

Физические упражнения: зачем быть здоровым

Всё у нас в мире устроено по каким-то определенным законам. Есть Закон всемирного тяготения. Все люди мечтали полететь, но они понимали, что нельзя преодолеть этот закон. А потом открыли закон аэродинамики, и люди полетели. Представляете, как ценно знать какие-то законы? Знание этих законов дает нам успех.

Я помню, когда мы гипсокартоном обшивали театр, мимо просто проходил парень и говорит: «Сделайте шаблон». «Чего?». «Сделайте шаблон». И мы двухнедельную работу выполнили за 4 дня! Понимаете, один маленький секрет!

Я однажды в поезде ехал, и на боковой полке женщины выпивали втихаря. И я подумал: «О чем разговаривают пьяные женщины?». Слушайте, о еде. Одна говорит: «Ты знаешь, я в юности своей готовила такое блюдо! И тут недавно мужу приготовила». И они только о еде и говорили. А иногда женщины, когда в гостях бывают, попробуют какое-то блюдо, которое им очень понравится, и хотят узнать рецепт, вот как у нас на кулинарном классе вы узнаете рецепты. Домой приходите, пробуете готовить – не то. Почему? Потому что есть какой-то маленький нюансик, изюминка. Может, крупу нужно было предварительно замочить перед тем, как варить. Или еще что-то в этом роде. И вот такие мелкие детали, о которых мы не знаем, порой не дают нам достичь успеха. И более того: если мы, зная их, не соблюдаем, это тоже не дает нам успеха. Правильно? Человек, который прочитал всего лишь одну книгу и воплотил прочитанное в жизнь гораздо успешнее того, кто прочитал целую библиотеку, ничего не сделав. Что толку от твоих знаний?

Я сегодня хочу осветить вам тему физических упражнений, которую вы все хорошо знаете. Ничего нового для вас не будет. Моя цель не напичкать вас информацией. Моя цель – чтобы то,

что вы знаете, вы воплотили в жизнь. Мотивация такая – сделать что-то с тем, что мы знаем. Это трудно, это тяжело. Вы знаете апостола Павла? Он написал много очень интересных посланий. Это человек, который хорошо знал человеческую природу. В своем послании к Римлянам, в 7 главе, он описывает человека, который знает доброе, но не делает. Он это хорошо знает, но не может это делать. И в послании к Галатам он говорит (если своими словами): «дух хочет одно, а плоть хочет другое». Дух и плоть находятся в постоянном противостоянии. И вот, то, что мы знаем, не воплощается в жизнь только потому, что у нас есть борьба духа и плоти.

Рано утром мы просыпаемся на зарядку. Здесь вы идете, а дома? Утро, холодно, думаем: «да ладно, полежу лучше, впереди трудный день». Вы отсюда уедете, вы будете первое время может быть продолжать. Иногда люди до трёх месяцев выдерживают. Просто идут по этому старту три месяца. И я считаю их уже героями. А кто-то месяц, и все бросает... Почему это? Это не потому, что человек слабый или еще что-то такое, а потому что происходит борьба в организме человека. Психология человека – он делает то, что хочет его плоть. Утром просыпаетесь рано, дух говорит: «Давай на зарядку, на пробежку». А плоть говорит: «Да ладно, полежи ты, поспи еще немножко». Что, не бывает такого у вас? Или вот сидите за столом, у кого-то день рождения, а ты на диете и после 18:00 не ешь. А тут маленький кусочек торта подсунули. И дух говорит: «Не надо, у тебя диета. Ты сорвешься и потом долго будешь подниматься». А плоть в ответ: «Да ладно, разочек!». И ты пол-торта – хлоп! Влупил и не заметил как. А потом ходишь и думаешь: «Что ж я сделал?». Понимаете, идет постоянная борьба плоти и духа.

Для того, чтобы дух всегда побеждал плоть, нужен правильный мотив. То есть, вам надо знать, зачем вы это делаете. Зачем каждое утро просыпаться и делать какую-то зарядку? Зачем пить воду? И вообще, зачем быть здоровым? Здоровье, говорят, – это еще не все, но без него и все – ничего. Это такой философский вопрос.

Академика Амосова знаете? Он написал книгу «Раздумья о здоровье», в которой он пишет о том, что здоровье – это, конечно, хорошо, но если человек живет в неблагополучной семье, если жена пилит, работа не устраивает и человек здоров, то он счастлив ли? Физически здоров, но психологического здоровья нет. Или вот человек, которому осталось три месяца жить (у него онкология), но он живет в благополучной семье, все о нем пекутся, заботят, и он счастлив! Вот и думаешь: зачем здоровье тому несчастному, если у него в жизни все равно счастья нет? Поэтому здесь правильный мотив нужно оговорить. Задайтесь вопросом: «Зачем тебе быть здоровым?».

Иисус подошел к расслабленному, который лежал в купальне Вифезда, помните? И спросил: «хочешь ли быть здоров?». Риторический вопрос. Человек здесь специально лежит в специально отведенном месте 38 лет, болеет. А тут такой вопрос. Если бы он не хотел быть здоров, он бы лежал на перекрестке и получал милостыню от проходящих. Очень прибыльное дело. Но он здесь специально для того, чтобы иметь здоровье! Иисус спросил, насколько он хочет быть здоровым. Он хочет только хотеть быть здоровым или хочет выздороветь? Расслабленный должен объяснить, для чего ему нужно быть здоровым. И если ты действительно хочешь, то для тебя нет никаких ограничений.

У каждого из нас есть мечта, есть цель. Но вот между этой целью и вами есть трудность. Если мы ее не преодолеем, то мы начинаем оправдываться. Допустим, у меня цель – пробежать марафон. Это трудно. Утром я просыпаюсь – сугробы, холодно, темно. И у меня трудности, я начинаю себе искать оправдания: «Ну ладно, сегодня пропущу денек». Так сегодня пропустил денек, завтра... И потом у меня в коллекции оправданий одни непреодоленные проблемы. И у меня уже не цель достигнута, а только эта куча оправданий. Мы всегда оправдываем себя, особенно, когда чего-то очень не хотим. Ленивый человек – это тот, который не хочет. Когда человеку говорят: «Сделай то или сделай это», ленивый человек что обычно отвечает? Правильно,

он говорит: «Не хочу!». Вопрос в желании: ты хочешь быть здоровым? Тогда ты найдешь средства, возможности, ресурсы, а не будешь искать оправдания.

У нас здесь была бабушка, приехала с двумя посохами. Она едва ходила. Послушала лекции, послушала вдохновения, пошла и купила скандинавские палки. Она здесь вот круги наматывала. У нее вай-фая нет, интернета нет, она не знает, что это такое. Она просто кругами здесь ходила. И однажды она в баньку шла, а я мимо проходил. И так тяжело она шла, я говорю: «Ой, у Вас трудности, Вам тяжело ходить». Она ответила: «Я за год столько не ходила, сколько здесь хожу». И она уехала домой. Через какое-то время приехал сын ее и говорит: «Что вы сделали с моей мамой? Она дома сидела со своим посохом и смерти ждала. А сейчас носится с этими палками по улицам и других бабок подгоняет. Жить хочет! На танцы скоро пойдет». Человека это вдохновило и он нашел цель, смысл. Поэтому все, что я здесь скажу, не будет иметь никакого значения, если вы не найдете цель, для чего вообще делать физические упражнения.

В книге Притчей написано: «Послушает мудрый и умножит познания, и разумный найдет мудрые советы». Иисус сказал такую удивительную мысль: «Кто имеет, тому дано будет. А кто не имеет, у того отнимется и то, что имеет».

В той же книге Амосова, о которой я вам говорил, пишется: «В большинстве болезней виновата не природа и не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда от неразумности». Вот что удивительно: от неразумности! Все умные люди, все грамотные люди и прекрасно знают, что если пережмешь себе руку, то что с рукой станет? Начнется некроз (ну это если очень сильно пережать). Но мало кто понимает, что если человек неправильно сидит, если перекидывает ногу за ногу, то пережимаются сосуды, происходит то же самое. Все прекрасно понимают, что мозг, недополучающий кислород, начинает отмирать. В клетках головного мозга после четырех минут голодания уже начинаются необратимые процессы. Но мало кто задумывается о том, что если не открыл окно, если

с целью экономного расходования тепла находишься в затхлом помещении, то приходится дышать воздухом, в котором содержится уже малый процент кислорода. Это то же самое, понимаете? Вроде бы мы прекрасно знаем все эти вещи, но в дело вступает эта не особая разумность.

Статистика ВОЗ: 1,6 млн. случаев смерти можно признать связанными с недостаточным уровнем физической активности человека. Все же знают, что физическая активность важна. Здесь работает определенный самообман. Человек, который живет в сельской местности, думает, что он физически активен. У нас здесь есть смарт-весы, для их использования у вас должны были спросить уровень активности – 1, 2, 3. И многие люди с лишним весом, когда я ввожу туда данные и спрашиваю об их уровне активности, говорят, что они очень активны. Ну как можно быть здесь активными? Я понимаю, что есть генетика. Но это редкие, исключительные случаи. Здесь основная проблема в том, что человек может много работать, но при этом он малоактивен. Как «Наутилус Помпилиус» пел: «мерилом работы считаем усталость». Усталость – это не показатель того, что вы физически много активничали. Это показатель того, что вы просто устаете. Если сравнить человека в прошлых веках, то современный человек вообще малоактивен. Если бы 200 лет назад я начал рассказывать эту лекцию, надо мной бы давно уже смеялись. Если бы я говорил им, допустим, о беге по утрам. Зачем? Для них это было не важно и не актуально. Они и так были физически высоко активными людьми. Даже посмотрите времена апостола Павла. Обычный человек того времени имел очень большую выносливость. Помните вениамитянина из 1-й книги Царств? Иудейское предание говорит, что он был потомком Саула. Филистимляне забрали ковчег Израилев, с поля сражения прибежал в Силом сообщить Илии, что ковчег забран. И он нормально пробежал расстояние в 42 километра, объяснил всю ситуацию и не упал, не ослабел, не умер. Это нормальное преодоление марафона. Сейчас мы к марафону готовимся 18 недель. А тот прибежал с поля боя, понимаете?! Или как в Паралипоменон читаешь о лучших воинах Давида – мощнейшие люди. У обычного современного

среднестатистического человека он бы сейчас вызвал огромное восхищение своими достижениями.

Иисус поднимается на Елеонскую гору помолиться. Вы были когда-нибудь в Иерусалиме на этой горе? У нас президент Северо-Кавказской миссии (я там был миссионером) поднимался на эту гору. На пол-горы он уже хотел встать, помолиться. Это очень тяжело, но люди так ходили.

А помните Вифезду? И момент, когда Лазарь умер? Так вот, от Вифезды, где был Иисус в тот момент, до Вифании расстояние 48 километров. Иисус просто пошел туда пешком. А сейчас мы почти убрали движение из нашей жизни. У нас есть благословения – бытовые приборы. Мы уже не стираем на специальной доске, как раньше. Мы уже не на тёрочке капусту шинкуем, а закинули ее в кухонный комбайн, и готово. Уже даже до шуток дошло, когда жена сидит, играет в компьютерную игру, а муж спрашивает: «Что ты делаешь?» А она говорит: «Как что? Хлеб пеку, стираю, кашу варю, посуду мою». Все бытовые приборы могут заменить наш повседневный труд. И не надо 48 километров идти из одного города в другой, можно сесть на маршрутку и доехать. И это хорошо. Но это нас обездвиживает, мышцы наши атрофируются. Вы помните как Лермонтов говорил?

– Да, были люди в наше время,

Не то, что нынешнее племя:

Богатыри – не вы!

И постепенно, постепенно образ жизни человека деградирует. Вы можете сейчас видеть поколение до нас, и мы видим поколение после нас. Мы можем сравнить там людей и здесь.

У нас в деревне дедушка был, я с его дочкой дружил. И вот мы приехали за сеном. Деду лет 60 было, полный такой. И вот как-то так трактор неудобно подъехал, дед взял этот прицеп, подтянул к трактору. Мы все удивились, он же такой тяжелый! А внучка говорит, что они уже привыкли. Где-то застрял прицеп,

не мог проехать – дед подошел, подтянул к трактору и поехал. Зачем этому деду вообще трактор?

А сейчас уже не те люди. Образ жизни приводит к тому, что мы деградируем, расслабляемся. Я не говорю, что прогресс – это плохо. Это полезно. Но просто нужно это освободившееся время переводить на что-то полезное для нас. Технический прогресс заменил наш благородный труд, дал нам свободу, время. Но теперь нам надо компенсировать эти усилия, которые прилагались к труду. Поэтому сейчас современному человеку нужны тренажеры, беговые дорожки, кроссовки. И современному человеку нужно что-то вкладывать в свое здоровье.

Гиппократ говорил, что гимнастика, ежедневные упражнения должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, даруя полноценную и радостную жизнь.

Коснусь немного медицины. 30 лет назад на уровне ВОЗ появилась новая сфера – медицина образа жизни. Нам сложно это представить на уровне поликлиники, но на высоком уровне это есть. И вот там говорят, что болезнь нужно лечить образом жизни. Допустим, если у вас гипертония, то вам нужно двигаться, ограничить в питании соли, жиры и выполнять другие рекомендации. И только в экстренных случаях принимать немного лекарства. Это не фармакология, это медицина. Или сахарный диабет – нужно больше двигаться, соблюдать диету, меньше нервничать и только потом чуть-чуть лекарства. Вот эта медицина сейчас набирает обороты. Я не знаю, сколько пройдет поколений, прежде, чем в поликлиниках это начнут внедрять. Но сейчас вступает в права семейная медицина и об этом уже говорят. То есть, профилактика здоровья – это тренд. Если сейчас вы воплотите в жизнь 8 принципов здоровья, о которых мы здесь говорим, то вы будете впереди планеты всей.

Преимущества физических упражнений

Прежде всего мы коснемся сердца. Занимаясь повседневными

делами, человек не укрепляет свое сердце. Оно укрепляется, если пульс достигает максимального ударной частоты 120-130 ударов в минуту. Занимаясь уборкой или прополкой огорода, такого пульса не достичь. Значит, нужно давать нагрузку для тренировки.

Если сердце маленькое, а пульс частый, оно быстро изнашивается. Почему? В сердце есть коронарные артерии. Бог сделал так, что если одна артерия закупоривается, то кровь поступает через другую артерию. Но человек железной рукой и твердой волей каждый день убивает себя. Это не случайность, а целенаправленная деятельность человека. Это последствия греха.

Так вот, наше сердце питается только через наши коронарные артерии. Сюда вливается вся кровь, где-то здесь клапаны стоят и они открываются только тогда, когда сердце отдыхает. И представьте, если у вас сердце маленькое, а нужно большое тело снабдить кровью, оно быстрее изнашивается. Когда оно часто двигается, оно не отдыхает, клапаны не открываются, сердце истощается. Его нужно тренировать. При 120-130 ударах в минуту оно быстро качается. Месяца за 4 оно увеличит свой объем на 35%. Сердце не тренируется в повседневной жизни, но только через специальные тренировки. Это же наше здоровье. Ведя сидячий малоподвижный образ жизни, у нас работает только 40% всех сосудов, остальные 60% закрыты, потому что не создается давление. И эти закрытые капилляры не питают наше тело, отдаленные его уголки. Это холодные конечности, бледный цвет лица, синюшная кожа, шелушение, волосы выпадают. Поэтому надо создать движение, чтобы сердце прокачало и наполнило все капилляры. Когда вы двигаетесь, капилляры нарастают, увеличивается капиллярная сетка.

Второе преимущество: укрепляются мышцы, кости и сухожилия. Когда у женщин наступает период мудрости и они приобретают высокий «статус бабушки», когда идет гормональная перестройка организма, возникает распространенная проблема – остеопороз. Это когда не хватает кальция. Люди начинают употреблять разные препараты. Но если вы не дали нагрузку на кости, толку от этих

препаратов нет, ничего не поможет. Почему? Объясняю. Вот вы даете нагрузку – встали, побежали, приседаете, образуются электрические импульсы. А в организме есть клетки, которые собирают кость и которые ее разбирают. И вот когда этот импульс идет, работают только те клетки, которые собирают кость, и получают сигнал: надо укреплять. И кальций работает. То есть, импульсы, нагрузка – и кальций впитывается, идет в работу. Если мы дали нагрузку на кость, то кальций всосется и из кунжута, и из яичной скорлупы и из всего, что вы употребите. А если нет, то какие бы препараты вы не употребляли, с самой лучшей формулой, он у вас пройдет транзитом, а может еще и засорить почки. Нагрузка – это ходьба, бег.

Еще хочу немного сказать о сухожилиях. Гибкость суставов определяет наш возраст. Чем вы гибче, тем моложе. Мы иногда закостенеет, не можем даже шнурки завязать. Надо растягиваться, разминаться. Эта подвижность дает нам свободу движений, продлевает молодость организма. Иногда и молодые есть такие деревянные, что хуже стариков.

Момент о позвоночнике. В позвоночнике есть межпозвоночные диски, это как гелиевая подушка. Если у вас недостаточно воды, она становится хрупкой. И при определенной нагрузке появляются протрузии, межпозвоночные грыжи. Если вы в одном положении много сидите (за рулем, например), у вас в одном месте сжалось, а в другом выпучилось. И если долго идет это напряжение, а если еще и воды мало пьете, то постепенно происходит повреждение и вылезает «булка», которая давит на нервный корешок. А корешок же нервный, начинает нервничать, и у вас начинает болеть спина. Для того, чтобы диск был крепкий и в хорошей форме, нужно давать ему движение. Насос закачивает и выкачивает продукты обмена. Но это происходит только когда мы двигаемся.

Иногда мы целую зиму отдыхаем, а потом у нас начинается огород, в который мы выходим с низкого старта. С завтрака и до обеда в одном положении. В обед разгибаемся, и у нас болит

спина, всё затекает. Надо и сейчас немного двигаться, к огороду нужно готовиться уже сейчас, зимой. Чтобы позвоночник нормально питался, надо шевелиться. Гимнастика для позвоночника направлена на то, чтобы питать эти диски, восстановить и укрепить их.

Еще одно преимущество физических упражнений – уменьшается потребление инсулина. Когда у нас высокий сахар в крови и мало инсулина, это называется сахарный диабет. В крови у нас сахарный сироп, а клетка голодает, потому что нужен инсулин, который проведет глюкозу в клетку, а его нет. Это как если бы в Чернигове было много еды, а у нас голод, потому что нет машины, которая бы привезла нам еду. Так и с диабетом. Эту проблему можно устранить легко – если вы даете нагрузку на мышцы. Мышечная клетка говорит: «нам не надо инсулин, мы потребляем глюкозу без инсулина». Она открывает двери и этот сахарный сироп в крови идет в мышцы без инсулина. Люди с диабетом должны много двигаться.

У нас в Нижнем Новгороде однажды в заезде было 5 инсулинозависимых и 3 неинсулинозависимых человека. Вот так совпало. И была дорога. Кто-то отмыл деньги и этой дороги было всего 5 километром туда и обратно. Они ходили по 5 километров утром, в обед и вечером. Им сказали, что сахар упадет, они были в восторге. На третий день у них действительно упал сахар, они не хотели колоть инсулин, говорили, что уже здоровы. Доктор бегал и просил колоть их хотя бы минимальную дозу инсулина. Движение очень помогает снизить сахар, потому что мышечная клетка и без инсулина начинает его потреблять. Единственная проблема, что при диабете ноги могут повреждаться, бывают натоптыши, мозоли. Нужна хорошая обувь для ходьбы, но это того стоит. Вот такой маленький секрет при сахарном диабете.

Также регулируется вес тела. Знаете, здесь физические упражнения играют небольшую роль. Потому что человек, который много кушает и много двигается, не похудеет. Если я пробежал 10 километров, а пришел домой на завтрак и влупил так, как

будто я пробежал 20 километров, то я не похудею. А у меня же какая психология: ну я же потрудился, я же заслужил, могу себе позволить. Нет, не можешь ты себе позволить! Если ты хочешь убрать запас, который годами накапливался, то тебе нужны мышечные нагрузки, мускулатуру потренировать и в желудок чуть-чуть закинуть. Обычно мы худеем ночью. Когда запас глюкозы нужно пополнить, мышца говорит желудку, чтобы он давал гликоген. А желудок говорит, что у него ничего нет, пусто. И тогда мышца обращается к запасам в животике снаружи и этот жир начинает растворяться и пополняет мышцы гликогеном. А если в желудке много еды, то с животика ничего не уйдет. Это сложно, это трудно, практически невыполнимо. Но таков закон. Нужно двигаться больше, чем кушать. Много кушать и много двигаться – не метод похудеть.

Наши адвентисты проводили исследования, было задействовано 2000 человек. И сейчас многие спортивные врачи используют этот метод. Они говорят: если человек имеет избыточный вес тела, то в среднем живет на 10 лет меньше. Но если этот же человек физически активен, то он компенсирует эти 10 лет и живет как и тот, что в нормальном весе. Не так существенно даже, какой у тебя вес, а насколько ты физически активен.

Еще одно преимущество физической активности – это стимулирование работы иммунной системы. Иммунные клетки лучше вырабатываются костным мозгом и кровообращение улучшается. Снижается вероятность онкологии на 25%, на 50% меньше простудных заболеваний. Но только при условии, что вы не перетруждаетесь. Если вы перетренировываетесь, то у вас, наоборот, снижается иммунитет. Уточню, что перетруждаться – это когда ты уже с ног валишься. А когда ты просто устал – это нормально.

Еще одно преимущество – улучшается деятельность мозга. Что такое мозг? Это кусок холестерина, примерно 80% воды. У него нет, как у мышц, возможности подкачать себе кровь. Он работает за счет общего кровообращения. Бывало ли у вас такое, что вы сидите и решаете сканворд. Уже час сидите, с семечками. А

потом кто-то подходит со свежей головой... Я не знаю, сейчас разгадывают сканворды или нет? Я в этом заповеднике мира не знаю. Просто помню этот пример. Так вот, свежий человек подходит и легко отгадывает это слово, оно таким простым оказывается. Потому что ты сидел, у тебя мозг работал, а кровообращение слабое. Потребляется глюкоза, образуются продукты обмена веществ, но они не могут вывестись.

У кого-то есть печка? Вы когда бросаете туда дрова, в результате образуется зола. И потом сколько не бросаешь дрова, они не горят, потому что поддувало все забито. Так и с мозгом. Чтобы он хорошо работал, нужно двигаться, прокачать кровь. Кровь хлынула в мозг, снесла все, как река. Дамбу открыли – и все. В Китае есть императорская часть закрытого города. Плотины закрывают, она водой заполняется, потом открывают и город чистый. Вот и здесь так. Кровь пошла, продукты обмена веществ ушли, глюкоза пришла, ясность сознания, чистота сознания, хорошее настроение при этом. Иногда наше плохое настроение от того, что у нас здесь зашлаковано. И ты сердисься, и ты злишься на что-то, и у тебя все плохо и плохо соображаешь.

Бывает, иногда мы жалуемся на то, что у нас нет времени. А нет времени из-за того, что мы плохо соображаем. Бывает у вас такое, как говорят в народе, «из-за дурной головы и ногам покоя нет»? Пошел туда, забыл чего пришел, возвращаешься опять. Подвигаться – и ясность мышления, и чистота сознания обеспечены.

У нас так было в Нижнем Новгороде. Меня позвал туда друг, у него санаторий, лагерь в огороде. А у него ребенок родился. И он попросил меня помочь в организационных вопросах, я как наполовину директором там был. И я контролировал вопросы кухни. Кухня – это самое загруженное место. В 6 утра они уже приходили и в 11 вечера уходили. Безвылазно там сидели в этой еде. Я прихожу, а они такие вялые, бледные, печальные. И у нас происходит следующий диалог:

– Слушайте, а вы на прогулку ходите?

– Нет, ты что, нам некогда!

– Пошли быстрее на прогулку! Все!

– Но мы ничего не успеем.

– Ну, ничего страшного, я буду нести ответственность за все, а вы идите на прогулку.

И объяснил им на пальцах, как это все работает, примерно так: «Если вы в этой задымленной атмосфере начнете делать блины, у вас ни руки не видно, ничего. То рассыпали, это отнимает время. У вас много лишнего времени уходит на то, чтобы сделать пустую работу. А если четко все делать, то вы потом все успеете». Они пошли на улицу, погуляли. Потом стали часто гулять. А через какое-то время я прихожу на кухню в 17:00 (ужин в 18:00) – нет никого. Смотрю, а они на улице пасутся, у нас там дикая клубника росла. Я прихожу и говорю: «А что, ужина не будет?». Они: «Будет. Мы всё успеваем».

Мы потом за голову брались. Они активно включились в служение, брались за Субботнюю Школу, за музыкальное служение. Одна сестра подходит и спрашивает: «А можно я в пятницу проповедь скажу?» – «А ужин готов?» – «Все готово». Мы удивлялись. К субботе нужно в два раза больше всего приготовить, на два дня, а она проповедь в пятницу хочет говорить. «Да расскажи, конечно, мы всё послушаем, как ты все успеваешь». Они просто стали гулять и мозг стал лучше работать. Это не кто-то из современности придумал, об этом еще Аристотель говорил. Он в Греции ходил по аллеям Афин, у них была школа. Они ходили и размышляли о высоких материях.

Когда вы двигаетесь, у вас лучше работает мозг. Если вы возьмете задачу, которую вам нужно решить, и не просто сядете в удобном кабинете, а пойдете, встанете на велотренажер или просто пешком прогуляетесь, то вы ее лучше решите. Помните мультфильм про Скруджа Макдака? Когда он решал какую-то проблему,

он ходил вокруг статуи. Это примерно то же самое. Чтобы лучше работал мозг, надо двигаться, ходить.

Еще хочется отметить: из-за ряда проблем и от времени клетки мозга изнашиваются. Как кто-то говорил в фильме, помните, что нервные клетки не восстанавливаются? Так вот они восстанавливаются при физических нагрузках. Но хорошо, когда пульс не поднимается выше 150 ударов в минуту. Алкоголик, который длительно употребляет алкоголь и у него разрушаются клетки мозга, наркоманы – они тупеют. С возрастом в организме тоже происходят подобные процессы. Одна женщина в заезде рассказала шутку:

Бабушка говорит внуку: – Внучек, скажи, пожалуйста, как зовут моего любимого доктора, от которого я без ума?

– Альцгеймер, бабушка.

Постепенно наши клетки мозга начинают отмирать, поэтому в пожилом возрасте, после 50-ти лет, особенно нужно активно двигаться. И не просто в огороде, по дому, по-хозяйству. Нужны дальние прогулки, час ходьбы очень эффективен для работы мозга. При чем без перерыва. Если вы идете, встали на светофоре – топайте на месте. И пошли дальше. Это хорошо восстанавливает клетки мозга и даже образуются новые. В основном пожилые люди себя списывают со счетов, а ты получаешь высшее образование и Нобелевскую премию, потому что мозг развиваешь.

Еще одно преимущество – улучшается работа нервной системы. Может быть кто-то слышал о гормоне эндорфине? Есть еще дофамин. Если кто любит сладкое, то он там играет большую роль. Но мы коснемся эндорфинов. Когда человек физически активен, у него вырабатывается этот гормон, гормон счастья и радости. Если о дофамине говорить, то люди раньше хороводы водили и были счастливы. Мы же химические с вами. А сейчас что? Контакт, общение и движение – и это приносило людям радость, счастье. Физические упражнения помогают нам

вырабатывать дофамины и эндорфины, и мы получаем то же счастье.

Людам, которые страдают депрессией (сейчас это бич современности, очень серьёзное заболевание, от которого люди плохо восстанавливаются, может быть даже от того, что смысла жизни нет) очень хорошо помогают физические упражнения. У нас здесь было три человека – с одним я бегал, других отправил на велотренажеры, крутили с утра до вечера. И людям становилось легче. Упало настроение, апатия появилась – встали и пошли на прогулку. Лучше всего аэробную нагрузку давать – не штангу, а лыжи, на коньки встали, побежали, на санках с горки, просто даже потанцевали. И уже вы почувствуете, как поднимается настроение. При депрессии это средство номер один. Два часа бега или ходьбы без перерыва.

Когда у нас заканчивается заезд, я бегаю 22 километра. У меня здесь круг, два села я пробегаю. Устаешь морально, ответственность, тяжело. Казалось бы, ляг и спи после заезда, ты же заслужил. Шесть массажей, надо поспать, отдохнуть. Ничего подобного, нужно переменить деятельность и обязательно включить физическую активность. Я утром пробежал, после обеда поел, решил какие-то дела, и говорю: «Давайте второй заезд, давайте сейчас начнем, зачем нам ждать воскресенья?» Вдохновился, зарядился...

Люди, которые занимаются умственным трудом, испытывают гипотоническую усталость. И мозг устал, а значит все устали. Мозг передает мышцам, что они тоже устали. А они-то ничего не делали, ты сидел за столом, но вымотался. И именно в этом вымотанном состоянии нужно совершать прогулку, пробежку. Вот тогда вы ощутите прилив сил и бодрость в теле. Это закон. Знаем мы его или нет, он будет работать.

Какие нам делать физические упражнения? Здесь каждый смотрит по возможностям. Ключевой момент – оно должно нам нравиться. Если вы себя насилуете нелюбимым делом, то оно не принесет вам пользы. Уровень холестерина не будет снижаться, эндорфины не

будут вырабатываться. Точнее, будут, но несущественно. Кому-то нравится плавать – плавайте, бегать – бегайте, траву косить – косите. Только не газонокосилкой, а косой. Главное, чтобы вам это нравилось.

А кто-то скажет: «А мне ничего не нравится. Я не могу себя заставлять, насиловать. Врач сказал нельзя, я и не заставляю». Не надо слушать плоть, она в любом случае вас будет отговаривать. Попробуйте все. Для ходьбы возьмите подружку. Нужно осознать важность этого всего, тогда вы будете искать возможности.

Учтите одно: если у вас слабое сердце, вам нужно направить усилия на сердце, если у вас слабые мышцы, значит направить надо туда, если слабые кости – сконцентрироваться на костях и, соответственно, мы выбираем себе нагрузку. А если похудеть – это штанга, гантели. Потому что если вы хоть немного подкачали мышцы, уже будут потребляться калории, уже будет сжигаться жир на поддержание этих мышц. Это как, помните, в царские времена был налог: если дерево есть, плати налог. Не имеет значение, приносит оно плоды или нет, заплатить должен. То же самое и с работой мышц. Они у тебя есть, значит уже потребляют калории. Но если они не работают, то они начинают атрофироваться.

Болит спина – плавание, сахарный диабет – бег, ходьба (можно Скандинавскую практиковать). Дома палок нет, да и в городе не очень удобно ходить – здесь ходите. У меня фотография есть с Кавказа, к нам приехали люди на Медико-миссионерскую школу. Жерди в орешнике отломали и ходили. Получилась такая фотография: на фоне снежных гор коровы пасутся и они с палками, скандинавы такие. Используйте эту возможность, ходите, у нас парки есть. Вместо того, чтобы полежать лишнее время, походите чуть-чуть.

Преимущество Скандинавской ходьбы: когда бегом занимаешься, задействовано 45% мышц, а когда быстро идем скандинавской ходьбой, то более 80 %. Но контролируйте свой ход, чтобы вы могли сказать предложение, не запыхавшись. Набираем

максимальную скорость, но если не хватает дыхания, немножко нужно снизить темп.

Как часто и сколько нужно заниматься? 30 минут – это прожиточный минимум. Этим не достигнешь высоких результатов, это чтобы более или менее хорошо себя чувствовать. У нас здесь был строитель, рука у него не поднималась. Я приглашал прийти, мы бы посмотрели, может вправить позвонок какой-то надо. Он не пришел, а потом рассказал, что занялся спортом, утром стал гимнастику делать – все прошло, рука стала подниматься. Так он теперь перед стройкой с утра размялся, и пошел работать. Нужно готовить организм свой к какой-то деятельности. Как водитель машину сначала прогреет, а потом едет.

Это инвестиция в наше будущее здоровье. Академик Амосов говорит, что здоровье не имеет какой-то шкалы измерения. Нельзя сказать «я здоров на 30 килограмм» или «на 150 градусов». Это тот потенциал, который ты можешь сделать при определенных условиях. Сидя на диване, все здоровы. А пойдете на девятый этаж. Смотришь – кто-то на шестом этаже остался, значит, у него мало здоровья. Кто-то дошел до девятого этажа. Это потенциал, который нужно увеличивать, растягивать.

У меня друг как-то спрашивал, зачем я бегаю. А говорю, что у меня есть дети, маленький сын. И я еще думаю о нескольких. Так вот я хочу, чтобы они в наследство получили не дряхлого старика, за которым надо ухаживать, а отца, с которого можно брать пример. Как Моисей, который сам поднялся на гору и там умер. Его не понесли туда, он сам поднялся, никого не обременял. Я хочу в 70 лет не просто тапочки из-под кровати достать, а поднять кровать и достать тапочки. Потенциал нужно растягивать. И никогда не поздно, вообще никогда не поздно!

Еще один принцип – это постепенность. Постепенность и постоянство. Вы должны начинать не сразу штангу в 70 кг поднимать, а постепенно. Кому-то 2 бутылки с водой – уже нормально для начала. Ключевой момент – постоянство, оно лучше максимального объема. Если каждый день вы будете приседать по

разу и каждый раз увеличивать, то к концу года вы присядете 365 раз. А если вы два раза в неделю будете приседать по 20 раз и увеличивать на 10 раз, то вы никогда в итоге столько не присядете. Каждый день по чуть-чуть и вы всё преодолёте.

Будьте здоровы!

**Денис Леганьков, инструктор здорового образа жизни пансионата
«Десна»**