

Здоровье начинается с привычки Навыки, побеждающие болезни

«Плохое зрение – это не болезнь, а дурная привычка», – заявляет Мирзакарим Норбеков – российский и узбекский деятель нетрадиционной медицины. С точки зрения этого доктора психологии и педагогики, получается, что наши болезни, которые мы считаем приобретенными или наследственными, – это неправильные привычки. Звучит странно, но не только Норбеков возлагает ответственность за дисфункции организма на неосознанные, постоянно повторяющиеся действия. В этом сходятся многие школы нетрадиционной медицины.

Глаз да глаз

В своей книге «Как приобрести хорошее зрение без очков» Уильям Горацио Бейтс рассказывает о различных методиках, благодаря которым можно восстановить и поддержать зрение, а также предотвратить его ухудшение без медикаментов и хирургического вмешательства. Система Бейтса базируется на упражнениях, которые позволяют глазам восстанавливаться естественным образом. Конечно, для многих из нас куда проще смириться с фактом дисфункции, обратиться к фармакологическим и операционным коррекциям, чем «напрячься» и все-таки постараться что-то изменить своими силами. И основная проблема этого подхода в том, что такой пассивный настрой становится частью нашего характера, и мы превращаемся в расслабленных, соглашающихся на поражение без боя, слабых людей! И это касается не только зрения: если заболит голова, живот, суставы (да что угодно!), всегда проще выпить таблетку и не разбираться в причинах боли... Так формируется привычка пасовать перед недугом. Но в истории существуют примеры других навыков, которые позволяют побеждать болезни.

Уроки индейцев

Такой пример описывает и Доктор Бейтс. В одном из штатов Америки находится древнее поселение индейцев. Исполняя традиции и обряды, переданные предками, они стараются сохранить свою культуру и историю. Когда доктор Бейтс изучал это племя, его поразило тот факт, что большинство старейшин обладали практически идеальным зрением. В результате дальнейших исследований Уильям пришел к заключению, что «основной причиной отличного зрения являются постоянные тренировки для глаз!». Ошеломленный таким открытием исследователь выяснил: так как основным занятием племени является охота, для которой необходимо острое зрение, то с юных лет обитатели поселения тренируют глаза различными упражнениями. Такая закалка и позволяет зрению оставаться стопроцентным на протяжении многих лет. Таким образом, Доктор Бейтс доказал, что благодаря постоянным усилиям и стойкости можно повлиять на собственную физиологию. Если в повседневной практике мы избавимся от вредных рутинных действий, уже ставших частью нас, и станем дисциплинировать себя в соблюдении позитивных обычаев, таких как правильное питание, положительное мышление, ежедневные физические упражнения, твердость в преодолении сложных ситуаций и т.д., наша жизнь кардинально изменится.

Ци в основе!

Проповедует важность и пользу позитивных привычек и древняя китайская медицина.

Известно, что, с точки зрения восточного мировоззрения, одной из основ бытия является энергия Ци, которая наполняет человеческий организм здоровьем. В Китае считается, что Ци является источником жизни или «двигателем жизненных ресурсов», а благополучное состояние Ци зависит от обычаев и привычек, которые составляют внутренний мир человека. Еще со времен династии Хань в Китае существует сборник познаний в области медицины «*Хуан-ди нэй-цзин*», или «Библия здоровья», в котором сказано, что для того, чтобы энергия продвигалась внутри нас и развивалась, нужно прежде всего избавиться от вредных привычек. Без этого не стоит рассчитывать на хорошие результаты в сфере здоровья.

Сам себе хозяин

Итак, сегодня у каждого из нас есть уникальная возможность преобразить свою жизнь! Начните с простого, с основ. Искореняйте вредные обычаи из своего образа жизни: бросьте курить, перестаньте предаваться перееданию, негативным мыслям, бесцельному сидению у телевизора. Формируйте вместо этого правильные навыки: занимайтесь спортом и интеллектуальным саморазвитием, ешьте правильную пищу и пейте хорошую воду, не злитесь и не ругайтесь, ложитесь спать вовремя, сохраняйте сознание в трезвости, а дух в бодрости и так далее!

Иван СЕРЯПОВ