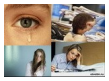
Автор статьи: доктор **Владимир Васильевич Коновалов -** основоположник интегральной системной медицины.

Здоровье - одна из высших человеческих ценностей! Это утверждение трудно оспорить, поскольку и радость жизни, и реализация жизненных планов без него невозможны. Что же понимается под здоровьем? Существует более десятка его научных определений. Большинство из них скучны и мало понятны обычному человеку, поэтому не стоит их приводить. Такое разнообразие обусловлено различной точкой зрения и профессией авторов, предлагающих свои определения. Гигиенисты, клиницисты, физиологи, профпатологи - каждый понимает здоровье по-своему и все они по-своему, то есть отчасти, правы. На самом деле дать определение здоровья - означает примерно то же, что сформулировать понятия любви, счастья.., у каждого свое представление об этом.
Заслуживает внимания определение, данное Всемирной организацией здравоохранения. **Здоровье - это "состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов".**

Как уже говорилось, на бытовом уровне большинство людей понимает здоровье так: чтобы никогда ничто не болело, то есть чтобы не было явных болезней. Гораздо меньшая часть людей подразумевает под ним такое хорошее физическое и психическое самочувствие, которое не ограничивает возможности человека реализовать себя и при котором не появляется болезней под влиянием тех или иных жизненных трудностей или с годами. Иными словами: отличное самочувствие и большой запас прочности с молодости до старости.
Какова же реальная ситуация? К сожалению, не только в нашей стране, но и в высокоразвитых странах много больных с острой и хронической патологией, а у всех без исключения "практически здоровых" периодически бывают различные жалобы.



Нередко приходится слышать: "Какое здоровье? Жизнь так непроста..." Кругом стрессы, режим соблюдать невозможно, плохая экологическая обстановка, на занятия физкультурой просто нет времени. В больницах или поликлиниках давно уже никто здоровья не ищет, там могут, в лучшем случае, избавить от боли, заглушить обострение. Тысячи и тысячи больных мечутся в поисках здоровья. У одних масса жалоб, но у них не могут найти никаких диагнозов даже с помощью самых современных приборов и ничем

не могут помочь. Таких пациентов доктора, в конце концов, нередко с раздражением направляют к психиатру. К сожалению, их часто не понимают и близкие люди. Забегая вперед, хочется сказать, что такие пациенты нуждаются в помощи не меньше, чем больные с явной патологией, например, с язвенной болезнью, пневмонией, колитом и прочим.
У других болезни (диагнозы) известны, но вылечить их не могут. К таким болезням относятся полиартриты и остеохондроз, экзема, псориаз, нейродермит и стойкие косметические дефекты, простатит, проблемы потенции у мужчин, различные хронические женские болезни, бронхиальная астма, аллергии, тяжелые анемии, пародонтоз, вегетодистонии, ишемическая болезнь сердца, облитерирующий эндартериит, энцефалопатии, злокачественные заболевания, стойкий энурез у детей, желчнои мочекаменная болезнь, такие хронические заболевания как язвенная болезнь и хроническая бронхопневмония, частые простуды, хроничесие заболевания печени и почек и многие другие. Да и вообще можно сказать просто - современной медицине не под силу любые хроничесие болезни.
Наконец, третьи, "практически здоровые" сегодня, желающие быть такими же и в будущем, вообще не знают, куда пойти, поскольку здоровыми никто не занимается.
И вот все эти несчастные мечутся от простой поликлиники или больницы к лучшим клиникам, от них - в различные медицинские центры, к различным целителям, колдунам, магам и экстрасенсам, далее начинают бесконечные апробации на себе различных систем дыхания, питания и голодания, ждут чуда от заезжего иглотерапевта или от местного модного мануального терапевта, потом бросаются пробовать все рекламируемые панацеи в виде новых волшебных западных или восточных микстур, бальзамов, таблеток ... И так до бесконечности, щедро оставляя по пути зарплату и чувствуя все большую и большую безысходность. Это не выдумка автора, не менее двух третей моих пациентов относятся к описанной категории больных.
Описанная ситуация настолько типична, что многие не замечают ее абсурдности, для них это уже стало как бы нормой.
Так что же делать? Есть ли выход из этого заколдованного круга? Мне хотелось бы поделиться с читателями мыслями на этот счет, основанными на моем многолетнем медицинском практическом и научном опыте, изучении древней медицины и различных целительских подходов, анализе состояния дел в современной медицине.
Суть последующего изложения состоит в систематизированном, целостном, профессиональном анализе важнейших моментов, относящихся к здоровью. Вроде бы все знают о множестве экзотичных и простых, привычных методов диагностики, о питании и йоге, об иглотерапии и травах, о лечебном голодании и различных системах дыхания, о всяких бальзамах и новейших таблетках ... Однако эти знания отрывочны, не глубоки, не систематизированы и потому метание от одного к другому никогда не дает должного эффекта.
Давайте разложим все "по полочкам". Четко определимся с тем, из чего складывается и чем определяется здоровье, определим место и роль в поддержании здоровья, оздоровлении и лечении огромного количества известных подходов, методов и средств.
Здоровье складывается из ЗДОРОВОГО ТЕЛА (физическое), СОЗНАНИЯ (ментальное) И ДУХА (духовное). Это сочетание является простым по внешней форме, но очень сложным по внутреннему содержанию. На самом деле это не сумма, а триединство, сущность которого прекрасно, хотя и в своеобразной терминологии, изложена в

частности в восточной и индийской философии. В связи с последним фактом я не буду излагать известные многим книжные знания, пусть даже и в моем понимании, а коснусь лишь медицинских аспектов этой мудрости.
В связи с процветанием в наше время разного рода оккультизма, а также с частым поверхностным восприятием восточной философии, отмечается упрощение в понимании триединой сущности человека. Многие "прогрессивные специалисты новаторы", чаще всего любители, не являющиеся ни философами, ни профессиональными медиками, выделяют исключительную роль духовной составляющей, другие, как правило профессионалы и любители психотерапевты - ментальной составляющей, большинство же ортодоксальных врачей, мыслящих категориями "прибор", «диагноз", "таблетка", задумываясь или не задумываясь отдают предпочтение физической составляющей. Истинное глубокое понимание того, что человек есть одно целое, что ни первое, ни второе, ни третье не является первичным и важнейшим, что человек не только одно целое, но и неотъемлемая часть мироздания, встречается крайне редко. Пожалуй, возможность такого мышления, а не формальное согласие, для европейского менталитета крайне затруднена, если вообще не сомнительна.
В связи с вышесказанным и отмечаются перекосы в подходе к здоровью у трех названных групп специалистов, что не только снижает эффективность их работы, но и приносит, пусть и не прямой, вред здоровью, а при сильных перекосах и прямой.
Таким образом, работа над здоровьем должна проводиться на всех трех его составляющих, причем одновременно. Как это делать - это уже вопрос идеологический, методологический и методический.
Если нанести общие контуры такой работы, то, на мой взгляд, это должно выглядеть так. В общем плане это опять таки триединая система: здоровое общество во всех его составляющих (политика, экономика, культура...); правильное взаимодействие человека с обществом и природой; наличие "медицины здоровья".
На физическом уровне, помимо всех прочих факторов, влияющих на тело (уровень жизни, экология...), работа может быть эффективной только с помощью **ИНТЕГРАЛЬНОЙ СИСТЕМНОЙ МЕДИЦИНЫ**
, разработанной и успешно практикуемой мной в течение многих лет. Об этом речь пойдет ниже. Почему я так категоричен? Потому что мир системен и все в нем системно. Какими бы замечательными ни были частные подходы, они никогда не будут эффективней системного.
Работа на духовном уровне чрезвычайно сложна и не может опираться на отдельные методики, тем более на морализм, и уж совсем не на оккультизм. Естественно, в духовной работе необходимо участие всех социальных институтов (от искусства и литературы до права), причем с наличием традиций и механизмов естественного вовлечения людей в этот процесс, поскольку многие люди даже не задумываются о духовности и не предпринимают усилий и шагов в этом направлении. Однако необходим некий духовный стержень, вокруг которого естественным образом, без морализма и насилия будет происходить духовное совершенствование и становление духовного здоровья. На мой взгляд таким духовным **стержнем может быть только ИСТИННАЯ ВЕРА.** Конечно не каждый человек в своей жизни приходит к вере, более того, не каждый даже задумывается о ней. Что ж такова жизнь. В таких случаях духовной незрелости бесполезно убеждать человека, каждый должен созреть сам и в свое время.

Как же культивировать духовность у таких людей? Если истинно верующий человек автоматически соблюдает законы нравственности и этики по законам веры, то для таких людей наиболее действенной "методикой" является, на мой взгляд, не планирование зла, поскольку это подконтрольно человеку. Однако, здесь опять таки бесполезно говорить: **"Не планируйте зло!".** Просто в обществе должны существовать соответствующие нравственные нормы, стимулирующие у каждого человека соответствующие нравственные мысли.
Работа с сознанием также очень сложна и здесь также бесполезны морализм и частные методики (например, по развитию интеллекта, образного или логического мышления и проч.). Есть масса людей просто не задумывающихся о чистоте и совершенстве сознания и разговоры с ними на эту тему бесполезны. Необходим какой-то естественный подход к этому. Необходимы естественные механизмы в окружении человека, вовлекающие его в процесс ментального совершенствования, избавления от невежества. На мой взгляд здесь также необходим какой-то ментальный стержень и им может являться ничто иное, как ПРОФЕССИОНАЛИЗМ, профессиональное МАСТЕРСТВО. Любой мастер своего дела автоматически решает проблемы ментального совершенствования и

здоровья, поскольку этого требует мастерство. Для широкой реализации этого требуется определенная социо-культурная зрелость общества, в котором приоритет имеют не мнимые ценности, а умение людей делать что-либо лучше других или делать то, чего не умеют другие.
Вообще высокий профессионализм является и духовным стержнем, поскольку любой мастер своего дела настолько высоко чтит свое умение, что для него несовместимы мастерство и зло, бездуховность. Объясняется это просто: мастерство приносит этому человеку уважение, самоуважение, необходимый достаток, открывает для него возможности для роста и процветания. Это такие высокие ценности, которые ни один здравомыслящий человек не променяет на безнравственные шаги, дающие временные выгоды.
Как видно на пути к физическому, духовному и ментальному здоровью многое зависит не только непосредственно от человека, но и от уровня развития, культуры, нравственности, гуманизма общества.
Сложность триединой сущности человека можно осознать, обратившись к характеристике понятий «тело», «сознание», «духовность». О системной работе с телом, которая, кстати, существенно сказывается на здоровье сознания и духа, мы будем говорить в этой книге немало. Что же касается сознания и духовности, то, к сожалению, у многих представление об этих категориях смутное. Это я понял из общения с пациентами, да и просто с разными людьми. Сейчас чуть ли не каждый второй говорит о духовности и ментальном совершенствовании, чуть ли не каждый целитель «правит» духовность и ментальность. Кто заклинаниями, кто просто вождением рук, кто снадобьями или магическими кристаллами... Однако, когда спрашиваешь: «А что же такое духовность?», чаще всего и исцеляемые и целители оказываются в замешательстве. Многие подразумевают под этим некую неопределенность, или некое духовное поле и даже что-то близкое к энергетическому полю человека.
Все гораздо проще. Духовность, духовные свойства человека - это такие всем известные качества, как доброта, честность, справедливость, отзывчивость, щедрость, искренность, жалость, смелость, мужество, самоотверженность, трудолюбие, благородство, скромность, целеустремленность и т.д., и соответствующие их противоположности. Ментальность же - это характеристика сознания человека, его умственных качеств, таких как здравый смысл, сила долгосрочной и краткосрочной памяти, количество и качество знаний, уровень абстрактного, образного и вербального мышления, сила, выносливость, гибкость оперативность ума, и, наконец, что самое важное, уровень и качество накопления, осознания и усвоения социального опыта, что определяет адекватность, продуктивность и культуру мышления.
Теперь представьте, что же «правит» целитель на своем так называемом «сеансе»? Поводил руками - и человек стал щедрым и мужественным, у него улучшились образное мышление, выносливость ума? К сожалению, все не так просто. Так же, как с телом, необходимо постоянно кропотливо работать с духовностью и сознанием, чтобы быть здоровым и гармоничным человеком. Чтобы положительно изменить некоторые духовные качества, может потребоваться многолетняя кропотливая работа не только самого человека, но и его близких, друзей, семейного врача и психолога.