от курения, излишнего потребления пива и спиртных напитков; 3) систему оздоровительного питания и употребления специально приготовленной питьевой воды; 4) очистку организма, снижение и сохранение оптимального веса; 5) активный образ жизни, оптимальный двигательный режим, сохранение режима труда и отдыха; 6) достижение и сохранение устойчивого психологического и душевного равновесия; 7) регулярный самоконтроль здоровья, своих достижений и побед по объективным (пульс, давление, вес) и субъективным (настроение, самочувствие, работоспособность и др.) показателям.

За каждым пунктом стоит целая философия, целая система научных знаний о здоровье человека, практика и опыт тысячелетий, которые накопили народы, концессии и религии. Сделайте главный выбор: идти по этому пути и быть здоровым, сильным, работоспособным и наслаждаться всеми прелестями жизни в полную меру, до преклонных лет, или в 40-50 лет перейти в режим изнурительной борьбы с болезнями, недомоганиями и посвятить этому оставшуюся жизнь!?

О замысле книги

У каждого человека, особенно у того, кто решил стать на путь оздоровления, должно быть серьезное целеполагание или цель. Ставить целью здоровье, ради здоровья, не совсем правильно. У вас должна быть своя цель, которой вы будете добиваться, а отменное здоровье лишь средство в ее достижении и что, немаловажно при этом, приобретается новое качество жизни. И так, цель поставлена, но, вполне возможно, что в процессе оздоровления она будет скорректирована или даже пересмотрена в сторону, куда более, значимую, так как, сил будет становиться все больше и больше. Если вы правильно построите систему оздоровления, то, несомненно, это увлечет вас, потому как это процесс исключительно творческий, и даже захватывающий. Уверенность и силы будут расти с каждым днем, у вас появятся дополнительные силы и время на принятие новых решений для достижения поставленных вами целей. Одно, мы, точно должны знать, что и бывшие и современные методы медицины, нам не помогут. И вот, яркие примеры того: лучшие медики страны, имея в своем распоряжении лучшие лекарства, качественную разнообразную пищу и воду, витамины, спортивные залы и бассейны и многое другое, не смогли первым секретарям и президентам обеспечить высокую работоспособность, здоровье и долголетие. Примеры, вся советская история вождей и начало истории российской: почти все руководители имели серьезные заболевания, например, Сталин, Брежнев, Андропов, Черненко, Ельцин. Казалось бы, имея все необходимое для создания здоровья первым лицам, они должны быть идеально здоровыми и никогда не болеть... Но мы видим совсем другую картину. И если лучшие медики не могут сделать абсолютно здоровым президента, то, что говорить о здоровье простого человека, о здоровье нас с вами. В чем же причина? И... возникает естественный вопрос, что наши медики не знают, как нужно питаться, как нужно дышать, чтобы человек никогда не болел, конечно, они все это знают и умеют. Но есть большое «НО», это сам человек, его внутренняя установка, нацеленность на соблюдение здорового образа жизни, настойчивость и воля противостоять всем, тем излишествам, которые им допускались, пока он серьезно не заболел, уповая только на своих врачей. А дальше, как говорят, «поздно пить боржоми». Медицина бессильна, если сам человек не понимает, необходимости здорового образа жизни, продолжая убивать себя курением, пьянством, обжорством, сжигая себя в бессмысленных, вредоносных эмоциях. Что же делать? Об этом и написана книга, в ней нет быстрых и легких решений, нет надежд на целительные таблетки и капсулы, а есть здравый смысл, опыт и знания многих людей, посвятивших этому всю жизнь, есть примеры, подтвержденные практикой жизни, как достичь и поддерживать свое здоровье. Определив основные приоритеты достижения здоровья, стратегические и тактические задачи его достижения, можно образно «нарисовать», так называемую, краеугольную пирамиду здоровья: в основании пирамиды лежит треугольная плоскость нравственного и психического здоровья, три угла ее означают нравственное, моральное и психическое здоровье человека. Вторая плоскость, тоже равносторонний треугольник, одна из трех боковых сторон пирамиды, это плоскость веществ питающих человеческий организм, из

которых строятся клетки и органы человека; три угла, это пища, вода, микроэлементы и витамины. Третья плоскость, это двигательная активность человека, три угла ее состоят из движения, растяжения и виброгимнастики. Четвертая плоскость, контроль состояния организма, состоящая из диагностики организма, самоконтроля и анализа достигнутых результатов. Это «пирамида здоровья», которую создаете лично вы, и о нее, если вы правильно ее построите, разобьются все невзгоды, болезни и неприятности. Почему именно пирамида? Пирамида, как и церковный купол, обладает особой аурой, которая несет в себе целительные силы. Пирамида как символ здоровья. И, вот, когда мы определились к чему здесь пирамида, можно приступать и к стратегии и к тактике выполнения задач по оздоровлению, постепенно переходя к системе

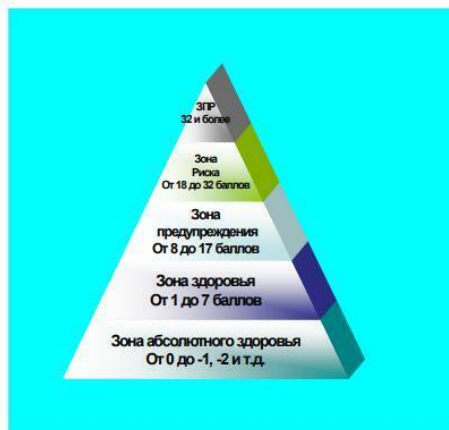
здорового образа жизни. Думать о своем здоровье нужно смолоду: «Одежду берегут снову, а честь смолоду». К здоровью, без сомнения нужно подходить с этих же позиций. Но, здесь, есть и другая истина, здоровьем нужно заниматься, как бы поздно это не было, что и подтверждают многочисленные примеры, в том числе, наверняка, и из вашего окружения. Есть, к сожалению и другие примеры, примеры «тихой смерти», когда, казалось бы, здоровый человек внезапно умирает, или заболевает неизлечимой болезнью. Но так ли это вдруг? В любом случае, больной человек становится обузой для родных, ненужным для дела, впадает в состояние безысходности, и тоскливого сосуществования. Так вот, это состояние или, того хуже, «внезапности» по резкому ухудшению здоровья, можно предотвратить! Прежде всего, надо найти время, желание и задаться вопросом, а здоров ли я, и насколько, хватит ли моего здоровья, чтобы выполнить, то, что наметил в своей жизни!? Необходимо четко уяснить себе, насколько важен этот вопрос для тебя и твоей семьи, для дел предстоящих. Как только проблема обозначена, необходимо заняться оценкой своего здоровья, возможно, параллельно и оценкой здоровья своих близких. Поверьте, это не займет у вас много времени, и заниматься проверкой своего здоровья совсем не скучно, а даже интересно. Как оценить, насколько ты здоров, изложено в специальной главе, где доступным, не медицинским языком говорится, как это сделать. В итоге вы получите «Портрет вашего здоровья», где увидите, насколько вы здоровы или уже подвержены риску заболеваний. Это и будет вашей отправной точкой отчета, откуда вы начнете увеличивать количество своего здоровья или наоборот возвращать его (см. схему). В оценку здоровья вошли три категории факторов: первая, вредные факторы и вредные привычки, они известны: это обжорство, курение, неумеренное увлечение алкоголем; вторая категория, факторов, так называемого, повседневного бытия: питание, питье, двигательная активность, психоэмоциональное состояние, обязательный самоконтроль достигнутых результатов, что и составляет «Здоровый образ жизни» или «Краеугольную пирамиду здоровья» и третья категория - факторы, которые не зависят от нас: возраст, наследственные заболевания и те, хронические заболевания, которые вы, уже приобрели, до того, как занялись собой. И первую и вторую категорию перечисленных факторов в наших силах, развернуть в пользу своего здоровья! Кроме того, нужно оценить свои силы и возможности, задать себе некоторые неприятные вопросы: смогу ли я отказаться от приобретенных вредных привычек? от комфорта диванного возлежания и неразборчивого истребления пищи и пр. и пр. Кстати, совсем не пугаю, жертвы будут минимальные и новый стиль вам обязательно понравится. А уж, какие будут дивиденды! Они не идут в никакое сравнение: здоровье,

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ СОСТОЯНИЕ ВАШЕГО ОРГАНИЗМА ИЛИ «ПОРТРЕТ» ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ



Зона предупреждения От 8 до 17 баллов Зона здоровья От 1 до 7 баллов

Зона абсолютного здоровья От 0 до -1, -2 и т.д.



Оценочная пирамида здоровья (расчет баллов по зонам гл. 4)

11

Часть II. Четыре плоскости пирамиды здоровья.

Краеугольная пирамида здоровья:



Схема

Главное внимание при этом уделено на освоение требований по питанию и питью организма: «Скажи, что ты ешь и пьешь, и я скажу, насколько ты здоров», каковы особенности подхода к этому, казалось бы, простому вопросу. Как сделать, чтобы выполнение принятых правил питания не стало невыполнимой «обязаловкой» с кучей запретов, а стало стилем, образом приятной и полезной жизни в удовольствие. В основу «пирамиды» положено психическое

здоровье человека, его волевые качества, управление эмоциями, без чего нельзя обойтись при решении задач здоровья.

Как быть в форме, выглядеть браво, зависит не только от питания, но и, не в меньшей степени от того, каков двигательный режим, как он организован, приятно этим заниматься, или это тягостная, «обязаловка»? Важнейшим направлением является самоконтроль состояния здоровья в наглядной интересной и доступной форме, где отображена вся динамика объективных и субъективных показателей. Четко видно, в каких направлениях есть успехи и где идет плохо, что необходимо подправить в системе. Конечно, не должно быть пощады вредным привычкам. С ними поступить очень просто, никакой затяжной войны, безоговорочное прекращение. Как?! Из множества рекомендаций трудно выбрать что-то для себя, но надо! Опыт подводников говорит, что, например, бросить курить, навсегда, вполне выполнимая задача, дерзните и вы. Потребуется материальное обеспечение (приложение 5), да, но оно может быть минимальным. Конечно, богатым быть опять же лучше, они могут позволить себе более широкий ассортимент в питании, тренажеров, спортивного инвентаря и контроля здоровья, но, еще раз говорю, это не главное. Все дело в вас самих, дерзайте, и вам, воздастся!

Часть I

Глава 1. Вредные привычки

«Враг внутри опаснее врага снаружи.»

— Народная мудрость

Вред здоровью от вредных привычек, поистине огромен. Человек может загубить себя, злоупотребляя любой из них. Почему-то принято считать, что только наркомания болезнь, в меньшей степени алкоголизм, только эти две мании осуждаются и презираются обществом. Алкоголизм осуждается, но с большими оговорками, послаблениями, ссылаясь на то, что пьянство народное русское пристрастие и это неизбежно для русской природы. А разве, курение это не мания?! Еще, какая, ведь попробовав однажды, многие идут с сигаретой всю свою жизнь, постепенно разрушая свой организм. Курение наносит огромный вред организму, этому посвящены целые тома книг, нам говорят об этом в школе, на работе, близкие и друзья, но все, тщетно, почему? Во всех трех случаях, и наркомания, и пьянство и курение, надо это признать откровенно, человек становится зависимым, человек болен. И чем дальше идет этот процесс, тем больше зависимость, тем больше разрушается ваш организм, тем безвозвратнее нормальное человеческое существование, тем дальше от вас родственники и близкие. Не думайте, что вы, особенный и в любой момент готовы вернуться к нормальной жизни, вы только так утешаете себя. Но не все так безнадежно, и чем скорее человек осознает пагубность, безысходность тропы на которую он встал, тем вероятность вернуться к нормальной, здоровой жизни больше. Не берусь говорить о наркомании, просто не совсем моя тема, хотя, когда буду говорить о новых медицинских технологиях, тогда эту тему, обязательно затрону. А вот о курении и алкоголе, следует поговорить подробнее. Тем более, эту тему я знаю изнутри, в какой-то мере испытал на себе или внимательно наблюдал, находясь, длительное время, по долгу службы, в чисто мужском коллективе, в ограниченном пространстве подводной лодки.

Там, конечно, же, были и заядлые курильщики и любители выпить, - идеальные условия для исследований. Корабельный врач с моей подачи защитил кандидатскую диссертацию, а, уже, будучи на берегу и докторскую на том богатейшем материале, который он собрал за долгие подводные месяцы «автономок». До сих пор удивляюсь способностям и силе человеческого организма, его способности в раз отказаться от вредных привычек, быстро адаптироваться к любой обстановке, причем без особого ущерба для своего здоровья. Психология человека опять себя демонстрирует и выходит на первый план, доказывая, свое первенство. Оказывается, достаточно создать определенные условия, не приковывая себя к батарее, и можно добровольно не только понять, но и убедить себя, своего серого кардинала-подсознание, что пагубные привычки бросить легко и главное, навсегда. Мои догадки подтвердились на практике не только в период службы на подводном флоте, но и потом, через много лет в обычной земной жизни. Если с курением все для всех понятно, что курить это вредно, даже в малых количествах, то с выпивкой сложнее, там больше мнений, там целая философия, да и какой русский, да и не только, не любит выпить?! Если я, скажу, что пить вредно, вы, закройте эту книгу, не прочитав главного, поэтому, так не скажу. И сам не следую «сухому закону», да и не рассчитываю на аудиторию ярых трезвенников, это, не реально. А, следую и проповедую, ту истину, которая гласит: «Любишь кататься, люби и саночки возить», уж, если выпил, то, по истечении времени, будь добр потрудиться на благо здоровья. А питье, каким бы, оно не было, должно быть праздником, а не повседневщиной - не может быть вечного праздника! Такой праздник быстро переходит в ад. Повседневной же заботой должна быть система образа жизни, желательного здорового, тогда никакой праздник не будет страшен, потому, что последствия разумного празднования устранимы. Организм сам справится с теми нарушениями, которые нанесены здоровью кратковременным негативным воздействием. Та пирамида здоровья, которую, мы, создаем, будет надежно противостоять, любым негативным последствиям, в том числе,

самым опасным, тем, которые мы создали сами себе курением, выпивкой и неумным обжорством. Но учтите, любое злоупотребление, это троянский конь, он самый коварный, самый опасный, самый разрушительный, потому, что действует изнутри, с твоего позволения, так как, разум уже подчиняется этим порокам. И, так мы переходим к более подробной характеристике самых вредных привычек: курение, выпивка и неумеренное неправильное питание.

Курение

О курильщиках, как они там, на подводной лодке? Ау!

Хотелось бы, поделиться своим, необычным для земного человека, опытом из жизни подводников, с точки зрения, как они переносят «мании», о которых мы говорили в этой главе. В миф о том, что подводники какие-то особо отобранные супермены, не верьте, это обычные молодые ребята, которые, как и все подвержены людским порокам, НО...! МЫ, подводники, в мгновение ока, становились не курящими, потому, что курить на подводной лодке категорически запрещено. Ну, и что, скажете вы, во многих местах в обычной житейской жизни, тоже запрещено. Минздрав, так вообще, на каждой пачке сигарет, запрещает, весь город в плакатах о вреде курения, но на это ни один курильщик не обращает внимания!? А, здесь, просто физиологический феномен какой-то!? Спрашиваю одного старого, вояку, мичмана: «Как же так, Николай Иванович, вы заядлый курильщик, со стажем более 25 лет, без сигареты на берегу, ни шагу, а сейчас, спокойно обходитесь без них

несколько месяцев»? «Без женщин тоже, товарищ командир, а что касается курения, так никаких проблем! Как только, Вы, задраиваете рубочный люк подводной лодки, и по кораблю раздаётся команда: «Задраен верхний рубочный люк», желание курить, да и, наверное, все другие земные желания, отпадают! Вы, товарищ командир, наш факир и психотерапевт!»! Когда я, заинтересовался этим вопросом, то и другие заядлые и не очень, курильщики отвечали примерно одно и тоже, их желание, тяга к курению, пропадала. Внутри срабатывал «психологический» выключатель, чтоб, организм не страдал, понапрасну. Вот такие удивительные метаморфозы случаются с сознанием и подсознанием, а в итоге, становится понятным, что возможности организма, просто феноменальные! А, вы, говорите, трудно бросить курить, что это болезнь, пагубная привычка, от которой нельзя отказаться. Оказывается, можно, ведь не ломает, же их. И любой организм, наше подсознание «поняв», что нельзя, страхует себя от боли и переживаний. Так, почему же, в повседневной жизни не срабатывает? Ведь ясно же, что курение ведет не только к болезням, но и значительно, более скорой смерти курильщика. Это вопрос и каждый для себя должен ответить на него. А я в этом попытаюсь помочь вам. В моей флотской жизни, имею в виду, в период морских подводных походов, было только два случая, когда кто-то закурил. И оба случая в мой первый поход в должности командира. Расскажу про один из них. Буквально, на третьи сутки подводного плавания, когда экипаж только входил в ритм походной жизни, постигая суровый, но ритмичный трехсменный распорядок дня, случилось нечто, необычное. Во время учебной тревоги, когда все командование находилось в центральном посту у механика, да и у других, глаза стали «квадратными» от удивления, и уже все, включая меня, поняли, что кто-то, просто, нагло закурил. Запах сигарет, буквально, пронзил всех! Нужно было, что-то делать, принимать решение, так как все смотрели на меня, как будь-то, закурил не кто-то, а лично командир! Тут же подключил к «операции» по выявлению наглеца и разрушителя незыблемых подводных традиций, группу, которую возглавил замполит, с ним помощник командира, и, конечно, корабельный доктор. Но, «возмутителя» не выявили, хотя прошли все отсеки, особенно смежные с центральным постом. После некоторых размышлений, мне стало понятно, кто это сделал, я его просто вычислил. Им оказался мой подчиненный, больше, некому. На подводной лодке все подчинены командиру, но есть один матрос, который подчиняется по своим функциональным обязанностям только командиру. Это специалист спецсвязи, а, короче, шифровальщик, и только он имел ключи от каюты командира и только он по своим морально-политическим качествам, извините, за советскую риторику, по другому лучше не сказать, мог нагло, на «глазах», вернее «носах», всего экипажа, закурить. Взяли его по моему приказу, прямо в кресле командира, в моей каюте, с поличным. Не буду говорить, по поводу «расстрела» на кормовой настройке, но вид у него, был именно таким,

когда его привели ко мне. До сих пор, неловко за него, как он оправдывался и клялся в любви к родине и что оправдывает доверие. Это был единственный в экипаже, москвич, в то время в армии и на флоте, еще такое было. Сейчас, нет. Если, кому не удалось, скрыться от армии, то мамочки и папочки и их знакомые устраивали своих чад, прямо в Москве, в «Арбатском военном округе». Есть, такой, «округ»! Там, даже, генералов, ну, ладно, генералов, адмиралов «выращивают»!? Они зовутся «паркетными», и очень не любят, когда, кто-то им об этом напоминает. Потому, как это противоестественно, получать адмиральское звание на берегу, где из окон, сплошной «Арбат» и все его прелести. Ну, это уж, совсем другая тема, ведь, мы говорим о здоровье, правда, они, конечно, здоровее, адмиралов флотских, если не злоупотребляют прелестями и соблазнами Арбата и не пристрастились к зловредным привычкам.

В бытность, «лучшего министра обороны всех времен и народов», я, знаю, даже такого генерала, который умудрился, получить 3 генеральских звезды всего за полтора года. Вы, понимаете, это целый генерал-полковник! И всего за полтора года, в «труднейших» паркетно-арбатских условиях! В то же время, я, и, мне подобные флотские офицеры, «пахали», не вылезая из морей, в тяжелейших условиях перестройки, рискуя своим здоровьем, жизнью и даже свободой (как-нибудь, расскажу, как нас бросили такие «начальнички» и поставили в такие условия, где либо грудь в крестах, либо тюрьма, кресты, конечно, им...). Мы тоже получали звезды, но не все, и не три, за полтора-два года, а только максимум, одну звездочку. Но, если, в плане, опять же, здоровья, то ему этому генерал-полковнику было значительно труднее, потому, что для него это период прохождения третьего, самого трудного этапа, этапа «медных труб», где требуется просто исполинское здоровье. Организм в этот период подвергается всем излишествам, которое придумало человечество. Не желаю ничего плохого, но ему, моя «пирамида» уже не поможет. К чему нам опыт подводников (для «земного» человека это экзотика), а к тому, что все из одного теста, а этот опыт еще раз подтверждает, что человек может все, возможности человеческого организма, огромны, если он в мгновения ока, выключает маниакальное влечение покурить, и не только. Я убежден, что, тоже самое, относится и к алкоголизму, и даже наркомании, да, да, а куда он денется с подводной лодки! У каждого в жизни случается своя «подводная лодка», с которой сбежать невозможно, можно только погибнуть или победить и от того, как он распорядится собой, будет зависеть его дальнейшая жизнь. Все в Ваших и Господа бога, руках. Дерзайте!

Вот она, подводная лодка, морская краса! От которой никуда не сбежишь!?



Вот она, подводная лодка, морская краса! От которой никуда не сбежишь!?

Напоминание о вреде курения



Хоть и малоэффективна эта мера, говорить о вреде курения, тем не менее, напомним. К сознанию обращаться бесполезно, оно все знает, но сделать ничего не может. Только подключив к решению задачи подсознание, можно успешно преодолеть пристрастие к курению, а если быть до конца честным и называть все своим языком, то приобретенную наркотическую зависимость от курения. Механизмы пристрастия к курению, алкоголизму и наркотикам одни и те же об этом вам скажет любой нарколог. Ваше подсознание, четко должно усвоить, что курение разрушает тело, а значит и его тоже, ведет к смерти наиболее коротким путем. Подсознание же, как цепной пес стоит на страже вашей жизни, вашего здоровья - это его главная ценность, главный приоритет

предназначения. Только потом идет приоритет продолжения рода и все другие, прочие, приоритеты. Подсознание обязательно включится в работу против курения, если вы, т.е., ваше сознание правильно, исподволь направит его на отрицание курения. Сколько книг об этом написано, почитайте! Если вы курите, вам совершенно бесполезно читать нотации. Скажу как есть, тихо, ненавязчиво, чтоб меня услышали, просто, коротко и ясно: это вас убьет! Не сразу, а незаметно, изо дня в день, вы становитесь слабее и зависимее. Каждая ваша клеточка корчится в агонии, получая порцию яда, а, умирая взамен себя, оставляет уже менее здоровое потомство. Ваше подсознание пока не осознаёт, как губительно курение воздействует на весь организм, потому что оно настроено на явную сиюминутную опасность для человека. Оно, подсознание, должно понять, что вы в опасности! А вот статистика, она красноречива до ужаса: разрушенные сосуды, ишемическая болезнь сердца (ИБС), душераздирающий кашель, рак легких - далеко не весь перечень последствий от курения, кстати, по этой же статистике курильщики умирают чаще от ИБС, чем от рака. Токсины, содержащиеся в табаке, пагубно воздействуют на стенки сосудов, способствуют разрыву образовавшихся бляшек. Сигаретный дым вреден не только для самого курильщика, но и для окружающих, он сужает поврежденные сосуды, повышает свертываемость крови, что увеличивает риск внезапного инфаркта. В конечном итоге, если вы будете продолжать курение, инфаркт, инсульт или рак, кто к чему более расположен, обеспечен. Извините, но такова статистика, такова, правда! ЭТО не приговор, выход есть! Вы, можете этого избежать, если будете следовать принципам здоровья, которые заложены в предлагаемой системе здорового образа жизни. Пирамида здоровья не загоняет вас в какие-то узкие рамки, правилам которой необходимо жестко следовать, а дает возможность выбрать свой вариант

приобретения здоровья, где нет запретов, изнурительных диет и бессмысленных упражнений. Но, нет там и чудодейственных таблеток и эликсиров, нет врачей, которые, как волшебники, отринут вас от вредных привычек и сделают вас здоровыми!

Рекомендации от заядлого курильщика

Я, уже говорил, о том, как выступал в качестве «психотерапевта», будучи на ПЛ. Что-то подобное должно произойти и в вашей жизни. Кто-то или вы сами, должны выступить в качестве психотерапевта. Лучше, если это сделает, кто-то из известных людей, например, популярный американский писатель, лично бросивший курить после трёх десятков лет курения, совету которого последовали тысячи заядлых курак. Книги Аллена Карра писателя и терапевта направлены на то, чтобы помочь каждому справиться с одной наиболее опасной привычкой человечества - курением. Ярко, эмоционально написанные книги стали бестселлерами во многих странах мира: «Легкий способ бросить курить», «Единственный способ навсегда бросить курить», «Как помочь подростку бросить курить» и другие. Аллен Карр непрерывно курил, ясно понимая, что эта привычка грозит разрушить всю его жизнь. Это продолжалось до тех пор, пока после бесчисленных и безуспешных попыток бросить курить он, наконец, не открыл собственный способ раз и навсегда избавиться от этого пристрастия. Аллен Карр выработал собственную теорию и методику отказа от курения. Его метод «Легкий способ бросить курить», получил огромную популярность среди людей и пользуется огромным успехом во всем мире, в том числе и в России. Аллен Карр создал всемирную сеть клиник, специалисты которых помогают курильщикам бросить курить и справиться со своей зависимостью. Вот отдельные выписки из его книги «Легкий способ бросить курить»: Надо ли еще доказывать, что алкоголь и курение самым пагубным образом воздействуют на сосуды, вызывают их спазм, что неминуемо приводит к развитию

артериальной гипертонии и прогрессированию гипертонической болезни? Если вы курите, немедленно откажитесь от этой привычки. "Всего одна сигаретка...!"? Не верьте, это ловушка! Обман, это МИФ, за которым следует зависимость от курения. С этой, «всего одной» сигаретки, вообще началось наше курение. «Всего одна сигаретка», позволяющая нам продержаться в трудное время или выкуренная в гостях, уничтожает большинство наших попыток бросить курить. «Всего одна сигаретка», в случае, если курильщику удастся сломать собственную зависимость от курения, способна вновь заманить его в ловушку. Иногда курильщик закуривает лишь для того, чтобы убедиться, что сигареты ему больше не нужны, и — именно эта сигарета перечеркивает все его усилия. Ее вкус ужасен, что убеждает курильщика, что он никогда больше не попадет в зависимость от курения, — а ведь он уже попал. Сама мысль об одной «особенной» сигарете часто мешает курильщикам перестать курить. Первая сигарета утром или сигарета после обеда. Твердо уясните: не существует такого понятия — «всего одна сигарета». Курение — цепная реакция, которая будет тянуться остаток вашей жизни до тех пор, пока вы сознательно не разорвете ее. Спросите курильщика: «Если бы у вас была возможность вернуться назад в то время, когда вы еще не впали в зависимость от курения, стали бы вы курильщиком?» Ответ всегда одинаков: «Вы, что, издеваетесь?» Но, тем не менее, подобный выбор есть у каждого курильщика в каждый день его жизни. Почему он не делает свой выбор? Ответ один — страх. Страх, что он не сможет перестать курить или что жизнь без сигарет никогда уже не станет прежней. Перестаньте обманывать самого себя. Вы сможете сделать это. Любой сможет. Это очень (!) легко. Возможно, вам кажется совершенно невозможным поверить в то, что любой курильщик может вдруг обнаружить, как легко бросить курить. Если так, я умоляю вас не выбрасывать эту книгу в мусорную корзину. Пожалуйста, поверьте мне. Уверю вас, даже вы обнаружите, что бросить курить легко. Каждая затяжка сигаретой поставляет через легкие в мозг небольшую дозу никотина, действующую намного быстрее, чем, например, доза героина, которую наркоман вводит в вену. Никотин — быстродействующий наркотик, и уровень его содержания в крови падает примерно вдвое в течение 30-ти минут и примерно до одной четверти через час после выкуривания сигареты. Это объясняет, почему в среднем

курильщики выкуривают двадцать сигарет в день. Как только сигарета выкурена, начинается быстрое выведение никотина из организма, и человек начинает испытывать муки отвыкания... Вы можете ее прочитать всю, эти книги есть в книжных магазинах, либо в Интернете, в Интернет-магазинах. Ниже, в Интернете, я подобрал некоторый материал и иллюстрации к теме о курении, поверьте, они не преувеличены. Из множества «картинок», я выбрал всего 3 и они не самые страшные... Курение и рак. Длительное курение приводит к возникновению заболеваний различных органов и систем. Прежде всего, страдают легкие. Пылевые частицы, содержащиеся в табачном дыму, оседают в бронхах и альвеолах, приводя к повреждению альвеолярных клеток и развитию воспаления. Появляется «кашель курильщика», теряют эластичность голосовые связки, из-за чего голос курильщика становится более хриплым, грубым. Табачный дым приводит к быстрому разрушению легочной ткани и формированию пораженных участков легких. Смолы и полоний

повышают риск развития онкологических заболеваний легких. В среднем, каждый четвертый случай развития рака легких связан с курением.

У хронических курильщиков чаще развивается атрофия нижних конечностей.

При этом заболевании регистрируют постепенное разрастание соединительной ткани кровеносных сосудов, что приводит к ухудшению кровоснабжения периферических тканей (в первую очередь ног).

Появляются сильные боли, нарушается походка, развиваются трофические язвы на нижних конечностях. В наиболее тяжелых случаях развивается гангрена, что вынуждает прибегнуть к ампутации конечностей. Болезнь страшна тем, что ее развитие нельзя остановить, даже прекратив курение. В молодом возрасте заболевание прогрессирует более быстро, чем в пожилом. Описаны случаи ампутации конечностей у курильщиков в 27-30 лет.

Никотин нарушает функционирование печени и поджелудочной железы. Под влиянием никотина увеличивается тонус мышц желчных протоков и протоков поджелудочной железы, что может привести к развитию хронического панкреатита, а также способствовать прогрессированию желчекаменной болезни. Под влиянием никотина снижается способность поджелудочной железы синтезировать и выделять в кровь инсулин, что приводит к уменьшению толерантности к глюкозе. У курильщиков чаще развивается диабет, чем у некурящих.

Курение и здоровье мужчин. Сильнейшее воздействие курение оказывает на самое дорогое – мужское достоинство, об этом тоже много написано, в том числе и научных изысканий. Имеются убедительные данные, показывающие, что курение разрушает половое здоровье мужчины. Это обусловлено с возникшими проблемами кровеносных сосудов, которые и являются наиболее распространенной физической причиной импотенции. Курение затрудняет половую функцию по трем причинам:



1. Неадекватный приток крови. У курильщиков часто наблюдается чрезмерно низкое кровяное давление в половом члене, что уменьшает приток крови к члену. Это часто вызвано атеросклерозом (накоплением жировых отложений) в относящихся к наружным половым органам артериях, что приводит к их повреждению. Такое состояние, по крайней мере, частично обусловлено курением. Изучение группы курильщиков со средним возрастом 35 лет показало, что курение тесно взаимосвязано с атеросклерозом в артериях, снабжающих половой член кровью. 2. Чрезмерный отток крови. Чрезмерный отток венозной крови от члена может уменьшать время, в течение которого поддерживается эрекция. Никотин в крови способствует расширению венозных сосудов. Это вредит клапану, который удерживает кровь в члене. 3. Курение

и общая сосудистая болезнь. Некоторые из множества химических, содержащихся в табачном дыме, способствуют повреждению сосудистой системы. Повреждение артерий и вен, снабжающих член кровью, является одним из проявлений этого действия табачного дыма. Курение увеличивает степень проявления других факторов риска импотенции. Изучение 1290 людей, лечившихся от импотенции в штате Массачусетс, США, показало, что курильщики вдвое чаще страдали импотенцией по сравнению с некурящими (56% по сравнению с 21%). Курение было также связано со значительно большей вероятностью полной импотенции у мужчин, страдающих гипертонией, заболеваниями сердца и артритом. Таким образом, курение не просто добавляется к другим факторам риска, а усиливает их. Импотенция как раннее предупреждение. Имеющиеся данные заставляют предполагать, что импотенция является показателем более серьезных, но пока скрытых проблем сердечно-сосудистой системы. Повреждение маленьких кровеносных сосудов

члена, проявляющееся в виде нарушения эрекции, может быть ранним сигналом или предупреждением о том, что курильщик рискует серьезно повредить главные артерии в сердце. Таким образом, член действует как "колокольчик", сигнализируя о более серьезной угрозе сердечно-сосудистой системе. Курение увеличивает риск импотенции на 50%. Имеются различные оценки относительного риска импотенции среди курильщиков и некурящих. Изучение 4462 ветеранов вьетнамской войны в США в возрасте от 31 до 49 лет показало, что риск импотенции среди курильщиков, по сравнению с людьми, которые никогда не курили, возрастал на 80%. Даже, когда была сделана корректировка для нескольких других факторов, результаты показали, что риск больше на 50%.

Вред курения в зрелом возрасте. Как оказалось, особенно опасно курить 40-летним мужчинам. У тех, кто прикладывает к сигаретке в этом возрасте, риск стать импотентом в три раза выше, чем у некурящих.

Проблемы детей курящих отцов. Дети отцов, которые курят 20 сигарет в день, имеют на 30% больший риск развития рака, чем дети некурящих отцов. К такому выводу пришли в ходе недавно проведенного в Великобритании крупномасштабного исследования. Риск возрастает по мере увеличения количества выкуриваемых сигарет.

Для детей, чьи отцы выкуривают более 40 сигарет в день, риск был на 60% выше, чем для детей некурящих отцов.

Спиртные напитки

С серьезными работами по алкоголизму и наркомании, результатами медицинских исследований при применении лекарственных препаратов я столкнулся, будучи, уже «на гражданке». Это было связано с клиническими испытаниями нового лекарственного препарата в виде газовой смеси медицинского ксенона и кислорода при лечении больных наркоманией и алкоголизмом. Медицинский ксенон для этих целей применялся впервые в мире и мне как одному из руководителей коммерческой фирмы, пришлось вплотную заниматься организацией проведения клинических испытаний. А это значит, достаточно серьезно разобраться с сутью вопроса по алкоголизму, причинам, последствиям, методам борьбы, в общем, проштудировать массу книг по теме алкоголизма и наркомании, встретиться с врачами, посвятившим свою жизнь лечению этого недуга. Мы до сих пор работаем и дружим с ними. Подробно применению ксенона и не только, будет посвящена отдельная глава или книга, где будет говориться о медицине высоких технологий и что это такое, для нас простых граждан, что дадут нам эти технологии для поддержания и укрепления здоровья и будут ли они доступны для простого человека. Из множества публикаций профессионалов, при освящении темы алкоголя, лучше, понятнее, категоричней и доступней всех, на мой взгляд, оказался Л.Е. Попов в своей книге «Алкоголь и жизнь». Привожу выдержки из этой книги, будьте готовы сразу бросить пить! То, что, вы, узнаете, шокирует! (сторона специалистов, которая выступает категорически против потребления спиртного в любых количествах): «В последнее десятилетие выяснилось, что помимо прямого воздействия на обмен веществ, в тканях, и нарушений в проведении нервных импульсов, алкоголь оказывает разрушительное воздействие на весь организм человека ещё одним, самым неожиданным образом. Результаты исследований, полученные в США и в Советском Союзе, заставили по-новому взглянуть на механизм и масштабы вреда, приносимого алкоголем человеку. Однако, то, что увидели исследователи, когда один из участников эксперимента, набрав в рот виски, расположился под микроскопом, было неожиданно и ошеломляюще. Оказалось, что под воздействием алкоголя происходит интенсивное склеивание (агглютинация) красных кровяных телец - эритроцитов, обеспечивающих ткани организма кислородом. Двигаясь по ветвящимся артериям, а затем по артериолам всё меньшего калибра он достигает, в конце концов, артериолы, имеющей диаметр, меньший диаметра сгустка, и перекрывает её, полностью прекращая в ней кровоток. Комки эритроцитов появляются в пробах крови человека через 40 минут после приёма алкоголя (испытуемый принимал натошак стакан сухого вина), их число достигает максимума через полтора-два часа, когда концентрация алкоголя в крови максимальна. Сгустки имеют неправильную форму и содержат в среднем 200-500 эритроцитов, средний их размер равен 60 микрон. В отдельных случаях стенки артериол не выдерживают повышенного давления и разрываются, возникают кровоизлияния - микроинсульты. Вместе с эритроцитами к тканевым клеткам перестает поступать кислород, вместе с плазмой - питательные вещества, содержащиеся в ней. Наступает гипоксия - кислородное голодание - тканей, в которых возникли алкогольные нарушения кровообращения.

Надолго ли? Ещё Найсли с сотрудниками, наблюдая за одними и теми же разветвлениями сосудов, обнаружил, что тромб алкогольного происхождения, однажды возникнув, может сохраняться многие месяцы и даже годы. Что же происходит с тканевыми клетками, лишившимися кислорода и питания? Они погибают. Погибают, подобно любому живому существу при недостатке кислорода в среде обитания или при нарушениях в процессе дыхания. Во всех системах организма гибнут от кислородного голодания сотни тысяч и миллионы клеток, которые, очевидно, не были лишними. Число отмирающих клеток зависит от количества принятого алкогольного напитка и его крепости, их тем больше, чем больше поступило в организм чистого этилового спирта. Человек, "пропустивший" рюмку (или стаканчик) спиртного, пред-

ставляет собой что-то вроде большого, во весь человеческий рост, равномерно распределенного синяка: те же кровоизлияния, те же отмирающие ткани, заменяемые соединительной тканью - мельчайшими рубцами, остающимися вместо клеток, выполняющих разнообразные функции. И "заживление" этого "человека-синяка", выздоровление после травмы, нанесенной ему этой рюмкой, длится приблизительно те же три недели, что и в случае синяка, полученного при ушибе. Но сами клетки погибли и многие из них уже не будут заменены новыми. В частности, безвозвратно гибнут нейроны. Т.е., после каждой рюмки вина или стакана водки, бокала шампанского или кружки пива, словом, после каждой, поступившей в организм дозы алкоголя, человек обязательно становится необратимо глупее. Здесь следует заметить, что этот процесс происходит постепенно и незаметно для человека. При современном уровне употребления алкоголя "средний" в этом отношении мужчина "вдруг" сталкивается с самыми различными "недугами" в возрасте около 30 лет. Чаще всего это - болезни желудка, печени, сердечно-сосудистой системы, невроты, расстройства в половой сфере. Впрочем, болезни могут быть самыми неожиданными: ведь действие алкоголя универсально, он поражает все органы и системы человеческого организма. 1. Алкоголь - не сосудорасширяющее. Это - один из многочисленных предрассудков, связанных с алкоголем и бездумно повторяемых из поколения в поколение на манер заклинаний. Алкоголь - сосудозакупоривающее средство. 2. Действие алкоголя на организм человека необратимо. Коротко говоря: количество погибших клеток пропорционально количеству чистого спирта, выпитого человеком. И неважно, какие напитки предпочитает объект воздействия алкоголя: пиво, сухие вина, коньяк, шампанское или чистый спирт. Иными словами, не важно, "что" и "как" пить. Важно лишь одно - сколько принял человек за свою жизнь алкоголя со всевозможными напитками. Итак, веселье, связанное с приемом алкоголя, имеет в основе гипоксию. А гипоксия в этом случае, как мы видим, обусловлена склеиванием эритроцитов и образованием тромбов в мелких сосудах. Значит, чтобы почувствовать удовольствие от выпитого, надо обязательно вызвать тромбоз сосудов. А тромбоз сосудов - это всегда отмирание каких-то тканей. Мы приходим, таким образом, к важному выводу, что безвредных доз алкоголя нет в принципе. Если бы такая доля даже и существовала, то она никого не заинтересовала бы, потому что никаких веселящих действий с ней не было бы связано. Все исследователи приходят к единому мнению: разрушенная (даже самая малая) часть головного мозга не восстанавливается. Поврежденная часть заменяется рубцом (соединительной тканью), а образовавшаяся пустота заполняется за счет смещения

соседних, сохранившихся областей мозга. Это означает, что к тем 14-17 млрд. нейронов головного мозга, которые сформировались у человека к моменту его рождения, за всю дальнейшую жизнь не прибавится ни одного нейрона. Возможно лишь уменьшение числа нейронов вследствие их гибели под действием всякого рода неблагоприятных факторов. Алкогольная интоксикация является в настоящее время главной причиной массовой гибели человеческих нейронов. При хроническом алкоголизме процессы, ведущие к нарушению памяти, заходят иногда настолько далеко, что приводят к практически полной утрате способности к запоминанию недавно происшедших событий, только что воспринятой информации (так называемый корсаковский синдром). Больной ещё восстанавливает в памяти отдельные понятия и слова, их выражающие, но не может устанавливать связи между ними (утрата концептуальной памяти). Систематическое употребление алкогольных напитков сопровождается обеднением речи, уменьшением активного запаса слов; затрудняется умение оперировать словами, строить на них фразы. Все эти факторы ведут к снижению уровня общения, к фактической социальной изоляции человека, злоупотребляющего алкоголем. Контакты с другими людьми становятся всё более примитивными. Они сводятся постепенно к необходимому минимуму взаимодействия при осуществлении профессиональной деятельности, анекдотам и плоским шуткам. Нет такой функции головного мозга или нервной системы вообще, которая не угнеталась бы под действием алкоголя. Таким образом, систематическое употребление алкоголя приводит

к глубокой и всесторонней деградации личности. В результате её алкогольных повреждений, в крови мужчины накапливается женский половой гормон. Уменьшение секреции мужского полового гормона и увеличение содержания женского гормона сопровождается постепенным изменением внешнего облика мужчины. Это проявляется в чертах лица: щёки обвисают, появляются мешки под глазами. У женщин алкогольные нарушения половых функций наступают быстрее, и ещё более глубоки, чем у мужчин. Особенности влияния алкоголя на женский организм хорошо описаны известным советским психиатром профессором Д.Д.Федотовым в его научно-популярной брошюре "Алкоголь и психическое здоровье" У 50% мужчин нормальная структура ДНК не восстановилась, даже после пяти лет полного воздержания от спиртных напитков. Этот результат предупреждает о той зловещей роли, которую алкоголь может сыграть в здоровье и судьбе целых народов. Мы видим, что алкоголь подрывает физическое и психическое здоровье человека, т.е. разрушает основу человеческого счастья. Вызывая нарушения в центральной нервной системе, он снижает творческие способности человека. Итак, алкоголь разрушает счастье человека всесторонне; он отнимает у человека все компоненты счастья: радости творчества и любви, содержательное общение, обогащающее человека и дающее ему возможность самоутверждения. Алкоголь - одна из основных преград на пути к достижению индивидуального счастья.

Подведем некоторые итоги Итак, современное состояние медицины дает хорошие естественнонаучные основы для решения вопроса о дальнейших взаимоотношениях человека и алкоголя. Мы знаем сейчас, что: 1. Алкоголь нарушает обмен веществ в тканях всех органов и систем человеческого организма.

Сводная таблица калорийности спиртных напитков

(по материалам сайта «Худеем правильно», март 2005года)

Напитки	% алкоголя	Углеводы (на 100 г)	Калории (на 100 г)
Вино белое сухое	12	0,20	66
Вино красное	12	2,30	76

32

Мадера	18	10,0	139
Портвейн	20	13,7	167
Вермут	13	15,9	158
Шампанское сухое	12	0,30	85
Ликер	24	30,0	345
Водка	40	0,10	235
Коньяк	40	0,10	239

2. Алкоголь - нервный яд. Он нарушает химизм нейронов, затрудняя проведение нервных импульсов. 3. Алкоголь поражает кровеносную систему человека, вызывая склеивание

красных кровяных клеток-эритроцитов и, как следствие, тромбоз мелких сосудов, а также разрывы их стенок. Алкоголь не сосудорасширяющее, а сосудозакупоривающее средство. 4. Лишая ткани кислорода в результате тромбоза сосудов, алкоголь вызывает гибель клеток всех органов и систем человеческого организма. Уменьшается объём мозга и число нервных клеток центральной нервной системы, атрофируется печень, половые железы, слабеет сердечная мышца и т.п. Нет такого органа, который не испытывал бы дегенеративных изменений под действием алкоголя. 5. Каждая доза алкоголя, принятая человеком, оставляет в его организме необратимые повреждения, которые накапливаются с увеличением суммарного количества выпитого в течение всей его жизни. 6. Безвредных доз не существует! 7. Алкоголь не стимулятор, как нередко думают, он - депрессант. Он угнетает все функции человеческого организма. 8. Алкоголь снижает творческий потенциал человека, лишает его радости творчества, делает его "алкогольным автоматом". 9. Под воздействием алкоголя человеческое общение теряет содержательность, принимает примитивные форм»..

Вот и задумаешься, сколько ты нейронов пропил, сколько их осталось и насколько ты поглупел? Какая часть печени уже атрофировалась и насколько ослабела твоя сердечная мышца? Автор наступил и на самое больное место мужчины - его мужское достоинство, мало того, что оно частично или совсем атрофируется, так еще и сам мужчина приобретает часть женского начала, т.е., в результате систематических алкогольных возлияний, в крови мужчины образуется и накапливается женский половой гормон. Мужчина начинает терять свое мужское лицо в прямом и переносном смысле слова. Уменьшение секреции мужского полового гормона и увеличение содержания женского гормона сопровождается постепенным изменением внешнего облика мужчины. Страшно, аж, жуть! А, что касается вас, дорогие женщины, процесс маскулинизации или приобретения мужских черт и всего, что сказано об алкогольной пропасти мужчин, у вас происходит в полтора-два раза быстрее, чем у них, будьте бдительны, ответственны и прекрасны! Вывод автора страшен и бескомпромиссен - любая доза алкоголя вредна для здоровья! А как вам нравится приведенная медицинская статистика? (А.К. Качаев): о том, что среди мужчин, систематически употребляющих алкоголь, сердечно-сосудистые заболевания встречаются в 22 раза чаще, чем у непьющих людей, а сколько других болезней?! Никто не подсчитывал. Вспомните, дорогие мужчины, «рисковые вы мои»!, сколько раз вы «теряли сознание», засыпая, после изрядно принятой дозы, впадая в алкогольную кому?! Вспомнили?! Страшно, аж, жуть! Человек самоизолируется от общества, потому, что теряет память, человеческий облик и не может связать «двух слов», он становится примитивным кретином. Таким образом, если кто-то дошел до систематического употребления алкоголя и не может от этого отказаться это бесповоротно приведет его к глубокой и всесторонней деградации. Жуть, какая-то! Ох, как надо задуматься! В прочем, по поводу того, пить или не пить, сколько и чего?! Есть альтернативные взгляды, конечно, они не для всех, а только для тех, кто твердо намерен укреплять свое здоровье (глава 5).

О пиве **(по материалам независимого расследования)**

Много споров о пиве, полезно ли оно, что там много витаминов и микроэлементов, относить его к алкоголю или нет, сколько его пить, чтоб не стать алкоголиком? И много других вопросов, касающихся пивной темы с точки зрения здоровья. Не могу обойти этой темы, так как сам, иногда, грешен, поэтому и решил серьезно поискать ответ на этот вопрос. Нашел, вернее, знал и ранее, просто еще раз убедился в правильности «нормы питания», которая определена исходя из расчета медицинской нормы (в качестве лекарства) потребления эквивалента спирта, равного 20 грамм. Они определены для каждого вида спиртного, будь то водка, коньяк, другие крепкие напитки, вина разных марок, пиво. И в конечном итоге, все зависит от того, «сколько в граммах» ты взял «на грудь» спиртного в переводе на градус спирта. Материал Л.Е. Попова, приведенный выше, не содержит компромисса, он однозначен - любое количество спиртного вредно. Так, что же делать: пить или не пить!? Но, так как я проповедую запрет на запреты, все же думаю, что выводы Л.Е. Попова, предназначены для тех, кто злоупотребляет «зеленым змием». И то, что там написано, для них действительно, так и есть! Те же, кто следует норме, или принимает соответствующие контр меры по выведению «лишнего» и следует системе здорового образа жизни, могут себе позволить слегка расслабиться.

И все же, каковы эти «нормы»? чтоб вам не искать, я их напомним: Главное, что нам надо усвоить, все эти неприятные эффекты определяются скоростью нарастания концентрации алкоголя в крови и уровнем этой самой концентрации. И отсюда: Чем медленнее мы пьем спиртной напиток, тем лучше. Например, никаких последствий не будет, если бокал сухого вина вам удастся растянуть на час. Вообще нежелательно даже за праздничным столом употреблять больше 50 граммов алкоголя. Это примерно 120 мл коньяка, или водки, 300-350 мл сухого вина (два бокала), или 800 – 1000 мл пива (две кружки). Скорость всасывания спирта из напитка зависит от того, чем мы этот напиток запиваем, или заедаем. Так на фоне мясной закусочки и хлеба скорость всасывания алкоголя замедляется, а вот если заесть алкогольный напиток фруктами, или запивать газированной водой, то скорость всасывания алкоголя наоборот возрастет. По этой же причине менее желательны алкогольные напитки, содержащие газ – шампанское, пиво, коктейли. Вернемся к пиву, ниже привожу выписки результатов независимого расследования, проведенного федеральными органами: Из чего состоит пиво? Пиво представляет собой натуральный алкогольный напиток, который содержит большое количество соединений, образующихся в процессе ферментации и поступающих в него из растительного сырья. Основными компонентами пива являются вода (91-93%), углеводы (1,5-4,5%), этиловый спирт (3-7%) и азотсодержащие вещества (0,2-0,65%). В последнее время на рынке алкогольной продукции появилась новая разновидность пива с высоким содержанием алкоголя – от 7 до 12% (strong beer). Употребление такого пива в таком же количестве, что и обычного, безусловно, влечет за собой цепь негативных последствий, обусловленных сочетанным токсическим действием алкоголя и других биологически активных соединений. Правда ли, что пиво полезно, потому что там много витаминов, минеральных и органических веществ? Минеральные соединения поступают в пиво из солода, других исходных материалов и с водой. В биологически значимых количествах в пиве присутствуют ионы калия, натрия, кальция, магния, фосфора, серы и хлора. Пиво отличается от вина высоким содержанием калия. Необходимо отметить, что при массивном употреблении пива избыточное поступление калия и воды резко увеличивает

образование мочи и усиливает выделение почками натрия и хлора, приводя в итоге к деминерализации организма. Горькие вещества пива, наряду с другими экстрактивными веществами хмеля, относятся к категории психоактивных соединений. Они оказывают седативное,

снотворное, а в больших дозах и галлюциногенное действие. Помимо этого, они обладают бактерицидными, бактериостатическими свойствами и оказывают стимулирующее действие на секрецию желудочного сока. Биогенные амины были обнаружены в пиве относительно недавно. Они сразу привлекли к себе внимание из-за способности оказывать выраженное биологическое действие. При употреблении пива в большом количестве биогенные амины провоцируют развитие гипертензии, вызывают головную боль и могут привести к поражению почек. Фитоэстрогены представляют собой растительные аналоги женских половых гормонов и также попадают в напиток из хмеля. Содержание их в хмеле достигает значительных величин - от 20 до 300 мг на 1 кг растительной массы. В пиве их меньше (1 - 36 мг/л). Тем не менее, этого количества достаточно для оказания отчетливого гормонального воздействия на организм человека. Весьма вероятно, что изменения эндокринного статуса (феминизация мужчин и маскулинизация женщин) у лиц, злоупотребляющих пивом, связаны, в основном, с эффектами фитоэстрогенов. Пиво - не алкоголь? Безусловно, пиво - это не алкоголь, но ведь водка - это тоже не алкоголь, а его 40% раствор. В пиве содержание алкоголя может быть различным и варьировать от 0 до 10 и более процентов. По стандартам советской статистики, среднее содержание алкоголя в пиве равнялось 3,5%, западная алкогольная статистика исходит из того, что в пиве содержится 4% алкоголя. Это означает, что при употреблении бутылки водки или 8 бутылок пива (4-х бутылок при 8% алкоголя) в организм попадает равное количество алкоголя. По данным экспериментов, содержание алкоголя в напитке начинает отчетливо ощущаться только с уровня 8%, а до этого уровня потребителю можно подсунуть пиво с любой крепостью. Очевидно, что более высокое содержание спирта в пиве может быть выгодно только по одной причине - сформировать у потребителя пристрастие к алкоголю, с тем, чтобы он стал постоянным потребителем любого алкогольного продукта, будь то пиво или водка. И здесь интересы разных частей алкогольной индустрии - водочной и "пивобезалкогольной" явно смыкаются. Можно ли стать алкоголиком, если пить пиво? Складывается ложное впечатление, что пивной алкоголизм формируется медленнее водочного... Это трудно считать правилом. Возможно, он формируется более незаметно и обманчиво. В Германии, где традиционно употребляют пиво, страдают именно от пивного алкоголизма. Стоит отметить, что человеку, страдающему хроническим алкоголизмом, переход с водки на пиво тоже не даст много пользы. Организм все равно потребует свой "эквивалент", то есть заставит покрывать качество количеством. Умеренные дозы алкоголя и здоровье. Так, в опубликованном в 1999 году в Британском Медицинском Журнале исследовании, проведенном Шотландскими учеными в течение 21 года на группе из 5766 мужчин, показано, что умеренные дозы алкоголя (до 14 единиц в неделю, то есть около 140 г абсолютного спирта, что соответствует 14 стаканам пива или вина или 350 мл водки) не проявлялись какими-либо изменениями смертности от тех или иных заболеваний по сравнению с непьющими. Для тех же групп мужчин, которые потребляли более 35 единиц алкоголя в неделю (7 литров пива с концентрацией 5% алкоголя в неделю) смертность от инсульта оказалась вдвое выше, чем для непьющих. Полезно ли пиво для сердца? Рентгенологи называют это явление синдромом "пивного сердца" или синдромом "капронового чулка". Если злоупотреблять пивом, сердце провисает, становится дряблым, а его функции живого мотора теряются. Почти все авторы, проводившие анализ связи риска развития болезней

сердечно-сосудистой системы с потреблением пива, сходятся в том, что оно увеличивает вероятность развития ишемической болезни сердца. Аналогичным образом, исследование влияния разных алкогольных напитков на сосудистый тонус показало, что потребление пива ассоциируется с более высоким уровнем систолического и диастолического артериального давления.

Обжорство и ожирение

Обжорство и ожирение и как результат-нарушение обменных процессов в организме. Ожирение - серьезная причина для тревоги. Подкрадывается эта проблема, как всегда, незаметно. Вдруг ощущаешь, что шнурки завязать, или подняться на четвертый этаж уже не так просто, а с трудом. Да, что там шнурки, других проблем тоже достаточно, если поднабрал лишний вес 10, 20, 30!!!...кг лишних! Только представьте, два ведра воды по 5, 10, 15 литров вы постоянно носите на себе! Какое же сердце, суставы выдержат это? Тучные люди чаще болеют и меньше живут по сравнению с людьми нормального веса. По данным, Всемирной организации здравоохранения, до 60 лет доживают, только 60% тучных людей и 90% с нормальным весом, до 70 лет соответственно 30% и 50%, до 80 - 10% и 30%. Среди людей, в возрасте от 50 до 60 лет, вес которых, превышает норму на 15-24%, смертность на 17% выше, чем среди лиц, с нормальным весом. Если превышение веса достигает 25-34% по сравнению с нормой, то показатель смертности увеличивается до 41%. Наибольшая продолжительность жизни наблюдается у людей, вес которых меньше нормального веса приблизительно на 10%. Любое обжорство и легкое отношение к еде ведет к ожирению. Только небольшой процент людей, могут есть, что угодно и сколько угодно, но все равно неумеренность и неразборчивость в еде может привести к заболеваниям, даже без прибавки в весе. Человечество, между тем, в том числе и россияне, толстеют год от года все более. Статистика достигла ужасающих цифр, количество людей, которым можно поставить диагноз «ожирение» постоянно возрастает. И что самое тревожное, ожирение молодеет. Последствия этого «тихого» убийцы просто ошеломляющи. Это и сердце: ИБС, гипертония, стенокардия, инфаркт миокарда, далеко не полный список сердечных заболеваний, а инсульт, а суставы, которые «трещат» от излишнего веса и еще можно долго перечислять источником каких болезней является ожирение. Попытки создать различные системы питания, голодания, сжигания жира, диеты приводили только к еще большему ожирению после прекращения воздействия на организм. А варварское хирургическое воздействие (липосакция) по удалению жировой ткани, также ни к чему не приводит, так как в течение нескольких месяцев организм восстанавливает насильственно удаленный жир. Но не все так безнадежно! Как это сделать, мы будем говорить во второй части книги, то, что мы назвали пирамидой здоровья. Следуя ее принципам, лишний вес отстывает и навсегда покидает ваше тело. Чтобы понять механизм действия при ожирении, необходимо разобраться, что происходит в организме и в чем разница биохимических процессов происходящих в организме у здоровых людей и тех, кто уже подвержен ожирению. Прошу извинить меня профессионалов медиков, что полез не в свою сферу, но уж очень вы заумно пишете, главное, непонятно для простого читателя. Я к ним значительно ближе, и, надеюсь, они меня поймут лучше. Схема показывает, каким образом, поддерживается постоянство внутренних параметров организма (гомеостаз), в частности, содержание глюкозы в организме, не



забудьте, гомеостаз, это понятие нам еще пригодится, созвучен с экстазом и оргазмом, не перепутайте! В начале, как проходят обменные процессы у здорового человека: пища с высоким содержанием гликемического индекса* поступает в желудок, что резко повышает содержание глюкозы в крови. В ответ, поджелудочная железа производит выброс инсулина, для нейтрализации излишней глюкозы путем перевода ее в гликоген. И в течение часа у здорового человека в результате обменных процессов, уровень глюкозы в крови снижается до нормы.

Вроде, все понятно, по крайней мере, для меня. Так регулируется содержание глюкозы в крови здорового человека. Отсюда следует еще один важный вывод: поменьше пищи содержащей высокий гликемический индекс (что это такое, смотри ниже). Об этом будет подробно говориться в главе 5. В основе положения о гликемическом индексе лежит диета Мишеля Монтиньяка. Для того чтобы, понять, ход дальнейших рассуждений по одному из направлений системы здорового образа и разобраться с диетами, этого ликбеза будет достаточно. Хотите глубже разобраться в проблеме, читайте специальную литературу. Хотя, лучше не надо, там одни названия препаратов, чего стоят! Вообще, интересно, почему медицина придумывает такие немыслимые и трудные названия для лекарств?

Я, понимаю, что это идет от специального медицинского языка-латыни, но как это неудобно для нас простых потребителей этих лекарств, ведь их невозможно запомнить! Ну, ладно, мы потребители и используем небольшое количество названий лекарств. А, студенты-медики, врачи? С ума можно сойти, чтоб запомнить даже небольшую часть лекарств. Вы когда-нибудь, держали в руках реестр лекарственных средств или видели его? Я, держал, листал и даже читал. Такие «гроссбухи», как, телефонный справочник Москвы и Московской области, отдыхают, по сравнению с ним. Уважаю врачей! Ну, да ладно, нам бы поговорить не о лекарствах и болезнях, а о здоровье человека. Как образуется ожирение? У больного человека, при нарушении обменного процесса в организме происходит следующее. После приема углеводосодержащей пищи с высоким гликемическим индексом через 20—30 минут в крови, также начинает увеличиваться уровень глюкозы. Инсулин в клетках печени, мышечной ткани, не может вступить во взаимодействие с глюкозой. В результате избыток глюкозы в крови не может превратиться в гликоген, и к 60-й минуте, ее значение достигает максимума (9,4 ммоль/л.). В ответ, организм вынужден превратить глюкозу в жирные кислоты, а затем в жир и отложить его в жировые клетки организма. Остается объяснить, что такое гликемический индекс: разные продукты, которые мы употребляем, при усвоении оказывают разное воздействие на уровень сахара и время удержания этого уровня в крови. Одни продукты вызывают бросок сахара в крови, другие нет. В результате для каждого продукта был рассчитан гликемический индекс. Продукты с высоким гликемическим индексом характеризуются высоким содержанием сахара в крови и более длительным временем удержания его концентрации в сравнении с тем же количеством продуктов с низким гликемическим индексом. Повышенное содержание глюкозы в крови больных ожирением способствует ее переводу в свободные жирные кислоты, а в дальнейшем к образованию жировых отложений в жировых клетках. Таким образом, ожирение связано с нарушением углеводного обмена в организме человека и отложением в запас глюкозы не в виде гликогена, а в виде жировой ткани. Второй основной причиной ожирения является, конечно, перебор потребляемых калорий. Попробуем в этом разобраться. Здесь, мы не обойдемся без математики и опять же, философского понятия «норма». Как и везде, а в вопросе количества калорий, как нигде, должна соблюдаться норма, все лишние калории превращаются в жир, как видите, все просто. Остается найти ту самую норму, которая подходит вам, лично, и ее придерживаться. Можно поесть и, побольше, для тех, кто любитель пожрать, я, тоже отношусь к этой категории, но, тогда надо и подвигаться основательно, со знанием дела, чтобы израсходовать лишние калории. Математика здесь тоже очень проста, чем больше поел, тем больше подвигался. Как и сколько двигаться, подробно рассмотрено в главе 6. Классически, в среднем, подсчитано, что для мужчин необходимо около 1800 калорий в день, а для женщин 1200 калорий в день, чтобы начать худеть. Но это в среднем, нельзя сравнить по расходу энергии молодого мужчину с развитой мускулатурой ростом, например, 190 см с весом 100кг и мужчину в возрасте 60 лет ростом 160 см весом 90 кг. Один ведет активный образ жизни, другой валяется на диване или просиживает штаны в офисе. Чтобы учесть все это: возраст, вес, рост и двигательную активность человека воспользуемся формулами широко известного

в мире, американского профессионала в этой области Гарриса Бенедикта: Для мужчин: $ОО = 66 + (13,7 \times \text{Вес, кг}) + (5,0 \times \text{Рост, см}) - (6,8 \times \text{Возраст})$, а теперь, считаем калории:

$ОО = 66 + (13,7 \times 95 \text{ кг}) + (5 \times 170 \text{ см}) - (6,8 \times 60) = 1810$ не более, калорий надо, например, для мужчины ростом 170см., весом 95кг., чтобы валяться на диване и не толстеть (и так, толстый), голодно, конечно. Посчитайте, каждый для себя. Для женщин: $ОО = 655 + (9,6 \times \text{Вес, кг}) + (1,8 \times \text{Рост, см}) - (4,7 \times \text{возраст})$, т.н., $ОО = 655 + (9,6 \times 75\text{кг}) + (1,8 \times 164\text{см}) - (4,7 \times 57) = 1402$ калории $ОО$ - количество калорий, необходимое для основного обмена при минимальных физических затратах, т.н., если вы весь день бездельничали. При физической активности вводится коэффициент активности, что позволит рассчитать количество калорий, сжигаемое за день: $K = 1,2$ – при сидячей работе, когда минимум физической активности; $K = 1,375$ – легкая нагрузка, при выполнении физических упражнений 1-3 раза в неделю; $K = 1,55$ – умеренная нагрузка, при выполнении физических упражнений 3-5 раз в неделю; $K = 1,725$ – высокая нагрузка, при выполнении физических упражнений 6-7 раз в неделю; $K = 1,9$ – очень высокая нагрузка, ежедневные занятия спортом или тяжелый физический труд. Таким образом, считаем: $1810 \times 1,2 = 2172$ калории- при минимуме физической активности; $1810 \times 1,375 = 2488$ калорий - при легкой физической нагрузке 1-3 раза в неделю; $1810 \times 1,55 = 2805$ калорий - при умеренной нагрузке, с выполнением физических упражнений 4-5 раз в неделю; $1810 \times 1,725 = 3122$ калории- при высокой нагрузке, с выполнением физических упражнений 6-7 раз в неделю; Теперь ясно, сколько калорий необходимо «съесть», чтобы не прибавлять в весе с учетом физической активности. Хорошо бы, добраться до регулярной умеренной нагрузки (для меня это, лучше всего, ходьба 10-12тыс. шагов в день, хотя, хочется, и побегать, пусть даже трусцой) тогда можно прилично питаться, потребляя около 2800 калорий ежедневно. Напрашивается очень хороший, доказательный вывод – любишь вкусно и много поесть, поработай физически! Ну, уж, если завалился на диван, на целый день: «овсянка, сэр», салаты и что-нибудь нежирное, и главное, не усердствовать и не воспалять воображение, не быть гурманом в этот день. Это очень важная информация, теперь, вы знаете, сколько калорий можно «съесть» и сколько нужно калорий «сжечь», чтоб не набирать лишние килограммы. Если вам претит подсчитывать калории, хотя это совсем не сложно, и через месяц вы без труда и с удовольствием будете знать «сколько в граммах» и калориях вы употребили, скажем, на обед. Возможно, вам, более по душе, придется кремлевская диета или диета Мишеля Монтиньяка, там «арифметика» совсем проста (глава 5). В чем же проблема переедания, почему так получается, что толкает нас на это, даже, если мы сознательно противимся «лишней» пище? 1. Медики и диетологи винят в этом «центр аппетита», который, конечно, же, якобы, находится у нас в головном мозге. Так вот, по их предположению чувство голода и аппетита появляется из-за нарушений в работе этого «центра» и человек начинает есть больше, чем требуется организму. 2. Если вы, бедняги, сели на низкокалорийную диету (без коэффициента, т.к., заниматься физкультурой вам лень), или пропускаете прием пищи, то одной из основных причин переедания будет голод, который вы будете постоянно испытывать. 3. Значительная часть людей относится к категории гурманов, у которых от «жратвы» вырабатываются гормоны счастья (серотонин) и они всячески спешат насытиться, а значит, однозначно, переест.

5. Одной из причин переедания, считают ученые диетологи, является дефицит в пище минеральных веществ и витаминов, так называемых микронутриентов (я постепенно, ввожу в ваш обиход все новые и новые термины). 6. Если вы, сильно голодны, что нежелательно допускать, не начинайте с жареного, вареного, жирного, так как происходит замедление пищеварительного процесса и позднее насыщение. Начинать еду следует по «классике» с сырых овощей, хоть в салатах, хоть целиком или за 20-30 минут до еды съесть свежие фрукты. Тогда вы, перебьете голод, а чувство насыщения наступит быстрее. 7. К большому сожалению, и еда и питье (в худшем ее понимании) становятся непременным условием нашего отдыха и дома и на природе. Как обойтись на природе без шашлыков и выпивки!? Ведь, мы за этим сюда и при-

шли!? Выбирайте или хотя бы, следуйте советам, как с минимальными потерями для здоровья выйти из такой ситуации. Например, есть только мясо, овощи, фрукты и запивать не водкой, а сухим красным вином. Супер! Не так уж плохо! Но, при этом, не забывайте философию и краеугольное понятие нормы. 8. О воде у нас будет отдельная «песня», поэтому употреблять ее надо до и после еды, но не во время еды или сразу после приема пищи, т.к., это нарушает пищеварительный процесс. Пища плохо усваивается и чувство насыщения не наступает, что провоцирует переедание. 9. Не забывайте, тем кому «За...», следует знать, что с годами снижается потребность в питательных веществах и калориях, а переедание приводит к плохому самочувствию, лишнему весу, атеросклерозу со всеми вытекающими из этого последствиями. Академик Ю.М.Лопухин предлагал рассматривать жизненный период человека в трех периодах. Когда приход энергии с пищей меньше, чем расход - это детство и юность. После 25 лет и до 40 наблюдается равновесие энергетического прихода и расхода, человек ведет активный образ жизни, находится в расцвете сил. После сорока лет, в третий период жизни, когда гиподинамия нарастает, а пищевой рацион остался прежним, то приход энергетических ресурсов превышает их расход, в результате появляется не только избыточный вес, но и быстро прогрессирующие изменения в виде атеросклеротического повреждения сосудистой стенки. Поэтому периодически следует анализировать свой образ жизни и характер питания в соответствии с возрастом и физической нагрузкой, смотри выше, как? Третьей причиной ожирения является гиподинамия или гипокинезия, что для нас с вами, одно и то же. Больше ничего не пишу, потому, как проблема подробно раскрыта в главе 2.

Четвертой причиной набора лишнего веса я бы назвал алкоголь. Почему? Сам по себе алкоголь в любом виде, очень калориен, далее в таблицах вы найдете точные цифры в градусах, граммах и калориях.

Сводная таблица калорийности спиртных напитков

Виски	40	0,00	220
Джин	40	0,00	220
Ром	40	0,00	220
Бренди	40	0,50	225
Пиво	2,8	4,40	34
Цива	4,5	3,80	45

(по материалам сайта «Худеем правильно», март 2005года)

Напитки

% алкоголя

Углеводы (на 100 г)

Калории (на 100 г)

Вино белое сухое

12

0,20

66

Вино красное

12

2,30

76

Мадера

18

10,0

139

Портвейн

20

13,7

167

Вермут

13

15,9

158

Шампанское сухое

12

0,30

85

Ликёр

24

30,0

345

Водка

40

0,10

235

Коньяк
40
0,10
239

Виски
40
0,00
220

Джин
40
0,00
220

Ром
40
0,00
220

Бренди
40
0,50
225

Пиво
2,8
4,40
34

Пиво крепкое
4,5
3,80
45

Любой алкоголь повышает аппетит, притупляется самоконтроль за качеством и объемом потребляемой пищи. Это вызвано главным свойством алкоголя: он расширяет сосуды, в частности, желудка и кишечника. Как следствие, усиливается аппетит, активизируется поступление питательных веществ в кровь. Результат: благодаря этому свойству алкоголь стимулирует пищеварение и выделение инсулина. Напомню, что инсулин способствует отложению сахара и жиров в организме и вызывает тягу к сладкому.

В случае злоупотребления алкоголем организм вырабатывает так много инсулина, что это приводит к тяжёлой гипогликемии (недостатку сахара в крови). И соответственно слабости, головокружению и неукротимому чувству голода. Если потом, на трезвую голову, просто посмотреть на то, что ты съел, без анализа калорий, жира, соли, сахара, - не поверишь глазам своим, сколько съел! Не съел, а сожрал, в голодный год! Не знаю, кто сказал, но помню, смысл выражения: ...«...если недоел - считай, что наелся; когда досыта наелся, считай, что объелся, а уж объелся, значит, отравился»! Скорей всего, это народная мудрость. А вот, если следовать

Кремлевской диете, то спиртные напитки можно пить «немеряно»?! Так как, почти все они имеют «нулевую калорийность» или 0 у.е. по системе подсчета этой диеты (см. главу 5).

Глава 2. Отрицательные факторы здоровья

«Знай свои слабые места — и враг не найдёт их раньше тебя.»
— Из наставления подводников



Что такое гиподинамия, я, как профессиональный подводник, не только знаю, но и на себе почувствовал все ее «прелести», заметьте, поневоле. «Куда ты денешься с подводной лодки!» Есть такое выражение у подводников. Из тюрьмы можно сбежать, а с подводной лодки, нет. Вот и заключает себя человек добровольно (по долгу службы) в железное чудище на срок автономного плавания, которое подводные лодки совершают, время от времени. Как правило, это бывает два, иногда, три раза в год. По крайней мере, такая практика существовала в советское время в период противостояния двух великих держав. Автономное плавание атомных подводных лодок длилось обычно около 3-х месяцев без всплытия в надводное положение. Всплытие под перископ осуществлялось один раз в сутки и по мере необходимости для связи с берегом, определения места подводной лодки и ведения радиоразведки. Дизельные лодки были вынуждены всплывать в надводное положение для зарядки аккумуляторных батарей каждые двое – трое суток в зависимости от режима использования заряда батарей, как правило, в ночное время для соблюдения скрытности. Но даже из надводного положения с лодки тоже не сбежишь... Остается одно, бороться с гиподинамией. И боролись... и не только с гиподинамией, но и со стрессами, депрессиями, фобиями замкнутого пространства, пожарами, радиацией и водой. Я уже не говорю о выполнении боевых задач, которые ставились перед экипажем, о реальном противодействии вероятного противника в лице американских субмарин, противолодочных боевых кораблей и самолетов, стационарных систем обнаружения подводных лодок. Военно-морской флот единственный вид вооруженных сил, который действовал в непосредственном соприкосновении с вероятным противником, потому, что действовал в нейтральных водах. Но об этом в другой книге, а сейчас о здоровье. Почему интересен опыт подводников, да потому, что современный человек добровольно, в плане движения, ограничил себя настолько, что его можно сравнить с подводником. О гиподинамии подводников. Вообще, подводная лодка, это сплошная гиподинамия, вернее, там есть все условия для этого, их не надо придумывать и создавать, как это делают земные люди, чтоб оправдать свою лень. Представьте себе, отсек субмарины, длинный узкий проход, не более метра шириной, в лучшем

случае застеленный линолеумом, который укладывается на металлические койки (листы), закрывающие трюма лодки.

Интересно!? А можно ли отсюда, как то выбраться!?



Интересно!? А можно ли отсюда, как то выбраться!?

А, вокруг, по обеим сторонам приборы, механизмы, трубопроводы, клапаны и еще много чего, в общем, металлический хаос. В жилых отсеках, конечно, приятнее, там тихо, уютно, пахнет камбузом (кухней). На фото торпедный отсек ПЛ – здесь еще просторно. И еще, это уже к гиподинамии не имеет прямого отношения, это неистребимый запах подводной лодки, что-то невообразимое, не букет, а созвездие букетов, издающих различные запахи: свинцового сурика, которым красят трюма; паров смазки, масел, а они для разных механизмов, разные; плюс, «здоровое» дыхание экипажа субмарины, и можно еще долго перечислять чего. Из приятных запахов добавляется запах подводного камбуза, где готовят почти обычную и вкусную пищу, при условии, если командир и кок заботятся об этом, ведь больше земных радостей нет... Здесь, папа-командир он видит и знает все, по – другому, нельзя, так как несет ответственность за экипаж, корабль и выполнение боевых задач; старпом «собака», сорвавшаяся с цепи, чтоб жизнь раем не казалась, он непосредственный исполнитель и организатор порядка на корабле; замполит - за маму, кто-то и по головке должен погладить и слезки вытереть и на путь истинный наставить; про родную партию напомнить, как главного организатора и вдохновителя всех наших побед. Бывает, что командир и папа и мама, так как замполит в силу своего характера не способен найти и сказать доброе слово. Мое твердое убеждение - Замполитами рождаются, а не становятся. Это должно быть от бога, а у нас такой школы нет, если хотите, этому научить невозможно, здесь, главное отбор нужных людей, а потом учеба. Подобные, учат себе подобных. А где эти «подобные», которые должны отбирать и учить - их нет. Мне по жизни, в бытность командира, повезло – у меня были хорошие замы, и, в целом, повезло с экипажем, поэтому все было и закончилось благополучно... Новичку на подводной лодке, да и не только новичку, все увиденное, внушает страх и недоумение, разве можно в этом разобраться? Разве можно здесь жить и служить? Разве «это» «поплывет»? Да, еще под водой?! Какие уж там «задачи», лишь бы выжить... Командир в их глазах, полных страха и ужаса, точно, первый после бога! Для опытных подводников – тоже очень уважаемый человек,

пользующийся непререкаемым авторитетом! Вот, примерно, та атмосфера и условия, которые созданы на подводной

лодке, чтоб экипаж не только «поплыл», но и был в состоянии выполнить то, что поручено, а главное, чтоб все вернулись домой живыми и здоровыми к своим мамам, папам, женам и детям. Я, как бывший командир эту главную задачу выполнил, и горжусь этим, могу смело посмотреть в глаза родителям, женам и их детям. Мне в этом помогли мои помощники, в первую очередь, уже известные вам, старший помощник, замполит, механик, помощник командира, командиры боевых частей и служб и в целом весь экипаж. Когда – нибудь, я озвучу их имена, но это будет уже в другой книге, посвященной подводникам. Эта книга, не о них, а для них, все мы уже подошли к тем годам, чтобы задуматься о здоровье, а я как командир, как и прежде, обязан и на суше заботиться о их здоровье и всемерно благодарить всех, за помощь в трудные, опаснейшие моменты для жизни, за то, что мы все остались живы и здоровы. И так, на лодке созданы все условия для процветания гиподинамии, а она как ржа, опасна даже для молодых и здоровых организмов. Уже через две, три недели, могут опухнуть ноги, ослабевают мышцы, сердце начинает увеличивать обороты, т.е., стучать чаще, не только от стрессов и опасностей подводной службы, тоски по родине, по своим любимым и «не очень», береговым соблазнам, сколько от реального отсутствия движения. Люди, ослабевают и не болевают только потому, что молоды и здоровы, но к концу автономного плавания, все они на грани, и их организмы нуждаются, в первую очередь, в движении, потом уже во всем остальном. Этот пример, из жизни подводников, я привел только потому, чтобы подчеркнуть, как важен, архи важен активный двигательный режим, для любого организма, тем более, для людей среднего и старшего возраста, еще раз, уже в сотый, тысячный, подтверждающий, что движение, это жизнь! Это аксиома, которая не требует доказательств, впрочем, которая уже доказана тысячами и тысячами болезней и смертей. Так почему многие из вас добровольно заключают себя в условия «подводной лодки» (машина, кресло офиса, домашний диван, машина – круг замкнулся; из орудий труда: компьютер, телефон, ложка с вилок, да еще и сигарета и спиртное!) Так что, подводники, даже, в более, лучших условиях, так как, не пьют и не курят.

Так, нельзя, просто преступно для своего здоровья, тем более что минимум оздоровительных двигательных мероприятий не так уж велик, и при правильной организации не требует много дополнительного времени. Об этом я буду говорить ниже.

Жизнь в море, под водой заставила меня правильно оценить земные прелести и возможность двигаться, дышать и жить полной жизнью. Какое это благо, дышать настоящим воздухом; идти по твердой земле; видеть другие лица, много разных людей; есть настоящий хлеб; пить воду из под крана, а не тухлую, застоялую из цистерны; увидеть родные лица... простому земному человеку это трудно понять. Вот почему моряки (не паркетные) другие – они смотрят вокруг себя другими глазами, чувствуют по - другому. Мир для них становится ярче, насыщеннее, пронзительнее, чувственнее.

Мечты подводника в долгие месяцы автономного плавания: Эх! Побывать бы в таком лесу!!!

Посмотрите, как влияет гиподинамия на здоровье, см. схему. Это упрощенная схема, рекомендуемая для обучения студентов гуманитарного профиля, которая дает ясное понятие как губительно отсутствие движения. Вы, видите отрицательное воздействие гиподинамии на снижение деятельности основных функций организма, как итог, ослабление сердечной мышцы, нарушение обмена веществ, избыточный вес и ожирение, атеросклероз сосудов, повышенный холестерин, зашлаковывание организма и даже снижение активности головного мозга. Известный врач-специалист С.М. Бубновский считает, что «старость - это не возраст. Старость – это детренированность, т.е., потеря мышечной массы, начинающаяся в 18 лет». Именно дистрофия мышечной системы приводит к проблемам со спиной, суставами, как следствие - к дальнейшему ограничению физической активности, и в итоге - к деградации внут-

ренных органов и целому букету болезней и болячек. Жизнь в нашем теле похожа на костер: пока его поддерживаешь, работая в поте лица, не забывая и о том, что бросаешь в этот костер - контролируешь процесс и яркость пламени; расслабился, перестал думать и поддерживать огонь – погорел еще немного на былых остатках и затух.

В конечном итоге, каждый человек должен чувствовать себя в силе, а мышцы в тонусе. Находишься ты в этом состоянии или нет, можно понять, если сжать пальцы в кулак. Когда чувствуешь настоящую «силу в руках» это, как раз то, что нужно. Значит, двигательный режим тот, что необходим, именно, для тебя. Состояние, когда чувствуешь себя вялым, слабым и неспособным на «подвиги», это понимание того, когда надо заняться физическими упражнениями, чтобы восстановить мышечный тонус. Скажу более, по секрету и только мужчинам, если вы «чувствуете» кулак, значит вы, способны на настоящий мужской подвиг и можете смело следовать в постель к любимой женщине. Вы будете на высоте и не один раз, а, сколько захотите, избранница же будет только вашей и благодарна вам. А вот сравнение показаний сердца тренированного и нетренированного человека. Они, как, вы, видите, разнятся на 25-30%. Эти данные подтверждены многочисленными исследованиями.

Гиподинамия, является одним из основных факторов риска развития ишемической болезни сердца (ИБС). Что это такое, знаю из своего опыта, но благодаря введению системы здорового образа жизни, опять вернулся к состоянию, когда не чувствуешь своего сердца. Значит, здоров, ушли боли, аритмия, повышенный уровень сахара в крови, «плохой» холестерин, одышка. Проведенные научные исследования, особенно последних лет, достоверно показали наличие четкой обратной зависимости между степенью физической активности и частотой заболеваемости и смертности от артериальной гипертензии, атеросклероза и его последствий (ИБС, инсульта и т. д.). Про гипертензию мог бы написать многое, т.к., являлся гипертоником с большим стажем. Прочитал и изучил массу литературы. Планирую в доступном виде посвятить этому недугу целую главу. Обследовался и лечился в известных госпиталях и у, не менее известных специалистов, – все, тщетно! Опять же, помогла «система». Только разумное (не фанатичное) следование здоровому образу жизни поможет вернуть здоровье, радость бытия и ощущение могущества во всем. Гиподинамия приводит к накоплению в организме углеводов, задержке холестерина, жирных кислот, нейтрального жира. У человека увеличивается масса тела, появляются одышка, боли в области сердца, сердцебиение, повышается артериальное давление, наступает ожирение, приводящее к развитию сахарного диабета. Все это значительно ухудшает качество жизни больного. Я, могу прямо сейчас назвать 5-7 человек, живущих или работающих рядом со мной, которые прошли по этому кругу и больны, кто гипертензией, кто сахарным диабетом или тем и другим сразу. Чтобы разорвать этот круг, уже необходима очень серьезная работа над собой. Но положение не безнадежно. Читайте, далее.

Таким образом, гиподинамия, наряду с вредными привычками и другими отрицательными факторами, о которых речь пойдет ниже, ставит под серьезную угрозу ваше здоровье, благополучие и качество жизни - бегайте, играйте, плавайте или просто ходите и ваш организм будет вам всегда послушен и благодарен! Разобраться с ГИПОДИНАМИЕЙ нам необходимо для того, чтобы построить плоскость здоровья, которая будет определять необходимую двигательную потребность человека для сохранения здоровья, высочайшей работоспособности и сил.

Психоэмоциональные факторы

Ох, и непростой это вопрос! Эмоции, переживания, страхи, ожидания, ощущение постоянного напряжения все это постоянно с нами, постоянно нас преследует. И спасения от этого нет!? Как возникают такие состояния у человека, от чего зависят, к чему приводят? Как сделать так, чтобы свести к минимуму их отрицательное влияние?! Исключительно важно в этом разобраться, так как именно от внутреннего состояния человека будет зависеть многое и, в первую очередь, его здоровье. В большинстве своем, люди подвержены различным отрицательным факторам эмоционального плана, которые идут от самого человека, порой совершенно без всяких оснований. Мы все время тревожимся, постоянно чего-то боимся, нас не покидает чувство беспокойства, мы в напряжении, в ожидании чего-то плохого. Причины самые обыденные: беспокойство за детей, неурядицы на работе, начальник посмотрел «косо», срочные работы, которые не успеваешь сделать к сроку и т.д., у каждого свое. Хотя, в общем, ничего страшного не случилось, а мы уже «рвем» себя

изнутри. Вторая группа причин душевного или, так называемого сердечного плана: нас не понимают близкие, муж (жена) не любит, беспричинная ревность, иногда патологическая, равнодушие и бездушие самых близких людей и еще можно продолжать этот список, который убивает сердце и опустошает душу. Почему так происходит, почему человек не властен над своими эмоциями? Неумение управлять своими эмоциями, чаще всего приводят к болезням, вызывает стрессы, депрессии, патологическую усталость (синдром хронической усталости). Противостоять этому отрицательному воздействию можно и нужно научиться! Об этом будем говорить в главе 7. Отдельно, следует поразмышлять о тех отрицательных эмоциях, которые возникают в результате реальных событий, когда твоей (твоих близких) жизни или здоровью угрожает опасность. Хуже, если это уже свершилось и нанесена большая психологическая травма. И здесь, тоже нужно уметь выходить из сложившейся ситуации, правильно сориентировать свое сознание и главное подсознание, чтобы с наименьшими потерями для здоровья войти в русло жизни. Не имеем мы права отдавать себя во власть эмоций. Надо жить, ведь жизнь продолжается, как бы тяжело не было... Из своей полной опасностями профессии моряка-подводника хорошо знаю это и хочу поделиться своим опытом. Но у меня ситуации случались в силу непредвиденных обстоятельств, связанных с опасностями профессии. А у многих из вас, чаще всего это случается по личной неосмотрительности, переоценке своих возможностей оттого, что полез на «рожон», в конце концов, по личной глупости. Будьте бдительны и благоразумны! О сознании и подсознании. Прежде чем, говорить о психоэмоциональных факторах, нельзя обойтись без понятий о сознании и подсознании, о их определяющей роли в возникновении и регулировании эмоций. Привожу классическое определение сознания: Сознание – это высшая форма деятельности мозга, по целенаправленному отображению действительности, на основе которого происходит регулирование поведения человека. Это способность человека соотносить себя с окружающим миром, вычленять себя, свое «Я» из мира и противопоставлять себя ему. Сознание — необходимая предпосылка для мышления, поскольку только благодаря ему, мы вообще отличаем себя от окружающего нас мира, говорим о себе как отъединенном от всего остального субъекте воли, «Я» мышления и чувства. Но само сознание есть не только мышление. Сознание включает в себя мышление как необходимую часть. В конечном итоге - Сознание — это сам человек, свое «Я», это то, что скрыто телесной оболочкой: характер, чувства, мышление, представляющая собой совокупность психических процессов, позволяющих ему ориентироваться в окружающем мире, времени, собственной личности, обеспечивающих преемственность опыта, единство и многообразие поведения. Выделяют следующие формы сознания: самосознание как сознание сознанием самого себя, рассудок как мыслящее сознание, то есть постигающее мир в понятиях (категориях рассудка), разум как самосознающий

рассудок и дух как высшую форму сознания, включающую в себя все другие формы. Теперь о функциях сознания. Ваше сознание непрерывно наблюдает и классифицирует все происходящее вне вас. Для иллюстрации этого представьте, что вы командир или командирша (возможно и такое будет) вышли в море на атомной подводной лодке на выполнение боевой задачи. Мало иметь знания по устройству корабля, безопасному кораблевождению, боевому применению оружия, организации связи и наблюдения, этого не достаточно. Это как бы забито в памяти. Необходимо постоянно анализировать текущую обстановку. Собирая и анализируя всю поступающую информацию от визуального наблюдения, радиолокационного, гидроакустического, данных радиоразведки и командного пункта на берегу, в том числе,

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.