

## **Здоровий спосіб життя – твій вибір: красиво, просто, ефектно**

Тільки дуже втомлена від життя, скривджена долею людина може відмовитися від можливості прожити 100 і більше років, залишаючись при цьому здорововою й енергійною. Однак така можливість надається лише декому. І справа тут не стільки в генетичному сприянні, скільки в бажанні людини стати довгожителем.

Фахівці стверджують, що резерви людського організму використовуються людьми слабко, і тривалість життя вже сьогодні може бути істотно збільшена. Цифри називають різні: 120, 150, 400 і більше років, аж до необмеженого довголіття. Напевно, багато хто чув про Поля Брега. Він був ентузіастом і пропагандистом здорового способу життя. Брег трагічно загинув, катаючись на дощі по океанічних хвилях, у віці 95 років. Аж до смерті він був абсолютно здоровий. Колишнім ентузіастам здорового способу життя були недоступними багато сучасних засобів, що подовжують тривалість життя. Тому люди, що жили наприкінці ХХ століття, а й навіть ті, хто живиме в ХХІ, зможуть домогтися набагато більших успіхів. Отже, до сьогодні відомі всі, чи, принаймні, більшість причин, які ведуть наш організм до руйнування і смерті. Вчені вже сьогодні теоретично знають, що необхідно робити, щоб жити необмежено довго. Нова книга: **Болотов Б.В. Здоровье человека в незддоровом мире: новые сенсационные открытия. - М.; СПб.; Нижний Новгород: Питер, 2011. - 512 с.: ил.** (Сер. "Жизнь по Болотову") складена на основі унікального досвіду автора. У ній ви знайдете цілісну наукову систему, адже Болотов - вчений, хімік, фізик, біолог, людина найширшого світогляду, автор понад 600 винаходів, багато з яких впроваджені на виробництві, зокрема й за кордоном, і на практиці довели свою майже неправдоподібну ефективність. Його розуміння фізіології людини та лікування хвороб - зухвалий прорив у науці. Борис Васильович є основоположником медицини майбутнього - медицини, яка перемагає рак, діабет, інфаркт та інші, що вважаються сьогодні невиліковними хворобами. Рекомендації Бориса Болотова прості і доступні. Скористайтеся порадами академіка Болотова - і будьте здорові!

Сучасні проблеми, що стосуються здоров'я людини та її способу життя, розглядаються у навчальному посібнику: **Єжова О.О. Здоровий спосіб життя. - Суми: Університетська книга, 2011. - 125 с.** Зокрема приділяється увага таким актуальним питанням, як ціннісне ставлення до здоров'я, вибір продуктів харчування, вплив слабоалкогольних напоїв на організм людини, використання в побуті мобільного телефону тощо.

За даними ВООЗ, здоров'я людини на 50-55% визначається умовами і способом життя, на 25% - екологічними умовами, на 15-20% обумовлене генетичними факторами і лише на 10-15% - діяльністю системи охорони здоров'я. Традиції ведення здорового способу життя існують з сивої давнини. Перші концепції здорового способу життя: "пізнай самого себе", "піклуйся про самого себе" відомі ще з часів Стародавнього Світу. Відповідно до останньої концепції в кожної людини повинен бути визначений алгоритм дій, здійснюваний стосовно самої себе. Таким чином, в основу довголіття входить чіткий розпорядок дня, активність, підтримання врівноваженого нервово-психічного стану і раціональне харчування.

Ми - те, що ми їмо. А тому харчуванню варто приділити особливу увагу! Насамперед, нам необхідно осмислити той факт, що з погляду збільшення тривалості життя саме особлива система харчування здатна дати найбільшу користь (її ефективність рівна застосуванню лікарських препаратів). Секрети стародавніх та сучасних методик раціонального харчування розкриває книга: **Вознесенская И. Золотые правила питания: Болотов, Ниши, Чопра: более 500 рецептов вкусной, здоровой и доступной пищи. - М.: АСТ; Владимир: ВКТ, 2009. - 411,[5] с. - (Сер. "Здоровье - это счастье").**

За допомогою спеціальних дієт можна домогтися корисних ефектів, здатних продовжити життя! Як відзначалося, старіння - це комплексний процес. Отже, для боротьби з передчасним старінням необхідно починати і комплекс заходів. Книга: **Гогулан М. Законы полноценного питания: энциклопедия здоровья. - М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2009. - 475,[1] с.** - це розробка сучасних правил повноцінного харчування. Автор розповідає про харчову та біологічну повноцінність правильної їжі, новітні теорії харчування на основі чіткого режиму прийому їжі та відповідності її до виробничих енерговитрат. Здорове харчування необхідне кожній людині і воно є запорукою довголіття.

Деякі дослідники стверджують, що в ХХ столітті фізичне навантаження зменшилося в 100 разів, порівняно з попередніми сторіччями. Якщо все з'ясувати, то можна дійти висновку, що в цьому тверджені немає або майже немає ніякого перебільшення. Предки людини зазнавали значно більших навантажень. Постійна гонитва за здобиччю, втеча від ворога тощо. Звичайно ж, фізичне перенапруження не може додати здоров'я, але і недолік фізичної активності шкідливий для організму. Істина, як завжди, лежить десь посередині. Важко навіть перерахувати всі позитивні явища, що виникають в організмі під час розумно організованих фізичних вправ. Рух - це життя. Гімнастика при правильному її застосуванні поліпшить вашу фізичну і духовну працездатність. Оцінити власну фізичну форму, вибрати програми вправ та необхідний інвентар допоможе **Полная энциклопедия оздоровительных упражнений. - М.: ACT: Астрель, 2010. - 329,[3] с.** У цій енциклопедії зібрані всі системи оздоровчих вправ: йога, комплекси для схуднення, програми для релаксації, гімнастика для вагітних і багато іншого.

Наш хребет - дуже надійна конструкція, призначена для руху. Тож і кожен його маленький суглоб любить працювати. Консультант з гімнастики хребта, керівник інституту фізкультури та спортивної терапії Німеччини Арно Бальк ділиться секретами лікувальної гімнастики для профілактики захворювань хребта та суглобів. **Бальк А. Гімнастика для вашого здоров'я: Профілактика остеохондроза и заболеваний суставов (артроза, артрита). - М.: Кристина и К., 1996. - 127,[2] с.: ил. (Сер. "Енциклопедия здоровья").** Дипломований викладач і відомий німецький спортсмен з успіхом застосовує серед пацієнтів цю гімнастику. Благотворний вплив фізичного навантаження на людський організм справді безмежний! Це і зрозуміло. Адже ресурси людського організму спочатку були розраховані природою на підвищену рухову активність. Знижена активність веде до багатьох порушень і передчасного старіння організму!

ХХ сторіччя багато дало людству: електрику, телебачення, сучасний транспорт. Але разом з тим, кінець сторіччя характеризується глибокою неузгодженістю природних, соціальних і духовних основ людини та середовища його життєдіяльності. Відбулися істотні зміни у свідомості людини: якщо раніше вона була одночасно і виробником, і споживачем різних благ, то на сьогодні ці функції розділилися, що позначилося і на ставленні нашого сучасника до свого здоров'я. Здавна людина, витрачаючи своє здоров'я у важкій фізичній праці й у боротьбі із силами природи, добре усвідомлювала, що вона сама повинна подбати про його відновлення. Тепер же людям здається, що здоров'я таке ж постійне, як електро- і водопостачання, що воно буде завжди.

Для збереження і відновлення здоров'я недостатньо пасивного чекання. Людині самій необхідно проводити визначену роботу в даному напрямку. Помірність в усьому, природність і подолання неуцтва - основні складові здорового способу життя, що визначає фізичне і психічне благополуччя людини.

Шановні читачі! Якщо вас цікавлять проблеми збереження власного здоров'я і довголіття, якщо ви бажаєте більш поглиблено ознайомитись з літературою даної тематики, радимо завітати до відділу документів із економічних, технічних та природничих наук обласної бібліотеки ім. Д.І. Чижевського. Для тих, хто постійно слідкує за новинками літератури, пропонуємо звернутися до он-лайн каталогу бібліотеки ([www.library.kr.ua](http://www.library.kr.ua)).

Можна також скористатися новою послугою бібліотеки — електронною розсилкою документів.

Наша адреса: вул. Велика Перспективна, 24. Тел. для довідок 22-58-14.

*Огляд підготувала Марина Григор'єва,  
бібліотекар відділу документів із економічних, технічних та природничих наук  
обласної універсальної наукової бібліотеки ім. Д.І. Чижевського*