С.Н. НЕЛИДОВ

ТЕЛОССОФИЯ
СЕКСУАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Книга 2

Казахстан
Алматы
2007

Нелидов С.Н.
Телоссофия сексуальных отношений. Книга 2. – Алматы.: ОО «ДОИВА Медеуского района», 2007.

Во второй книге «Телоссофия сексуальных отношений» делается попытка объединить западную и восточную традиции натурфилософского восприятия природы с представлениями современной науки об особенностях репродукции и сексуальных взаимоотношений женщины и мужчины. Рассматриваются результаты взаимопроникновения и противостояния созидающих природные явления факторов Инь и Ян. Раскрывается единство идей ряда древних символграмм и теории Пяти первоэлементов (У-син). Даётся расширенное представление о роли космических явлений и биологических ритмов в формировании здоровья и интимной жизни человека. Описаны психофизиологические и репродуктивные стимулы полового влечения. Приведены результаты научных исследований особенностей оплодотворения и причин бесплодия женщины. Показаны условия, определяющие сексуальное здоровье и функциональную полноценность мужчины. Изложены воззрения, утверждающие о существовании возможностей направленного воздействия на формирование пола ребенка и увеличение продолжительности жизни человека. В качестве примеров влияния образа жизни на сексуальность и здоровье людей описаны последствия увлечения кофе, табакокурением, алкоголем и наркотиками.

Книга как источник уникальных данных и дополнительных материалов, представляет особый интерес для изучающих такие учебные дисциплины, как «Антропология», «Безопасность жизнедеятельности», «Валеология», «Гендерология и феминология», «Психосексуальное развитие», «Психофизиология», «Психогигиена и психопрофилактика», «Сексология», «Семьеведение», «Социальная геронтология», «Социальная медицина», «Социальная экология».

Рецензенты: член-корреспондент ПАНИ, доктор медицинских наук, профессор **Р.Н. Сулейменова,**
доктор медицинских наук **Т.Н. Смирнова**
академик ПАНИ, доктор биологических наук, профессор **А.А. Науменко**

Учебное пособие рекомендовано к изданию Советом Алматинского филиала Санкт-Петербургского гуманитарного университета профсоюзов и Ученым советом Казахстанского филиала Петровской академии наук и искусст**в.**

ТЕЛОССОФИЯ СЕКСУАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Осуществленный в данной работе подход к изучению многоуровневых особенностей человека как венца эволюции животного мира и роли сексуальных отношений между женщиной и мужчиной в формировании здоровья, развития интеллекта и поведения в семейных отношениях, является частью понятия *телософия*, введенного автором впервые на страницах казахстанского республиканского журнала «Здоровье, красота, долголетие» в 2000 году. *Телософия* объединяет в себе многочисленные знания естественных и гуманитарных наук об особенностях анатомии и психофизиологии человека и его взаимоотношений с природой, поведения и роли в социуме в зависимости от половых различий, правилах и условиях формирования его сексуальности, репродуктивного, физического и психического здоровья. Телософия привлекает научно-естественные и медицинские знания, методы биоритмологии и диагностики состояния человека по внешним признакам и особенностям реакций на различные раздражители, использует натурфилософские подходы Восточной медицины, применяет разработки в области рефлексотерапии и Оннури-медицины.

Телософия – определение обобщенного знания об отношениях человека с окружающим миром как наделенного интеллектом социального существа, физическое и духовное благополучие, эволюционное развитие которого зависит от соответствия его ноосферного поведения общим законам существования живой материи. (*Телос* – от греческого термина, обозначающего «присутствующий внутри мира руководящий принцип и человека в целом»; *София* – «мудрость»).

Проведенный нами анализ социально-философских и педагогических подходов к проблемам эволюции человека и окружающего его мира, личностного развития и аспектов индивидуальности, приобретенный практический опыт педагогической работы в сфере образования, позволяют считать одним из эффективных путей улучшения качества образования интегрирование и гармонизацию материалов предметного познания в области взаимоотношений человека и природы. Особенно важна гармонизация учебных предметов естественнонаучного цикла, преподаваемых в ВУЗах гуманитарного профиля, в частности, на психологическом факультете. Такой подход предполагает их взаимное соответствие, согласованность, соразмерность в достижении образовательных целей и положительном восприятии учащимися научных знаний и духовно-нравственных ценностей.

ВВЕДЕНИЕ

Возникновение жизни на планете Земля, её развитие и творческая эволюция на протяжении миллиардов лет от простейших до мыслящих форм является уникальным космофизическим явлением. Усложнение и совершенствование живых организмов происходило на протяжении многих миллиардов лет. На определенном историческом этапе животный мир пережил внутривидовое разделение на два разных пола, чем приобрел

прогрессирующие механизмы эволюции, породившие в итоге человека. Критерии зоологической систематики позволяют достаточно наглядно выстроить ряд его вычленения в природе. Вид Человек разумный относится к надцарству Эукариот, царству Животных, подцарству Многоклеточных, разделу Двустороннесимметричных, подразделу Вторичноротых, типу Хордовых, подтипу Позвоночных, классу Млекопитающих, подклассу Живородящих, секции Узконосых обезьян, надсемейству Человекообразных обезьян, семейству Гоминид.

В результате завершения в 2003 году самого грандиозного за всю историю человечества международного научного проекта «Геном человека» было осуществлено определение полной структуры генома человека – всей совокупности последовательностей ДНК, представленных в хромосомах ядер клеток и определяющих наследуемые признаки вида.В 2005 году в Лондоне было объявлено о создании в целом «генетической карты» человека. На научные исследования 16 научных центров Великобритании, Японии, Франции и США было затрачено около 6 миллиардов долларов. В ходе исследований были расширены химические формулы 50 000 генов и воссоздана последовательная связь 3,5 млрд. первичных элементов, составляющих человеческую ДНК. Уже не существует сомнений в близком родстве человека с миром приматых. Чарльз Дарвин оказался прав! Молекулярно-генетические исследования свидетельствуют, что в среднем сходство геномов и количество сходных генов у человека и человекообразных обезьян (шимпанзе) достигает 95-99%. От гоминид, т.е. представителей своей родословной линии, человек отошел более 7 миллионов лет назад. Время первого разделения групп предков ныне живущих людей исчисляется 200 000 лет. Наибольшие отличия между геномами человека и шимпанзе заключается в разном числе хромосом в диплоиодном наборе (23 пары у человека и 24 пары у шимпанзе). Имеются различия в величине хромосом №9 и № 12 и, особенно важные – в строении Y-хромосом. В целом, полный набор белков (протеом), кодируемых геномом человека, более сложен, чем у других, даже самых близкородственных организмов.

Тринадцателетний эксперимент ученых Санкт-Петербургского университета на Елагинском острове, исследования научных групп в США и других странах свидетельствуют, что обезьяны способны запоминать сотни знаков, они продуцируют фразы с синтаксисом, понимая разницу между активом и пассивом, различают и изобретают слова-символы. В одном из экспериментов утверждается факт понимания обезьяной 2 000 слов! Обезьяна-мать способна в определенных пределах учить своего детеныша искусственному знанию, создавая тем самым предпосылку к культурной преемственности–важнейшей коммуникативной характеристики человека. Зоны, которые отвечают за речь, в обезьяньем мозгу развиты очень высоко и это позволяет обучать их легко контролируемому языку с помощью компьютера, на клавишах которого изображены условные знаки. Нажимая на клавиши обезьяна доносит экспериментатору свои пожелания. Она также способна обманывать, рассчитывать последствия определенного поведения, понимать степень риска, сговариваться и бастовать, требовать «моральной» компенсации, может ревновать, оплачивать определенные услуги фруктами, пользоваться деньгами и с их помощью покупать не только нужное количество конкретных продуктов, но и получать сексуальные предпочтения понравившегося соплеменника. Такие наблюдения, а также исследования поведения других животных убедительно свидетельствуют, что окружающий человека мир

значительно более сложен, чем до сих пор представлялось. А это требует особо разумного и бережного отношения к природе со стороны людей.

Для получения гарантий репродуктивного воспроизводства высших результатов эволюции, природа вложила в тело животного самые разнообразные механизмы сексуального влечения к противоположному полу. Обоняние, зрение, звуковосприятие, рецепторы кожного покрова и гормональные всплески зова плоти призваны вызывать подсознательную и чувственную взаимозаинтересованность женского и мужского начал в существовании и нахождении друг друга для выживания, снятия психофизиологического напряжения, половой разрядки, становления родительского инстинкта и продолжения рода. У человека повышенная «внесезонная» интенсивность полового влечения закодирована на уровне варианта гена рецептора D4, отвечающего за выработку белка допаминового рецептора (DRD4). Причем, около 30% людей несут вариант гена высокой сексуальности.

Морфофизиологические, гормональные и другие половые различия тысячами неразрывных связей гарантируют неизбежность проявления сексуального внимания женщины и мужчины друг к другу. Как важнейшая установка эволюционной программы и стимул жизнедеятельности, сексуальное влечение, половое напряжение и разрядка становятся неотъемлемой частью человеческой природы, способствуя эволюции и стабилизации психики, укреплению здоровья, развитию мыследеятельной практики, формированию интеллектуального мировосприятия с привлечением утонченных механизмов расширения возможностей разума и развития духовных ценностей.

Контроль природы над условиями развития человеческого мозга отслеживается уже в утробе матери, где создаются факторы, стимулирующие его формирование на определенных этапах жизни плода. Да и в последующем, уже после рождения младенца отслеживаются характерные моменты. Оберегая человеческий мозг от негативного воздействия некоторых сильных раздражителей, природа осторожно и последовательно открывает новорожденному световой спектр, приглушает звуковое давление, во времени избирательно развивает вкусовые, обонятельные и кожные рецепторы, снижает биоритмологическую зависимость от сезонных факторов и т.д., создавая тем самым специфику условий постепенного вхождения человека в половую зрелость и интеллектуальное мировосприятие. Особой сложностью и качественным своеобразием характеризуется динамика гормональных преобразований в организме, на наш взгляд ставшая причиной приобретения человеком многих механизмов эволюции, в том числе формирования специфичного кожного покрова.

В мифах древних шумеров есть удивительное откровение, утверждающее, что создавшие человека боги наделили его кожей «как у богов». Т.е. записавший это умозаключение человек в полной мере осознавал отсутствие аналогов кожному покрову человека в животном мире! Сегодня можно полностью согласиться с мнением об исключительности человеческой кожи, но уже на основании её научных исследований.

Открытый природным раздражителям кожный покров становится уникальным проводником самой разнообразной информации об окружающем мире. Поражает сложность строения и многофункциональность кожи человека: покровная и форму сохраняющая, защитная, антимикробного иммунитета, выделительная, влагосохраняющая, жирозапасающая, осязательная (рецепторная), эрогенная, целительная, теплорегулирующая, газообменная, абсорбционная, адаптационная, свето– и цветопроводящая, эндокринная, биоэнергетическая, психоэнергообмена, генерации физических полей и ультразвука,

рогообразующая, самовосстановления. Кожные узоры на пальцах несут информацию о генетических нарушениях и предрасположенности к определенным заболеваниям человека. Кожа является обладателем многочисленных и самых разноуровневых целительных систем соответствия внутренним органам, поддерживающим гомеостаз организма и его сексуальную отзывчивость.

Организм человека, состоящий из белково-нуклеинового субстрата и биополевой субстанции – самостоятельно генерирующая электромагнитные поля, тончайшая психоэнергетическая физиологическая система, чутко реагирующая на изменения внешней среды и нарушения гомеостаза. Организм буквально оплетен сетью нервных рецепторов, реагирующих на изменения температуры, давление и прикосновение. Некоторые ученые даже предполагают существование у человека «второй сети нервов». Так, шведские ученые установили, что даже при потере чувствительности основных тактильных рецепторов, человек способен чувствовать очень легкие нежные прикосновения. Как выяснилось, это чувство удовольствия вызывается прикосновением к особой сети нервов, расположенной в коже и состоящей из медленно проводящих волкон, названными осязательными С-волокнами. Эта сеть нервов реагирует только на нежные прикосновения и стимулируется участки мозга, ответственные за эмоции. Медленные проводящие волокна начинают функционировать с самых первых часов появления человека на свет, а возможно, даже в утробе матери, тогда как быстро проводящие волокна развиваются постепенно после рождения. Таким образом, новорожденные чувствуют любовь родителей через прикосновение еще до того, как вообще начинают осязать.

Только тактильных рецепторов на теле человека более 500 000. Также имеются свыше 5 000 биологически активных точек, через которые можно непосредственно влиять на системы стабилизации ритмов жизнедеятельности внутренних органов. Даже болевые реакции для человека имеют свои особенности, до определенного порога стимулируя потоки энергии в организме и усиливая этим системы оздоровления психосоматических нарушенных состояний. У взрослого человека кожа чувственно реагирует на прикосновения и ласки возбуждением многочисленных эрогенных зон и систем соответствия внутренним органам, что вызывает сильнейшее половое влечение. Целебная и активирующая работу мозга чувственная сила прикосновения отныне отдает приоритеты любовным ласкам, объятиям и поцелуям. Физическая и эмоциональная релаксация, состояние здоровья человека становятся напрямую зависимыми от комфорта чувственных, сексуальных и любовных отношений с противоположным полом.

Анализ особенностей развития сексуальности человека на физиологическом уровне позволяет выделить следующие важные моменты. В природе, на пути максимального усложнения животного организма особенно эволюционируют системы безопасности и контроля, но качественные стороны прогресса у разных животных организмов различны. На примере эволюции кожного покрова у животных видно, что его свойства меняются в сторону увеличения разнообразия механического противостояния среде обитания (хитиновые и роговые покровы, перья, волосы). Особо важными представляются изменения в коже у млекопитающихся, в том числе количественного и качественного присутствия различных рецепторов, увеличивающих контактные возможности адекватного восприятия окружающей среды, но только у человека появляется кожа как максимально открытый внешней среде покров и уникальный по объему, строению и функциональным задачам орган. Кожный

покров людей, обладая внешней обнаженной и эстетической привлекательностью, отличается от покровов животных только ему присущей рецепторной чувствительностью, свето- и цветопроводимостью и т.д., создающими особые раздражители и стимуляторы механизмов эволюции мозга. Эти особенности играют трудно переоценимую роль с первого дня рождения человека.

Изначально осуществляемые через прикосновения физические контакты родителей со своим ребенком стимулируют развитие у него нервных клеток с повышенным количеством нервных окончаний, что приводит в конечном итоге к усилению активности мозга, ускорению темпов интеллектуального и физического развития. Нет оснований сомневаться, что ласковые и чувственные прикосновения на всем протяжении жизни остаются важной составляющей механизмов формирования мозговых структур. Процессы формирования человека усложнены явлениями диморфизма, половыми и морфофизиологическими различиями между полами, заложенными на молекулярно-генетическом уровне. Уникальны особенности полового диморфизма в деятельности мозга женщины и мужчины. Через различия в психоэмоциональном и интеллектуальном мировосприятии полов человек расширяет свое чувственное присутствие, углубляет самосознание, развивает интеллект и способности к преобразованию окружающей среды обитания. Вся деятельность организма человека в итоге ориентируется на оптимизацию работы его головного мозга.

До определенного возраста основными проводниками раздражения и информации о внешнем мире являются сенсорные (чувствительные) системы: зрительная, обонятельная, вкусовая, звуковоспринимающая, рецепторная. Затем, овладевшему способностью анализировать сенсорные данные «созревшему» мозгу и физически сформировавшемуся телу природа открывает мощнейший стимул развития, достижения психофизиологического комфорта и интеллектуального самосовершенствования – сексуальное влечение к противоположному полу с вершиной возможной психофизиологической и духовной реализации всеобъемлющего чувства – любовью. В отличие от животного мира, подверженного сезонным биоритмам гормональных бурь и испытывающего половое влечение как побудительный мотив к размножению, у человека потребность в сексуальном общении приобретает особый многоуровневый энергоемкий статус и становится постоянной. На подсознательном уровне потребность в физической близости обусловлена стремлением к энергообмену и оздоровляющей стимуляцией во время полового акта зон соответствия внутренним органам, расположенным на половых органах женщины и мужчины. Обстоятельства могут лишить человека зрения и слуха, обоняния и вкусовых ощущений, снизить кожную чувствительность и ослабить физически, но заложенные в глубинах организма гормональные механизмы половой ориентации и сексуальных потребностей, психоэмоциональные стимулы в общении оказываются наименее уязвимыми. Это явление говорит об особой роли сексуального влечения в жизни людей.

В значительной степени в человеческом социуме ослабляются природные механизмы естественного и даже искусственного отбора. Испытываемые обоими полами любовные чувства к вполне определенному «единственному» объекту влечения порою не имеют осознанных критериев и делают непредсказуемым появление потомства от пар, казалось бы, по всем физическим, расовым, социальным и другим показателям не соответствующих друг другу. Этот фактор увеличивает многообразие генетического скрещивания и на популяционном уровне создает стимулы эволюционного совершенствования человечества.

Первые сексуальные побуждения связаны у человека с потребностями в питании материнским молоком и сопровождающими этот процесс ощущениями удовольствия от сосания материнской груди и раздражения эрогенных зон ротовой полости, губ, языка и тела. Акты выделения, приятные ощущения при раздражении гениталий также дают ребенку аутоэротичную информацию в восприятии собственного тела. Человек сексуален от момента рождения и через поиски инфантильного получения и удовлетворения ощущений удовольствия на собственном теле со временем развивает зрелые формы сексуальности. Установлено, что дети, которых родители часто держат на руках, обнимают, целуют и ласкают, обладают более крепким здоровьем, лучше растут и интеллектуально развиваются, чем те, которые лишены всего этого. К пяти годам дети полностью идентифицирую себя со своим полом и понимают различия между полами не только по внешним признакам, но и функционально: «Девочки выходят замуж, рожают детишек и становятся мамами, а мальчики это делать не могут и будут папами» и тому подобное. В 12-14 лет начинается бурное половое развитие, появляются первые сексуальные потребности, вырастающие из уже заложенных в организме на молекулярно-генетическом уровне механизмов гормональной стимуляции полового влечения.

Изучение исторической динамики эволюции сенсорных и физических систем человека показывает, что мимические мышцы и рецепторная чувствительность систем соответствия на теле создают приоритеты в командных и психоэмоциональных реакциях мозга на конкретные раздражители. Усложняются системы звуковосприятия и диапазон ощущаемых звуковых колебаний, появляется влечение к гармоничному и мелодичному звуку. Человек овладевает речью как важнейшим средством коммуникации и приобретает способность настраиваться на призывные нюансы голоса противоположного пола. Подражательные природным явлениям действия стимулируют создание шумового, ритмического и музыкального инструментария, расширяющего возможности проявления тонких «человеческих» чувств и способствующего дальнейшему совершенствованию механизмов развития мозга.

Дублируя на уровне эмбрионального развития некоторые этапы эволюции животного мира, человек не повторяем в самые важные периоды своего формирования. Уже в утробе матери плоду отведены определенные интервалы временного развития, направленные на доминирование процессов созидания головного мозга. Примером может служить и подростковый возраст – особое явление в животном мире, жизненный период, свойственный только человеку. В отличие от ближайших по генетическому сходству родственников – приматов, вступающих во взрослую жизнь с 7-10 лет, люди проживают особый 4-х летний период между появлением способности к размножению и полным сексуальным становлением. Антропологи утверждают, что затяжной период взросления имеет многовековую историю и сформировался у человека через тысячи лет после того, как наши предки научились прямохождению и стали делать орудия труда. У человека в процессах роста и достижения мышечной зрелости задействован весь скелет, а у приматов – отдельные части тела. Период детства у человека в два раза дольше, чем у обезьян с аналогичными физическими параметрами. Сравнительный анализ особенностей развития человека и приматов убеждает, что имеющие место отличия возникли как необходимые условия формирования уникальнейшего явления в природе – человеческого мозга.

Не случайно в подростковом возрасте сексуальная жизнь замедляет интеллектуальное развитие человека, а у зрелого человека становится стимулом мыследеятельности. Половое

созревание проходит пять этапов. Первый, инфантильный, характеризующийся изменяющейся деятельностью щитовидной железы и гипофиза, начинается в 8-9 лет и заканчивается в 10 лет у девочек и 13 – у мальчиков. На втором этапе (пубертатном), в возрасте 12 и 14 лет соответственно у девочек и мальчиков, признаки полового созревания становятся более заметными, проявляясь продолжающимися изменениями деятельности гипофиза и других составляющих мозга, интенсифицирующих обменные процессы и темпы роста костной и мышечной массы. Третий и четвертый этапы, приходящиеся на возраст 13-15 лет, имеют ярко выраженные характеристики собственно подросткового периода развития, проявляющиеся в активизации желез внутренней секреции и изменениях в биохимических и физиологических процессах, росте трубчатых костей, формировании грудной клетки, увеличении объема легких и других явлениях. Так, серьезные процессы созревания происходят в больших полушариях мозга, покрывающихся миелиновой оболочкой, призванной усилить скорость и увеличить объем воспринимаемой мозгом информации. Изменяются темпы роста нервных тканей и усложняются нервные связи. Идет перестройка координации сигналов адекватно воспринимающих раздражители окружающего мира. Возникает некий диссонанс между низкими темпами развития кровеносной системы, мозгом и процессами его насыщения кислородом, проявляющийся в торможении психических процессов и способности к анализу, уменьшении объема и степени концентрации внимания, скорости переключения внимания от одного объекта к другому, в конфликтности, как неадекватной реакции на быстро изменяющиеся ситуации.

О максимальной активности половых гормонов говорит созревание и оволосение половых органов, раздражения и воспалительные явления в кожном покрове, установление у девочек менструального цикла, а у мальчиков появление ночных поллюций. Становятся явными вторичные половые признаки. Усиливается общая возбудимость и возрастает потребность в удовлетворении сексуального инстинкта. В возрасте 15-16 лет у девочек и 16-17 лет у мальчиков (пятый этап) окончательно завершается половое созревание человека. Темпы формирования признаков и физиологических характеристик пола, показатели готовности к репродукции у девочек на 18-34 месяца опережают аналогичные процессы у мальчиков. Завершение генитальной стадии развития и накопление избытка сексуальной энергии вступает в диссонанс с продолжающимся процессом формирования головного мозга, полностью завершающимся только к 25 годам.

Замечено, что среди подростков, чей интеллект оценивался в 120-130 баллов, процент ведущих половую жизнь был в пять раз ниже, чем в группе их менее интеллектуальных сверстников, набиравших до 100 баллов. Этот факт, а также примеры из жизни архаичных племен, не отличающихся высоким развитием интеллекта, но практикующих физическую близость с первыми проявлениями полового влечения, свидетельствуют о мощнейшем влиянии сексуальных отношений на разум человека. На начальных этапах формирования зрелой личности очень важным является возможность конструктивной направленности энергии либидо. Известно, что реализация сексуальных потребностей может проявляться не только в половых отношениях, но и в творческой, созидательной деятельности.

Имеют место исследования, позволяющие предполагать, что разные формы активности и поведения человека и, особенно, его сексуальное поведение могут серьезно сказываться на деятельности мозга и даже изменять его структуру. Нейробиологи говорят о влиянии на развитие умственных способностей физических упражнений и психоэмоциональных

стимуляторов сердечной деятельности, акцентируют положительную роль мимических мышц, подчеркивают позитивную эффективность активной социальной жизни, действенность новых впечатлений и спектра общения, авторитетно советуют избегать длительного одиночества и изоляции от противоположного пола. Особый акцент следует сделать на осознанной сформировавшимся человеком, ценимой им сексуальной регулярной жизни. Половая близость приводит к выработке в головном мозге гормона пролактина, в том числе отвечающего за формирование новых клеток мозга. Она повышает уровень содержания в мозге кортизола и адреналина в крови – гормонов, стимулирующих выработку серого вещества. Одухотворенный любовью секс как самый яркий и чувственный жизненный стимул способствует развитию интеллекта, препятствует появлению депрессий, гармонизирует психофизиологическую и физическую составляющие здоровье человека. У созревшего физически человека сексуальная жизнь становится важнейшим фактором формирования и проявления самосознания, полноценного всестороннего развития, укрепления здоровья, продления активной жизни, созидания уникальных качеств мозга, как инструмента интеллектуальной деятельности, способного к познанию и преобразованию окружающего мира.

Комфортность и продолжительность жизненого цикла человека, его психическое состояние самым непосредственным образом зависит от особенностей вступающих в контакт женского и мужского начал. Из данных И.М. Аптера, изучавшего как импотенция мужа влияет на здоровье жены следует, что в этом случае не более 14% женщин сохраняли свое психическое здоровье, у 86% появились те или иные психические расстройства; 65% страдали неврозами, из них – 45% - истерическим неврозом, 10% - психопатией истерического или возбудимого круга, у 15% была реактивная депрессия с мыслями о ненужности жизни. Здоровыми оказались лишь те женщины, которые страдали почти полной половой холодностью.

Много ли знает современный человек об окружающем его мире, о себе, своем здоровье и правильных, несущих здоровье и оптимизм сексуальных отношениях? Опросив жителей многих стран мира, эксперты пришли к выводу, что человечество за последние 30 лет хоть и стало умнее в 3 раза, но все равно уровень научных знаний у граждан большинства стран намного ниже, чем требуется. По результатам исследований, научно грамотными можно признать примерно 28% американцев, 14% европейцев и 5% японцев. Среди европейских государств лидирует Швеция – 35%. Далее рейтинг выглядит так: Нидерланды – 24%, Норвегия, Финляндия и Дания – 22%, Болгария – 19%, Исландия, Бельгия, Германия – по 18%, Франция, Швейцария, Чехия и Люксембург –17%, Венгрия – 15%, Великобритания – 14%, Эстония, Италия и Хорватия – 12%, Австрия и Словакия – 10%, Ирландия – 9,4%, Польша – 9%, Испания – 8,6%, Греция – 6,5%, Португалия и Румыния – 6%, Мальта – 4,8%, Литва – 3,3%, Кипр – 3%, Латвия – 2,2%, Турция – 1,5%. Таким образом, большинство населяющих мир людей имеют большой потенциал в развитии своего интеллекта и углублении знаний. Человечество стоит перед открытием очень важного и полезного для себя, в том числе и в области отношений между женщиной и мужчиной, личной, семейной и сексуальной жизни.

Часть 1. ЖЕНСКОЕ И МУЖСКОЕ НАЧАЛО В САКРАЛЬНОЙ ТРАДИЦИИ ЕДИНСТВА СИМВОЛГРАММ ЕВРАЗИЙСКОГО ПРОСТРАНСТВА

Последние десятилетия, как никогда ранее, сенсационны результатами научных изысканий в области этногеномики, антропологии, истории цивилизаций и религий разных народов. Все больше накапливается свидетельств существования в доисторические времена весьма ограниченного числа прародителей человечества (генетических Адама и Евы), давших толчок возникновению протоцивилизации и протоязыка, ставших истоком как исчезнувших во времени, так и ныне здравствующих культур. Неоспоримое генетическое родство определяет близость всех, населяющих планету Земля людей, независимо от их интеллектуальных, физических и расовых отличий, национальной принадлежности! Все сильнее сжимается круг исследований, глубже становятся выводы, и реальнее видится точная локализация эволюционных этапов всепланетного распространения человечества. На этом пути очень важное значение имеют знания, скрытые в народных, религиозных традициях и эзотерических источниках. Одним их элементов таких знаний является *символграмма:* зашифрованная графически языковая конструкция, система понятий, вписанная внутрь образа, иллюстративная форма мировосприятия, скрывающая натурфилософские умозаключения, метафизические уровни и религиозные подходы в анализе взаимоотношений между женщиной и мужчиной, человеком, обществом и окружающей природой. Имеющиеся сегодня в распоряжении ученых материалы позволяют считать, что исторические времена и философские идеи удаленных друг от друга на многие тысячи километров и века цивилизаций объединены общими принципами логического осмысливания окружающего мира, анализа роли мужского начала и женского аспекта Единого. Показательно умозаключение К.Г. Юнга о том, что древность имела лишь два божества, одно мужское и одно женское. Как пишет В.А. Сударенков в «Доктрине чакр»: «Единый источник и его аспекты выступают под разными именами и обозначаются разными символами в разных культурах, но всегда и везде обозначают одну и ту же идею». Практический анализ этой идеи нагляден и эзотерические выводы особенно конкретны в построении известных символграмм. В настоящей работе сделана попытка открыть некоторые из граней символграмм, демонстрирующие во многих случаях их идейное единство на евразийском пространстве. Подчеркнута скрытая в символграммах вселенская важность особенностей природы взаимоотношений женского и мужского начал

1.1. Точка, круг, полумесяц луны.

В начале конструкции простейшей символграммы лежит *точка* (центр) и порождаемая её перемещением в пространстве *линия как радиус движения, луч, отрезок, угол, треугольник, круг, полукруг* (месяц), пересекающиеся отрезки – *крест* и *свастика, пятиконечная звезда, квадрат; многоугольные граммы* и возрастающий до девяти углов *цифровой ряд* (1- центр, один угол, 2- два угла и т.д. до 9 – девяти углов), *многолепестковый лотос* и др.

Точка, Центр – ось всех событий, источник всего сущего, исходный пункт всех конструкций, непроявленное бытие, чистое существование, потенциал, святое место, знак Солнца, Огня и Бога. В Библии Слово Господа ассоциируется с голосом «из среды огня». Любая центральная проекция означает точку сообщения между Небом и Землей, Дверь

Солнца или Врата Неба. На кресте центр может отмечаться изображением солнца, драгоценным камнем, цветком и другими символами. Все существующее имеет свой центр, аналогичный Солнцу в солнечной системе. Центром храма является алтарь, в доме – печь. Центр человеческого существа – дух, центр тела – сердце, центр семьи – отец.

Согласно В.М. Рошалю у индусов центр – Чистое бытие, единство, место безусловного, «темный источник всякого света», точка, находящаяся за пределами времени.

В буддизме центр – Чистое бытие, просветление, нирвана.

В даосизме центр – Дао, Чистое бытие, «ничего, кроме бесконечности, которая ни здесь, ни там».

В традиции китайцев центр – абсолютный покой, божественная имманентность, неподвижность, воля Неба, неизменяемая середина, «Опорная точка Закона».

В иудаизме центр – шекина (место непосредственной близости Бога, Святое место, внутренние палаты, где обитает Всевышний), начало бытия, мысль.

В исламе центр – «Божественное обиталище», «Божественное место» гармонии, равновесия и порядка, «глаз сердца».

Символы центра: точка, цветок, Космическое Древо, Святая Гора, колонна, фаллос, алтарь, спираль, лабиринт, пирамида, храм и любое священное место.

Луч ввиде прямых линий обычно изображал свет диска Солнца или неба. Свет – первое творение, связанное с началом и концом, жизнью и любовью. Волнистая линия символизировала жар. Дополняя друг друга свет и жар являются двумя полюсами элемента Огня. Вертикальная линия – нисхождение небесных благодатных сил, свет, ассоциируемый с дождём. В других интерпретациях волна или зигзагообразная линия изображала воду. У древнего изображения Бога Земли в виде быка рога украшались зубчатым рисунком, что, как считает, например, А. Голан, выражает орошение земли водой. В нашем понимании этот символ более информационен, т.к. рога быка несут в себе символы мужского и женского начал, вода изображает оплодотворение, а голова с большой степенью вероятности показывает результат слияния, касательно земли это плодородие или плод.

Круг – в эпоху палеолита и неолита этот знак изображал небо, Великую Богиню, позднее переосмыслен как солярный знак, символ колеса Солнца и Времени в вечности, знак Абсолюта, совершенства и единства, законченности, всеобщности и целостности. В магической традиции прямая линия и круг (дуга как часть круга) обозначают противостоящие друг другу совершенно разные творческие начала, в том числе мужчину и женщину. В Индии имел место ритуал вращения кольца на пальце. Вручение женщиной кольца мужчине говорит о передаче власти и готовности к близости. В ритуалах древних греков и римлян возжигали два священных очага – квадратной и круглой формы, объединяя таким образом огонь земли и огонь неба. В бытовой орнаментике народов Восточной Азии до настоящего времени изображение круга символизирует женщину, ромба – мужчину.

В Ригведе присутствуют два божества солнца – бог солнца Сурья и богиня солнца Суриа. Круг как знак над головой египетских, индуистских и других богов обозначал святость. Корона на голове правителя обозначала Солнце и Власть во всех культурах и цивилизациях. К короне прилагались и такие символы власти, как скипетр и держава (Русь, Европа, Египет и т.д.), у Индусского бога Вишну – диск и палица. Известный знаток индийской культуры Ю.Захаров утверждает, что эти знаки являют символы мужского и женского начал, даже внешне по форме напоминая *лингам* и *йони*. Косвенным доказательством правильности

такого взгляда, по нашему мнению, служит то, что скипетр русских царей является носителем мужского рода, а держава – женского.

Наболее полное раскрытие связи круга и квадрата дает понятие «мандала», в переводе с санскрита обозначающее круг, окружность, диск, колесо, кольцо, страна и совокупность. Наиболее характерная схема мандалы представляет собой внешний круг с вписанным в него квадратом, в этот квадрат в свою очередь вписан круг. В центре внутреннего круга обычно помещался сакральный объект почитания. Таким образом на внешних уровнях выражалась идея сакрального соединения Неба и Земли, Священного Брака, сакральной Свадьбы. Внутренний круг изображал женское детородное лоно, внутри которого часто помещался мужской символ – ваджра или конкретно изображался лингам, как в случае с янтрой аджна-чакры.

В народных традициях *круговые танцы* по часовой стрелке повторяют движение Солнца в небе и символизируют круговорот и праздник жизни. Движение против часовой стрелки это уже танец смерти. Соответствующее движение вокруг субъекта означает его защиту и наполнение силой, или разрушение и ослабление магическим кругом. Танцы цепочкой символизируют связь Неба и Земли, мужчины и женщины.

Как числовое значение **ноль «0»** – вечная не имеющая параметров первозданная пустота с принципом зарождения всех вещей, Мир Непроявленный. Греки называли ноль Хаосом и Бездной.

Круг представляет небо в противоположность *квадрату* – земле.

Круг в квадрате – каббалистический знак, означающий Божественную искру, скрытую в материи.

Точка в круге – астрологический знак Солнца. Это и знак Центра – источника бесконечного вращения времени и пространства, духовного посвящения, озарения в различных мистериях, в астрологии – символ самопознания.

Три точки в круге – символ человека, где точки есть объединенные в человеческом существе три начала – тело, жизнь и воля.

Во многих мифологиях **Солнце** и **Луна** – мужчина и женщина – два небесных глаза на концах мировой оси. Восхождение и нисхождение Солнца – это формы сообщения между духовным и материальным миром. Солнце противостоит тьме и как источник света и тепла созидает жизнь, оно активный принцип творения, высшая цельность человека, источник высших ценностей, духовной власти и авторитета, символ царской власти. *Свет* означает сознание. *Утреннее Солнце* – символ воскресения. *Затмение Солнца* – знак несчастий и бедствия. Неумирающая ясность вечного светила и связь с живой природой, ассоциируемая с пламенем, факелом, луком, во многих культах является символом защиты и спасения, отображением мужского принципа. Металл Солнца – золото.

Культ Солнца и священного огня составлял важнейшую основу религий ариев, древних русов, шумеров, египтян, иудеев, греков, римлян, индусов, китайцев и других народов. Место захода Солнца – запад – погружение мужского начала (Солнца) в принимающую женственность (Землю). В день весеннего равноденствия в античные и последующие времена повсеместно праздновался брак Солнца и Земли. «Единство Солнца и Луны», так называется одна из секретнейших эзотерических духовных йогических практик индуистской и тибетской традиций «Высшего совершенства» *дзогчен*.

Полумесяц луны. Открытая дуга лунного серпа означает женское начало в мире и тайную мудрость, является символом силы природных изменений и трансформаций, множественности, изменчивости и неверности, подобных лунному свету. Как символ рождения, чистоты и девственности полумесяц увенчивал лоб греческой Артемиды и римской Дианы. Считалась двойником Солнца (Аполлона). В противоположность Солнцу Луна символизировала в большинстве традиций женское начало и его качества: вторичность и пассивность в отражательной способности, ежемесячную ущербность (лунный месяц и женские месячные), чувство, воображение, восприятие, фантазии. Отсюда дуализм символических отношений между Солнцем и Луной, как между днем и ночью, царем и царицей, братом и сестрой, женихом и невестой. Священный *брак* между небом и землей, с которого начинается генеалогия богов, в различных теогониях порой трактуется как союз Солнца и Луны.

Изображения богов в различных религиозных пантеонах подчас несли над головой рога - ни что иное, как стилизованный символ месяца и плодовитости. Между этими «рогами» помещался диск солнца. Обладая твердостью и будучи острыми рога являются символом мужественности и фаллистичности. Будучи полыми, рога являют собой одновременно женственность и восприимчивость. Не трудно догадаться, что означает застольный ритуал наполнения рога вином и питие содержимого. Т.е. опять видим символику единения женского и мужского начал, идею цельности и недвойственности, зачатия и рождения жизни. Следует добавить, что в сакральных религиозных и народных традициях многих народов женское начало помимо луны и полумесяца часто обозначалось как треугольник, овал, кольцо, арка, овраг, долина, ракушка, пещера, сад, лес, роза, зеркало, веер и другое.

С позиции православия имеются и другие, более поздние трактовки символов солнца и полумесяца. «И явилось на небе великое знамение: жена, облеченная в солнце, под ногами её луна» – говорится в Откровении Иоанна Богослова (Апок. 12:1). Святоотеческая мудрость поясняет сакральность литургической динамики: эта луна знаменует купель, в которой Церковь, крестившаяся во Христа, облекается в Него, в Солнце правды. Полумесяц – это еще и люлька Вифлеемская, принявшая Богомладенца Христа; полумесяц – это и якорь надежды, крестный дар Христа; полумесяц – это и древний змий, попираемый Крестом и полагаемый как враг Божий под ноги Христа.

В Западной Азии полумесяц – содержит идею постоянного возрождения, связанную с лунными фазами. Убывающая Луна (турецкий полумесяц) – рогами вправо – соединенный со звездой – знак богини Иштар (Венеры) в арабской символике означает господство и могущество Аллаха, развитие и процветание.

1.2. **Крест и свастика.** **Крест** – в язычестве знак Солнца. Один из наиболее узнаваемых и распространенных символов, возникших в доисторические времена и включающий идею небесного светила и *четырех* сторон света, место встречи с трансцендентными силами (перекресток), перехода от старого к новому, от посюстороннего к потустороннему. Символическое значение центра креста – состояние недвойственности, освобождения, просветления. В языческих и античных традициях знак Солнца и Жизни представляет собой перекрещенное колесо (два перпендикулярных друг другу диаметров круга).

Вертикальная ось креста соединяет небо и землю, *горизонтальная* – обозначает мужское и женское начало.

Вертикальная черта через середину круга может обозначать мужское начало. *Горизонтальная черта через середину круга* – женское начало.

Крест в круге (крест окружен полумесяцем) есть отображение Солнца в Луне, мужской элемент наполняет женский, т.е. налицо опять символ единения мужского и женского начал, бессмертия, отсутствия противостояния дня и ночи, добра и зла и т.д. В Египте – символ единства противоположностей. Зная, что в древности окружность обозначала небо, а крест – землю, символ можно рассматривать как единение неба и земли. В магическом символизме круг и крест противопоставляются как дух и материя. Вертикальная линия креста олицетворяет нисхождение духа через сферу времени (горизонталь); дух при этом находится под управлением спиритуального мира, символизируемого зодиаком (кругом).

Водружаемые на православные храмы кресты часто имеют совместные изображения солнца и полумесяца, а также стилизованного трезубца – символа трех пороков – страсти, гнева и невежества, с которыми и борются практически все мировые религии. Изображение трезубца имеет место на иконе «Троица» написанной Андреем Рублевым.

Ю.Д. Петухов в книге «История Русов» утверждает: «Крест-оберег ото всего злого, чужого, темного, нехорошего, несвоего, нечистого, нетвердого-зыбкого – и для рода русов-индоевропейцев – оберег от «нерусского». Крест – величайший магически-сакрально-традиционный знак-символ-образ русов-индоевропейцев, существующий уже сорок тысячелетий и естественно перешедший из индоевропейского монотеистического «язычества» в индоевропейское христианство (Православие)». Ученым раскрываются корневые основы в названии этого символа, имеющие сопричастность к определению красивого, красного, светлого, чистого, устойчиво-твердого. Также приводятся убедительные археологические доказательства существования более 7 тысяч лет назад высочайшей художественной культуры русов-индоевропейцев Самарры и Хасунны (Северная Месопотамия), широко использующих символику креста в сложнейших орнаментах и росписях по керамике. Изображения креста найдены на цилиндрических печатях минойской культуры (2700 лет до н.э.) острова Крит. Древнеегипетская культура имела широко распространенный крестообразный символ «анх». Среди иероглифов, на большинстве фресок и рельефах с изображением богов и богинь, фараонов и цариц этот знак обозначает «жизнь». В платонизме крест – символ творца, который «расколол целый мир надвое и положил две части одну поперек другой». У гностиков символизирует равновесие совершенств.

Крест как объект поклонения был известен индейцам майя еще в I тысячелетии нашей эры. Его изображения имеют место в древних храмах Паленке.

Несторианские миссионеры, как носители догматической доктрины Сиро-Персидской Церкви, осуществляли проповедь Евангелия на азиатских территориях: вплоть до Тихого океана, Индонезийских островов, включая казахские и монгольские степи, равнины Китая и Центральной Азии, Индию, Персию и острова Индийского океана. В 196 году состоялось крещение «народа реки Окс» т.е. р. Амударьи. Среди тюркских кочевников и воинов-тюрков из Бухары христиане появились в VI веке, в Семиречье – в 776 году. В 1009 году принял крещение хан племени кераитов (предков казахского рода керай). В XIII-XIV веках в урочище Кара-Жигач (около Бишкека) располагался город Тарсакент, буквально – «город христиан». На каталонской карте мира с острова Майорка (XIV век), на берегу озера Иссык-

Куль в Киргизии изображен монастырь армянских братьев, в котором хранились мощи святого апостола и евангелиста Матфея. Миссионерская деятельность способствовала распространению креста как христианского символа на огромных территориях в течение всего первого тысячелетия нашей эры.

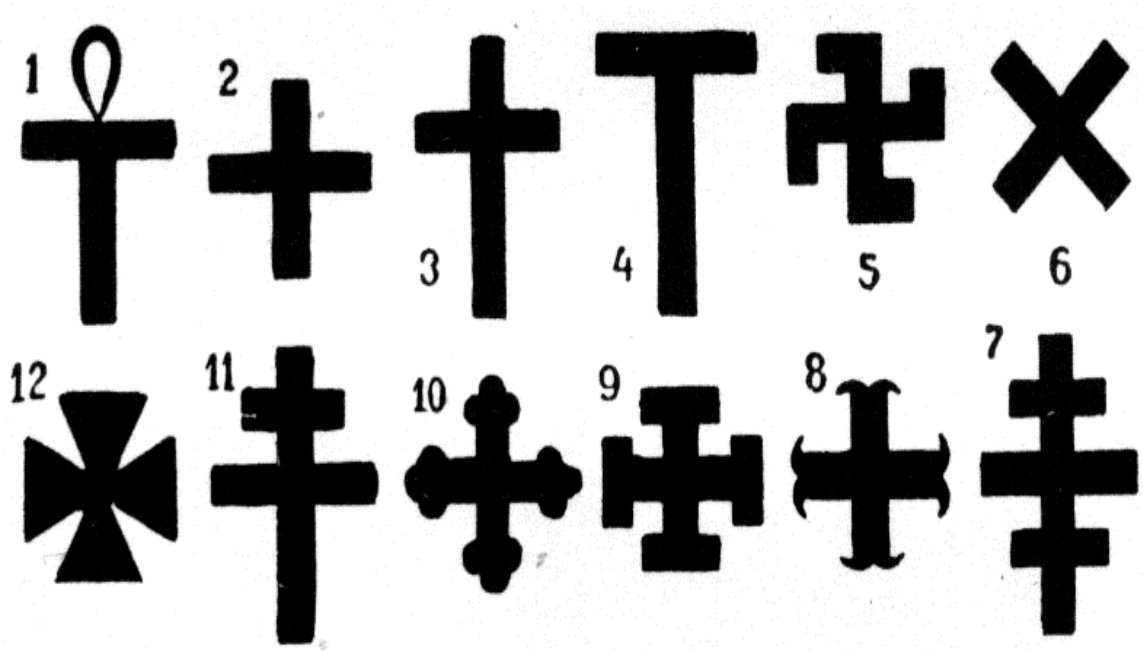
Появившийся в 1847 году культ «говорящих крестов» с 1935 года является официальной религией свободной индейской территории майя в Мексике. В Литве очень популярна Гора Крестов – место паломничества тысяч людей. Здесь можно найти кресты самого разного вида – от огромных деревянных высотой в несколько метров до крохотных нательных, гроздями развешанных на более крупных крестах. Когда-то на горе находилось языческое капище и городище Юргяйчю, а сегодня намоленное место украшают более пятидесяти тысяч крестов, поставленных как защита от нечистой силы, по поводу свадьбы, рождения ребенка, радостных и печальных событий в жизни верующих.

Во многих культурах на *перекрестках* дорог и транспортных артерий совершались ритуальные обряды, приносились жертвы, ставились обелиски и алтари, статуи и часовни. В средневековой Германии на перекрестках часто проводили судебные процессы. В греческой мифологии Геракл на перекрестке совершил выбор, отдав предпочтение добродетели перед наслаждением. В Японии с древних времен на перекрестках дорог ставили валуны– *дососджины* с изображениями мужского и женского божеств как покровителям деревни и для защиты путников от невзгод и злых духов.

Четверичный закон бытия симмволизируется крестом, квадратом, пирамидой, числом четыре, четырьмя животными из видения Иезекииля: крылатый человек (Ангел), лев (огненная энергия), бык (воды Жизни) и орел (космический дух). В библейских мифах упоминается *четыре* реки рая: Пизон, Гихон, Хиддекель и Евфрат. Эти реки ассоциируют с *четырьмя* чувствами, соответственно со зрением, слухом, обонянием и вкусом. *Четыре* ангела погребали Моисея. В различных модификациях знак четырехугольника со времен палеолита и мезолита однозначно символизировал землю.

Четырехликий бог ариев Варуна контролировал четыре стороны света. Присущая арийской традиции *четырехконная* колесница используется греческим богом Гелиосом и персидским Митру. Образ четырехконной колесницы возникает в Библии (4 Цар. 2:11; 6:17 и др.). Имеет место толкование описания у пророка Захария *четырех* небесных колесниц, двигающихся в одну сторону (Зах 6:1- 6), сделанное Дионисием Ареопагитом: «Колесницы означают согласное действие равных».

В наши дни из многих десятков видов модифицированного креста выделяют два главных его типа. **Латинский крест** – образ Страстей Христовых в виде человека с распростертыми руками, вертикальная ось креста пересечена на 1/3 от своей длины. **Греческий крест** – горизонтальная ось пересекает вертикальную посередине, образуя квадрат. На рисунках показаны разные виды креста:



Виды креста: *1 – древнеегипетский крест с петлёй (anch)* – символизировал жизнь, бессмертие, союз, здоровье, союз неба и земли, объединение женского и мужского божества, ключ от врат смерти. Носился женщинами на шее как помогающий от бесплодия защитный амулет;

2– греческий или квадратный крест, крест святого Георгия – самой простой формы – горизонтальная перекладина расположена в середине вертикальной, с концами равной длины;

3 – латинский (длинный крест, крест Распятия, крест Запада, крест Жизни, крест Страдания). По традиции принято считать, что именно с этого креста был снят Христос. В Китае и Древней Греции задолго до появления христианства символизировал Бога и в Египте – доброту. В Римских катакомбах подобные кресты появились с III–го века;

4 – Т образный крест – одна из форм креста, употребляемая в Римской империи для казни преступников. Тау-крест назван так из-за сходства с греческой буквой Т (тау). В Древнем мире этот крест символизировал жизнь, ключ к верховной власти, фаллос. В христианских монограммах буква Т таким образом расположена, чтобы явственнее выступать перед всеми другими, так как считалась не только символом, но даже и самим изображением креста. Святитель Дмитрий Ростовский рассуждал об этом кресте следующим образом: «Изображение Греческое, «Тав» называемое, которым Ангел Господень сделал «знак на челах» (Иез. 9:4) Божиих людей в Иарусалиме, для ограничения от надвигавшегося смертоубийства, видел в откровении святой Иезекиль пророк. Если приложить к этому изображению наверху титлу Христову таким образом, тотчас четвероконечный крест Христов увидим. Следовательно, там видел Иезекиль прообразование четвероконечного креста» (Розыск, М., 1855, кн. 2, гл. 24, стр. 458). На основе латинского креста создан крест Петра (перевернутый крест), трефовый крест, крест-кинжал и другие;

5 – свастика – крест со «сломанными концами» древний символ солнца и космической энергии, вечного движения и вращения (см. ниже);

6 – *крест святого Андрея* (косой или диагональный крест) – символ совершенства. В римской традиции обозначал границу, проход за пределы которой запрещался, а также чило 10. В христианском представлении являет повернутый палачами по просьбе апостола святого Андрея крест, считавшего себя недостойным быть казненным на таком же кресте, как и Христос. В интерпретации истории священниками православной церкви, царь Петр I поместил изображение Андреевского креста на Государственном гербе, на своей ручной печати, на военно-морском флаге и т.д. в 1700 году желая выразить религиозное отличие православной России от еретичествующего Запада. Объяснение же самого царя гласит так: «крест Святого Андрея (принят) того ради, что от сего Апостола приняла Россия святое крещение»;

7 – папский крест наиболее часто употреблялся в архирейских и папских богослужениях Римской церкви в XIII-XV веках. Прямое подножие креста святитель Дмитрий Ростовский объяснил следующими словами: «Лобызаю подножие крестное, аще косое, аще не косое, и обычай крестоделателей и крестописателей, как церкви непротиворечащий, не оспариваю, снисхожу» (Розыск, кн. 2, гл. 24);

8 – якореобразный крест был обнаружен археологами на Солунской надписи III века, в Риме – в 230-м, в Галлии – в 474 году. Греки и римляне пользовались этим изображением как символом прочности земных дел, для христиан – символ пристани жизни вечной. В своем Послании Апостол Павел поучает, что христиане имеют возможность «взяться за предлежащую надежду (т.е. Крест), которая для души есть как бы якорь безопасный и крепкий» (Евр. 6:18-19);

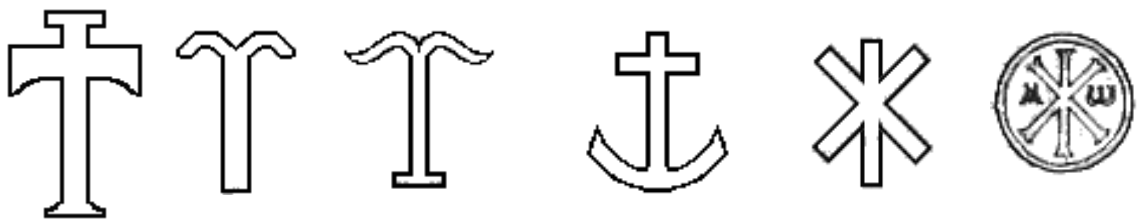
9 – крест-молот, одна из форм Могущественного креста, входит в число главных геральдических крестов, широко употребляется при украшении храмов, богослужебных предметов, святительских облачений;

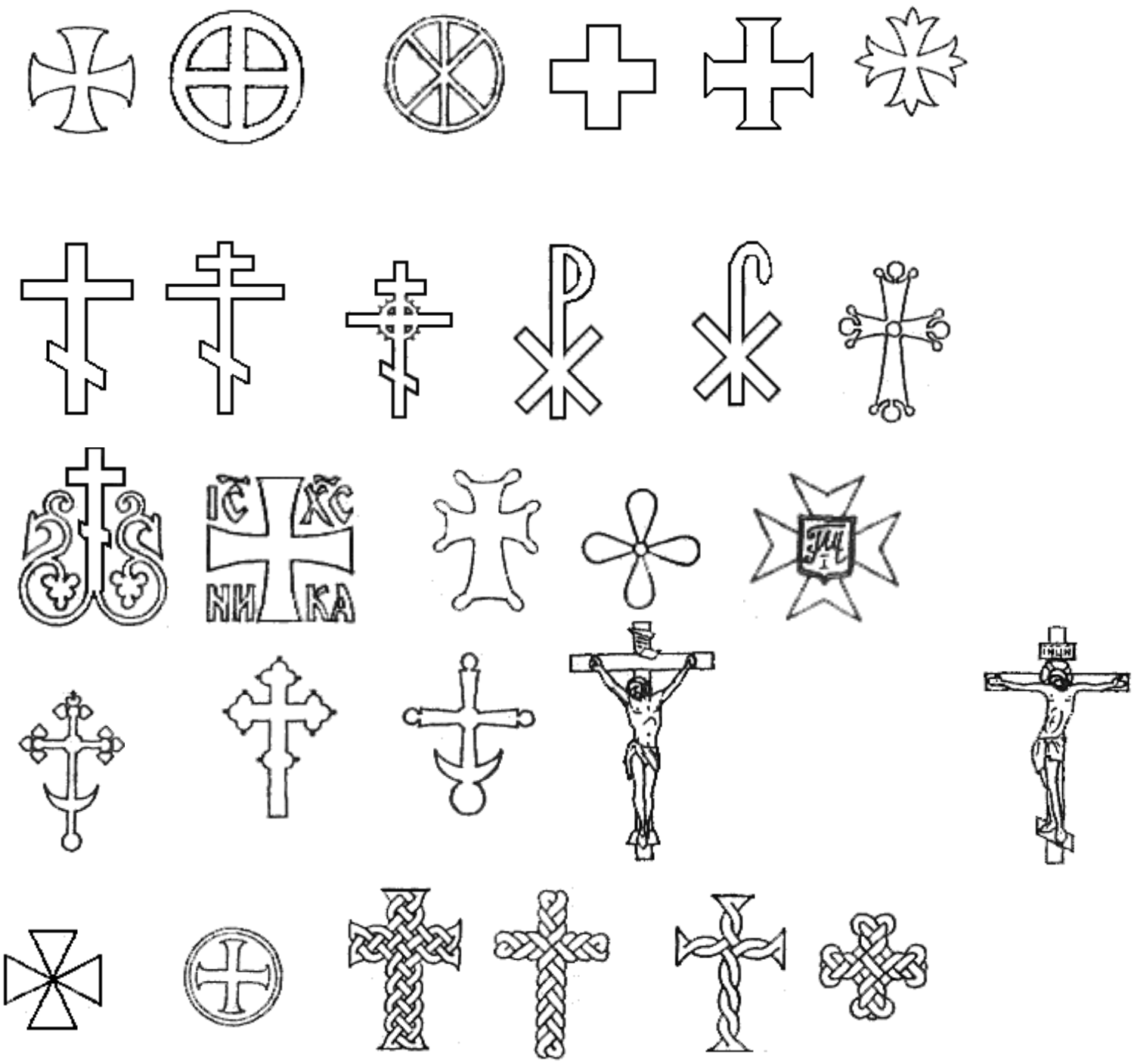
10 – трилистниковый крест является символом Троицы и используется для обозначения воскресения Христа. Эта форма креста в России чаще других употребляется для изготовления напрестольных крестов и до свержения царизма использовалась на государственных символах. Показательно следующее описание изображения этого креста на гербе Тифлисской губернии: «Золотой русский трилистный крест, стоящий на серебряном опрокинутом полумесяце»;

11 –русский патриарший крест, (архиепископский крест, католический крест кардинала) – с двумя горизонтальными перекладинами является символом православной церкви. Верхняя перекладина представляет собой доску для написания имени (titulus), введенную по распоряжению прокуратора Понтия Пилата;

12 – мальтийский или георгиевский крест в своей характерной форме был официально принят орденом Святого Иоанна Иерусалимского, обосновавшегося на острове Мальта и открыто боровшегося против масонства. Золотые «мальтийские» кресты имеют на своих старых гербах многие русские города.

На нижеприведенных рисунках показаны основные модификации креста как символграммы, имеющие место в христианской традиции.



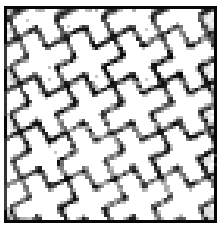


Особое значение в сакральной и народной традиции имеет *сочетание креста и розы*. В Древней Греции роза – священный цветок Афродиты, в Древнем Риме – богини любви Венеры. Она означала весну, юность, плодородие, изобилие и во все времена

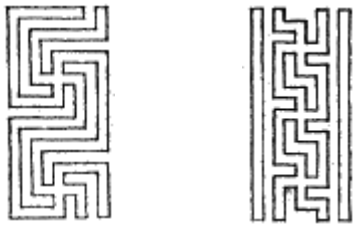
ассоциировалась с вином, опьянением, страстью, любовью, пением. Роза, носимая на себе – *знак зачатия*. В христианстве роза – *атрибут Девы Марии, пролитой крови Христа*. Согласно св. Амвросию, в раю роза была без шипов. Богоматерь называют розой без шипов. В суфизме роза – *знак совершенной любви к Богу*. У розенкрейцеров (союз Розы и Креста) роза означает мистические условия, при которых происходит преображение любви, красоты, добра и радости, и видимая множественность явлений уступает вечному и нетленному единству. Крест в сочетании с *пятью* лепестками розы – символ Воскресения и радости. Роза в центре креста символизирует *первоначальное единство, из которого развился мир*. Роза с крестом символизирует *единство противоположностей*.

Свастика – солярный знак, «вечное колесо жизни», магически-сакральный оберег, визитная карточка индоевропейских археологических культур. Толкование санскритских корней этого слова имеет смысловые значения «благо», «быть», «состоять», «благополучие». Этот образ-символ появляется позже креста и представляет собой катящийся по небу, движущийся крест-солнце, «обретший в движении по небу Небесную святость». Затейливый свастический солнцеворот символизировал свет и святость, жизненный путь и круговорот жизни, плодородие. В ряде древних культур свастика понималась как символ четырех основных сил, *четырех стихий* и сторон света, времен года и алхимической идеи превращения элементов. Знак содержит в себе идею движения жизни в двух направлениях и присутствия в природе *мужской* (концы креста загнуты по часовой стрелке) и *женской* (концы загнуты против часовой стрелки) энергии.

В Древнеиндийских текстах свастика рассматривалась как символ света, жизни, щедрости и изобилия. Изображение движения по солнцу в Индии имеет нравственную характеристику добра и означает концентрацию энергии, против движения – зла и создание препятствий для прохода высших сил. В атрибутику символов сына Шивы и Парвати, слоноголового Ганеши обязательно входит свастика. В ряду из 65 знаков Будды свастика занимает третье место. Имеют место описания и изображения Будды с левоспиральной свастикой на груди. Этот знак также часто помещается перед Буддой на лотосовом троне или пьедестале его статуэток. Лучи свастики направленные против часовой стрелки (по раскручивающейся спирали) ассоциируются с зарождением и разворачиванием вселенной и мира. Имеет место прекрасная иллюстрация современных астрономических взглядов на расширяющуюся вселенную и спиральное разворачивание звездных галактик! На рисунке показаны узоры содержащий крест со свастическими местами соединениний (1) и свастику (2).



1



2

Согласно анализу профессора Ю. Захарова «Тройная свастика-спираль обозначает динамическое равновесие положительного, отрицательного и нейтрального начал, вечность

учения Шакьямуни. Свастика символизирует обретение всяческих духовных ценностей и заслуг. В толкованиях буддизма Хинаяны этот знак выражает *четыре* благородные истины. Перпендикулярная черта соответствует страданию и причинам страдания – каждой на одном конце. Горизонтальная черта соответствует разрушению и пути. Находясь на груди, свастика обращена не только наружу, но и вовнутрь, к сердцу. Согласно махаянскому толкованию, ветви означают четыре мудрости, а центр – природу Дхарма-кайи. Исходя из доктрины Ваджраяны, пять мудростей или пять энергий мудрости соотносятся с пятью частями свастики: верхняя ветвь с энергией *праны*, нижняя – с *саманой*, правая – с *вьяной*, а центр – с *уданой*. Четыре внутренние оси, образующие крест, соответствуют четырем пустотностям, а четыре внешних загиба – четырем блаженствам».

Изображения свастики были на суднах Рамы, отправившегося завоевывать Индию и остров Цейлон. На Цейлоне свастика-нандьяварта включена в число восьми *астамангала* – древнейших благоприятных знаков индуизма, имеющих астрологические соответствия, в частности, Сатурну и Западу. В «Йога-сутрах» имеется описание позы «свастика», при которой согнутая левая нога помещается в пространство между правой голенью и бедром, а правая – левой голенью и бедром. Поза «свастика» описана в расширенной версии «Камасутры»: «Если с вытянутой левой ногой, она (женщина) обвивает твою талию правой ногой, положив лодыжку вдоль своей левой ноги, а ты делаешь то же самое».

«Вращающийся крест» знали в Китае за 2000 лет до нашей эры. Этот символ включал такие понятия как «область», «страна». Известна его форма в виде двух изогнутых взаимоусеченных фрагментов двойной спирали, выражающая символику взаимоотношений факторов «Инь» и «Ян». Изображения свастики находят в шумерских и этрусских захоронениях, на воротах буддистских храмов (в символике эзотерического буддизма называется «Печатью Солнца»). В своих трудах Ю.Д. Петухов приводит изображения свастики и свастических узоров в Древнеегипетских орнаментах и подчеркивает их абсолютную схожесть со свастиками Эгеиды, Греции и Малой Азии. Изображения свастики найдены Шлиманом при археологических исследованиях развалин Трои. На евразийском пространстве территорий Западной Сибири и Средней Азии, Кавказа и Восточной Европы свастика встречается на изделиях, датируемых II-I тысячелетиями до нашей эры. Левовращательная и правовращательная формы свастики встречаются в доарийской культуре Мохенджо-Даро (бассейн реки Инд). Свастика изображалась на дохристианских монетах Крита, Кипра, Кавказа. Мальтийский крест в форме свастики из четырех сходящихся в центре треугольников имеет корнем финикийскую культуру. Свастику в разные времена наносили на свои обереги, оружие и одежду многие народы, жившие на территории нынешней России и Европы: славяне, скифы, сарматы, скалвы, финикийцы, фракийцы, этруски, моравы, поморы, мордва, удмурты, башкиры, чуваши, германцы и другие. Сакральное значение имела свастика у монголов и согласно легендам, Чингисхан носил на руке перстень с изображением свастики.

Согласно Генону, до конца Средневековья свастика использовалась в христианстве как одна из эмблем Христа. В литературе описаны совпадения свастических символов малоазиатских и индейских культур. Боевые щиты индейцев племени пима (Нью-Мехико) издревле украшались четырехконечной свастикой.

Самой уникальной территорией по распространению свастической символики является территория России. На глиняном сосуде из раскопок в Самаре, датируемом 4000 г. до н.э.

начертана одна из самых древних, известных археологии, свастик. Обнаруженный в 1987 году на юге Челябинской области, у слияния степных рек Утяганка и Караганка город-крепость древних ариев Аркаим существовал уже за 17 веков до нашей эры. Он был четко сориентирован по звездам и его строительство велось по круглому «свастическому» плану без применения камня. Согласно археологическим раскопкам, многие, построенные гораздо позже Аркаима, славянские городища по ориентировке на стороны света также имели форму свастики. Древние русы украшали разновидностями изображений свастики свои храмы, военные стяги, оружие, национальную одежду, дома и предметы быта.

На рисунках показаны характерные виды свастики, используемые в различных традициях.

1.3. Треугольник и гексаграмма.

Треугольник (триада) – знак

универсальной значимости, троичной структуры мироздания (божественной, духовной и физической), динамики. Символами троичности в сакральной традиции помимо треугольника являются: число три, трезубец, триграмма, трилистник, триада, троица, трикветра, трискерион.

Тройственны отношения между Солнцем, Землей и Луной. По Плутарху дух праведников отправляется на Солнце, душа – на Луну, а тело предается Земле. Греки приносили жертвы на *тройных перекрестках трехглавой* Гекате, связанной с царством мертвых богине привидений и чародейства.

В религиозных воззрениях Древней Индии, с точки зрения анализа созидающих действий архитепических сил *треугольник* – первая космическая форма, появившаяся из хаоса. В индуизме триада – *принцип троичности*: бытие, сознание, блаженство. *Треугольник вершиной вверх* – символ Шивы, мужского начала. *Перевернутый треугольник* (вершиной вниз) обозначал принцип Шакти (женского начала), чей динамизм дает импульс инертным силам и отображается в эмблеме *йони* (женского полового органа). В буддизме код поведения символизирует *три добродетели тела* (милосердие, великодушие, сдержанность) и *три ума* (готовность быть великодушным, полезным и вера в духовные ценности). Человеку известны *три пути*: путь знания, самый длинный; путь веры, тоже долгий, но значительно короче; путь действия, в конечном итоге самый короткий путь. Треугольник в Древнем Египте символизировал Луну, женское начало, а также обозначал в некоторых традициях воду. В японской культуре *триединство* заключает в себе символ неба, земли и человека; рождение, жизнь и смерть; тело, ум и душу.

В христианстве *триада* – символ Бога и его всевидящего ока, символизирует все вмещающую в себя Целостность в виде триединства, где единица есть Бог Отец, двойка – Бог Мать и тройка – Бог Сын. В теогонии Триада совершенна потому, что имеет начало – единицу, середину – двойку и конец – тройку. «Если бы Бог был единицей, он никогда бы не смог стать отцом мироздания. Если бы Он был двойственен, его одолевали бы противоречия, которые в дальнейшем повлекли бы за собой уничтожение. Поэтому Господь есть число 3; только оно может по своему образу и подобию создать бесчисленное количество существ» (Э.Леви). В тройственности решена проблема противостояния противоположностей, т.к. Бог служит своего рода мостом между ними. Будучи нечетным числом, 3 символ достаточности, одинаково подходящий для измерения прошлого, настоящего и будущего. *Тройка в треугольнике* по западным традициям – символ Абсолюта. Это дух, душа и тело, или в определенных ритуалах масонов – мысль, воля, дело. В триаде сила обретает полноту, а импульсы приходят в действие. В основу числа 3 пифагорейская нумерология вложила ключевое понятие «созидание» и «здоровье». У викингов триада символизировала власть, славу и честь. В оккультизме Триада символизирует мужские половые органы, состоящие из трех частей, каждая из которых по отдельности недееспособна. В церемониальной магии различных верований и религий число 3 имеет основное значение «творчество» и применяется в любовных заговорах и заклинаниях. Повторение определенного ритуального действия, танца, песни, молитвы три раза есть оптимальный по эффективности путь в достижении желаемого. В алхимической традиции *треугольник вершиной вверх с поперечиной посередине* уподоблялся воздуху.

Треугольник в *квадрате* – Божественное и человеческое, духовное и телесное. Треугольник в *круге* – троичность в едином. Треугольник, объемлющий *свастику* – или свастика, вписанная в треугольник, – символ космической гармонии.

Гексаграмма – «шестилучевая звезда». Один из древнейших в мире религиозных символов – знак шумерской богини Инанны – богини *плодородия*. Полный знак Инанны состоит из круглого венка (круга) с вплетенной в него лентой, образующей два конца, и *шестилучевой* звезды в центре. Упрощенный знак представляет собой круг (небо) с шестилучевой звездой в центре. Самый простой знак Инанны – шестилучевая звезда, внешне похожая на букву Ж. Смысловое значение этого знака явно объединяет женское и мужское начало в созидании жизни (плодородия) и этим отличается от символграммы богини Иштар. Знак вавилонской богини Иштар, заменившей на определенном историческом отрезке шумерскую Инанн, отличается тем, что состоит из *восьмилучевой* звезды в круге или без него (Солнце). Считается, что смысловое значение этого символа – «ясное небо». Днем Инанны было 21 марта – дата весеннего равноденствия. На Руси и Востоке издревле в этот день праздновали наступление Нового года. Знак Инанны не случайно изображен на саркофаге Ярослава Мудрого в соборе Софии Киевской (XII век). В нашем понимании этот знак можно рассматривать как символ некоей исторической преемственности славянской культурой предшествующих ей культур.

Археологические открытия последних лет свидетельствуют, что именно на территории нынешней Украины в VII тысячелетии до нашей эры было создано протошумерами государство Аратта (в названии явно присутствуют арийские корни), с территории которого началась отслеживаемая история письменности, права и литературы. По одной из научных версий, от берегов Днепра (по-шумерски – Бурун («река народа») протошумеры вдоль побережья Кавказа двинулись на юг, в далекую Месопотамию – междуречье Тигра и Евфрата. Есть основания полагать, что знаменитый девичий венок с лентами, яркий элемент национального украинского костюма, являет собой воплощенный в быту оберег – символ счастливой жизни под солнцем, под покровительством богини плодородия Инанны. К месту видится некоторая аналогия гексаграммы Инанны древнему китайскому иероглифическому обозначению неба через знак, напоминающий человека и имеющий *шесть концов* (две параллельные линии пересекаются посередине одной, расходящейся внизу наподобие ног человека). И уж совсем не вызывает сомнения абсолютная схожесть гексаграмм Руси и средиземноморья с графическим образом Вселенной, изображением единства Солнца и Луны, мужского и женского начал в индийской Тантре. Об этой идентичности на примере убедительных исследований говорит обладатель многих научных званий и религиозных знаний Ю. Захаров.

В талмудической литературе *радуга* (символизирует связь между небом и землей) была создана Богом на *шестой* день творения. Упоминаемый в Библии *четырех и шестикрылый* серафим – создание высшей степени духовной иерархии, воплощение духовной силы, ассоциируемой с огнем и светом. У Христа было 12 апостолов (два раза по 6). Цифра 6 означает – влюбленные, союз, сочетание, решение-антагонизм. Содержит два типа женственности: женщина-Добродетель (девственная и священная) и женщина-Порок (земная и доступная).

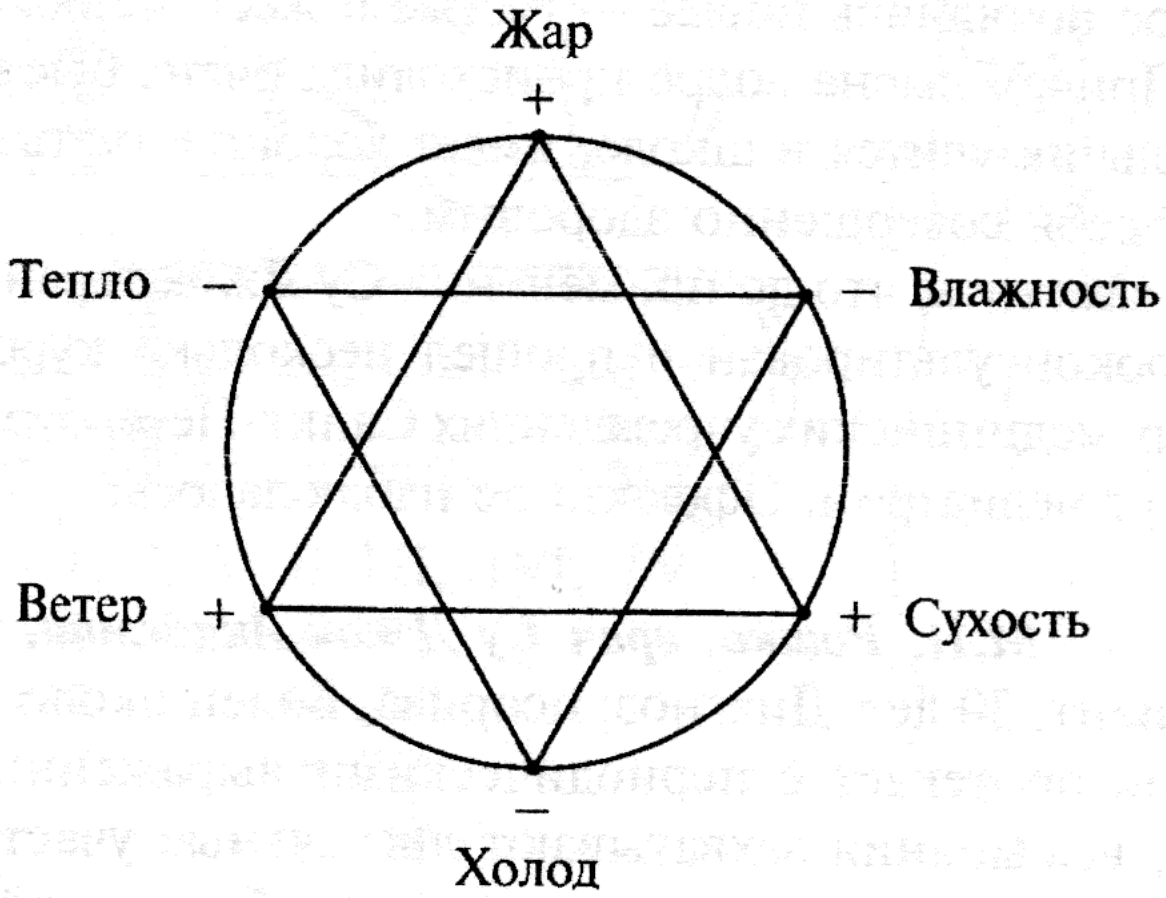
Гексаграмма «Звезда Давида». Согласно Еврейской энциклопедии: «Маген Давид – דהד (адиваД тищ) וגמ— гексаграмма, составленная из 2 равносторонних треугольников, служит эмблемой иудаизма. М.-Д. помещают часто на синагогах, священных сосудах и т.п. Он служит также эмблемой сионистской организации и многих других учреждений. Еврейское мировоззрение запрещает изображение Бога, как и употребление каких бы то ни было символов, и "щит Давида" не упоминается ни разу в талмудической литературе. Поэтому едва ли М.-Д. появился в эпоху талмудического иудаизма, хотя недавно он был открыт на одном надгробном памятнике в Таренте (Ю. Италия), который следует отнести к 3-му веку от Рождества Христова. В первый раз М.-Д. упоминается в "Эшкол га-Кофер" караима Иуды Гадасси (середина 12 в), где на стр. 242 он говорит: "Семь ангельских имен предшествуют мезузе: Михаил, Гавриил, да охранит тебя тетраграмматон! А равным образом знак, называемый "Щитом Давида", помещен рядом с именем каждого ангела". По-видимому, М.-Д. был тогда знаком на амулетах. На магических папирусах часто встречаются изображения пентаграммы и звезды, в которые вписаны Адонай, Элогай или Цебаот, но гексаграмма в них не встречается. Нет М.-Д. и в больших магических папирусах Парижа и Лондона, хотя здесь имеется треугольник — возможно, что он поставлен вместо гексаграммы. Отсутствует он и среди иллюстраций амулетов Budge в его "Egyptian Magic" (Лондон, 1899). Вероятнее всего, что М.-Д. был заимствован каббалистами у тамплиеров. Пентаграмм, называемая иначе печатью Соломона, также служит талисманом. Henry полагает, что индусы заимствовали его у семитов (Magie dans l'Inde antique, стр. 93, Paris, 1904), хотя название его не может служить доказательством еврейского или семитского происхождения. Индусы употребляли и гексаграмму в качестве предохранительного средства — в этом смысле М.-Д. и был употреблен в первом вышеупомянутом источнике.

Очень возможно, что в синагогах им пользовались как украшением для мезузы, и название "щит Давида" говорит о его предохранительной силе. В качестве орнамента его могли первоначально употреблять при постройке синагог. Такой орнамент имеется, напр., на соборах Бранденбурга и Стендаля и на Marktkirche в Ганновере. Карл IV (1354) даровал евреям Праги красный флаг с изображением "щита Давида" и "печати Соломона", а на красном флаге, с которым евреи встречали короля Матвея Венгерского, были изображены две пентаграммы и две золотые звезды — это доказывает, что и пентаграмма была в употреблении у евреев, и мы действительно находим её в одном манускрипте, относящемся к 1073 году». (Еврейская энциклопедия. СПБ: Изд-во Брокгаза-Ефрона, 1908-1913 г. Т. 10. С. 486-487).

К этой информации добавим, что в наши дни гексаграмма, изображенная когда-то на перстне еврейского царя Соломона, «Щит Давида» или, что одно и то же, «Звезда Давида» является символом государства Израиль.

Анализируя изложенную в Еврейской энциклопедии информацию, хочется обратить внимание читателя на следующие ее элементы: спорность времени и источника появления знака и непонимание зашифрованной в нем символики, констатация присутствия пентаграмм, звезды и треугольника (как возможного «заместителя» гексаграмм) на магических папирусах.

На рисунке показана гексаграмма «Звезда Давида».



Ю.Д.

Петухов, известный российский историк, относительно времени появления гексаграммы приводит данные о её существовании в сакральной символике древнего суперэтноса русов и последующего развития в клинописной традиции шумеров. Шестиконечная звезда в те далекие времена, по мнению ученого, символизировала Род- Всеродитель (Он-Она) – «ийе-хова», бога солнца Атона, Яхве и других богов. Этимология слова –образа : «бог» = «динхир» = «господин дня». Будучи у шумеров двучленным словом, «динхир»- «ден-хер» первой частью обозначает «день, светлое время, светлое небо», второй частью – мужское, главенствующее, господское начало: «хир, хер» - то есть, «мужчина, господин, ер, яр, ар, херр, герр». В итоге получаем Дня-мужчина, Дня-господин, Делающий день. Знак, обозначающий «динхира»-солнце – многолучевая звезда, а затем – крест. Так обозначали верховного бога-солнце все индоевропейцы. Психологические символы в санскрите-янтры в качестве основных форм антропоморфного изображения окружающего мира используют

треугольник, круг, квадрат, крест и свастику. Символом единства и слияния женского и мужского начал в этой культуре за много веков до появления иудаизма являлась именно гексаграмма.

Глубоко погрузившийся в изучение истории проторелигии и сформировавшего ее древнего миропонимания профессор Ю.А. Захаров на примере учений Индии убедительно показывает в своих трудах, что треугольник как знак священного ограждения символизирует собой ритм созидания. *Треугольник вершиной вверх* понимается как «первичная» символическая форма, матрица природы, появившаяся из разрушительного хаоса, предшествующего созиданию. *Перевернутый треугольник* (вершиной вниз) считается символом созидательной женской силы (Шакти), чей кинетический динамизм дает импульс инертной силе (Шива). Эта эмблема женского начала (Йонимандала) посвящена женщинам и богиням, а также обозначает великую богиню Кали. Треугольник вершиной вверх определяет мужской принцип (Пуруша) и считается знаком Шивы. Цифровой эквивалент треугольника – три. Таким образом, в Тантрическом учении образ Вселенной, единение мужского и женского начала обозначается в виде наложенных друг на друга треугольников, образующих шестиугольник – гексаграмму.

Очень оригинально и убедительно, на наш взгляд, подходит к расшифровке еврейского названия «звезда Давида» и раскрытию сакрального смысла гексаграммы филолог и арабист Н.Н. Вашкевич. Так, им утверждается, что название символа «Звезда Давида» имеет самое опосредованное отношение к царю иудеев. Вспомним, что эта символграмма была выгравирована на перстне царя Соломона (965-928 гг. до н.э.) сына царя Давида (1004-965 гг. до н.э.). Арабское *тавaддуд* «любовь», производное от *вудд* «любовь» созвучно имени Давид, которое евреи также переводят как «любовь». Гексаграмма – **Звезда Любви!** Эта *шестиконечная* звезда состоит из двух треугольников, каждый из которых символизирует репродуктивные органы мужчины и женщины, а также указывает на один из органов любви, органов познания мужчиной и женщиной друг друга. Исследователь считает, что как вариант, один треугольник вершиной указывает на **лоб**, другой – на **лобок**. Одновременно звезда представляет собой принципиальную схему двух энергетических контуров, работающих в противофазе. Когда энергия циркулирует в одном контуре, то другой затухает. Так, творческая мыследеятельность, отвлеченная от любви, мешает сексуальной близости.

Следует заметить, что в портовых городах Древнего Средиземноморья моряки легко находили дома свиданий с женщинами легкого поведения по выбитым на камнях мощеной дороги треугольникам, обращенным вершиной вниз (символ женского лобка).

В Энциклопедии символов, знаков и эмблем (М.,1999) говорится: «Центр магической печати Соломоновой, состоящей из пересечения двух перевернутых треугольников, один, представляющий восходящий *огонь* и второй – нисходящую *воду*. Гармонизирующая их сила Квинтэссенции является пятой субстанцией – невидимой точкой в центре, которая изображается либо точкой, либо точкой в кружке, либо знаком *Тау*. Внутреннее пространство гексаграммы этого знака становится символом жизненной силы Квинтэссенции, выраженной необходимой внутренней точкой в центре фигуры. Таким образом, Печать Соломона воспринимается как символ шести треугольников и шестиугольника, составляющих семь внутренних пространств.

В системах магического и оккультного символизма композиция из семи кругов образует «сокрытую печать» Соломона, где 6 точек гексаграммы зафиксированы либо *6 окружностями* либо *шестью круглыми лепестками цветка*, а седьмая центральная окружность или сердцевина цветка, означает точку Квинтэссенции или жизненную силу, связывающую 4 элемента. При удалении центра из «сокрытой печати», нарушается единство, и фигура, имеющая шесть точек, не сохраняется как единое целое – два треугольника, составляющие гексаграмму, разъединяются и четыре элемента остаются в разладе. Освобожденная таким образом Квинтэссенция используется алхимиками для своих целей за счет разрушения структурированных форм. *Четыре элемента*, утратив связь с центром (Квинтэссенцией), возвращаются в раздельное и враждующее состояние».

В священных книгах Ирана Йима – иранский прародитель человечества – после предупреждения Богом Ахура Маздой о грядущем потопе построил убежище в виде *квадратного* сада-вары. В аналогичном ящике спасается от потопа сын Прометея Девкалион со своей женой Пиррой. Кстати, библейский потоп произошел от встречи *мужских вод*, падающих с неба, и *женских вод* – поднимающихся от земли.

Идея присутствия первоэлементов, из которых состоит мир, буквально пронизывает пространство Евразии во все обозримые времена. В Евангелии от Фомы,115 (сб.II, соч. 3), говорится: «Хозяйство мира – из 4-х видов, в хранилище их содержат: из воды, земли, воздуха и света. И хозяйство Бога подобно этому из 4-х: веры, надежды, любви и знания. Наша *земля – это вера*, в которую мы пустили корень, *вода – это надежда*, которой мы питаемся, *воздух – это любовь,* благодаря которой мы растем, а *свет – это знание*, благодаря которому мы созреваем». Нет оснований сомневаться (по крайней мере с определенного исторического этапа развития религиозной философии) в присутствии сакральной идеи пяти стихий в изображении креста. По часовой стрелке лучи креста обозначают соответственно землю, огонь, воздух, воду. Сходящиеся в центре 4 стихии создают пятую стихию – Эфир. На православных христианских крестах часто изображаются Солнце и Луна, т.е. имеют место символы дуальности мира и присутствия в нем противостоящих света и тьмы, дня и ночи, мужского и женского начал. Две перпендикулярно стоящие друг к другу перекладины креста пересекаясь говорят о небе и земле, вершине и глубине, левой и правой стороне, проникновении противоположностей друг в друга в созидании мира и новой жизни.

Часть 2. Натурфилософские взгляды на факторы, определяющие особенности взаимоотношений между женщиной и мужчиной

В объяснениях сути проявлений женского и мужского начал на уровне взаимосвязей человеческого организма с окружающим миром, а также сексуальных отношений, особой синтетической универсальностью обладает традиционная китайская натурфилософия, впитавшая в себя конфуцианскую, даоскую, чань-буддистскую и другие модели мира.

2.1. Синтетическая универсальность китайской культуры в описании положения человека в окружающем мире.

До времен династии Шан (1500 г. до н.э.), населявшие территорию нынешнего Китая народы, женщины и мужчины обладали относительно равными правами. Традиции и обряды в области сексуальных отношений, демонстрируя уважительное партнерство занимали видное место в культурном наследии. В дальнейшем, с появлением конфуцианства мужчина начинает занимать явно выраженное господствующее положение в семье и обществе. Выражение «О женщине не должно быть слышно вне ее дома» принадлежит Конфуцию. Уже в раннем конфуцианском учении «Нюй цзе» утверждается: «Половой союз определяется умением мужчины господствовать и руководить, желанием женщины идти следом и подчиняться. Мужчина выделяется силой, а женщина – немудрящей покорностью…Женщине надлежит быть целомудренной и преисполненной уважения, тщательно выбирать слова, никогда не выказывать неудовольствия и не шутить, не высовываться из окон и не смешиваться с толпой. Если она неизменно осторожна, словно тень или эхо, кто сможет найти в ней изъян?». В немалой степени это мнение демонстрировали и такие религиозные учения, как даосизм и буддизм. Однако даосское язычество несло в себе глубокую чувственность и оправдывало стремление человека предаваться естественным потребностям и склонностям. Более того, в даосизме были направления, рассматривающие женщину (Инь) как продолжение земли–матки, определяющее наделение ее божественной Жизненной Силой. Китайское искусство, поэзия и литература свидетельствуют, что в наслаждении обществом друг друга, женщина и мужчина во все времена чувствовали свою равноценность.

Основы сексуальных взаимоотношений между двумя полами отслеживаются начиная от знаменитого трактата о сексе «Нэй цзин су вэнь», написанного в форме диалога с мудрыми царедворцами автора трактата – Желтого императора Хуанди (2697–2598 гг. до н.э.). В исторической хронике выделяют написанные через сотни лет после этих диалогов такие труды, как «Тан Пань Гэн–инь дао» («Сексуальные советы царей Тана и Пань Гэна»), «Яо Шунь инь дао» («Книги для брачных покоев императоров Яо и Шуня». На протяжении тысячелетий сексуальная практика неизменно носила название «питание жизни с помощью Инь и Ян».

По сей день в китайской эротической литературе и обществе живет убежденность в том, что половой акт не только возвышает людей над обыденностью, но, даруя здоровье, в момент высших проявлений позволяет женщине и мужчине обрести единство с самим Космосом.

В основе древнейших философских рассуждений о принципах существования Мироздания и особенностях развития человека лежит концепция Инь–Ян, исходящая из представления о Вселенной как целостного живого организма. Считается, что основные постулаты этой концепции были определены во времена императорских династий Инь и

Чжоу (VI век до н.э.). Любое явление, процесс, свойства предмета или пищи, состояние организма или проявление болезней наделялись мудрецами разнообразием качеств двух противостоящих и дополняющих друг друга факторов – Инь и Ян. В объяснении причин появления у людей ранней старости и болезней, сокращения продолжительности жизни лежало мнение, что они – суть последствий нарушения гармонии начал Инь и Ян в пресыщенном питании, питие вина и неумеренном сексе.

Появившееся в 4-ом веке до нашей эры учение Конфуция стремилось к упорядочению явлений человеческого микромира на уровне государства и природы, внутренней и внешней реальностей, входящих в сферу жизнедеятельности человека. Условием успешного пути, добродетели и величия мудрого становились гармония и уравновешенность. На первых этапах формирования взглядов, отстраняясь от философских космогонических проблем, конфуцианцы при индивидуализации человека под естественным началом стали понимать в первую очередь его природное, биологическое начало – инстинкты, страсти, эмоции и т.д. Но, ставя общественное благо и решение социальных проблем превыше всего, ортодоксы этого учения считали неприемлемой заботу о собственном здоровье, счастье и благополучии. В качестве главного средства обуздания «природного начала» предлагались к исполнению каждым членом общества строгие правила и ритуалы, призванные навести «тотальный» порядок в первородном хаосе окружающего мира. Таким подходом определялись жесткие границы поведения, слов и поступков, мыслей и чувств на всех уровнях общественных отношений. Так, например, конкретное музыкальное произведение или танец могли исполняться только в строгом соответствии с установленным числом исполнителей, видом музыкальных инструментов и прочее. Излишняя ученость предотвращалась конкретным набором знаний этических норм и предписаний. Применяемая на практике философия Конфуция укрепляла механизмы управления страной, создавала иерархическую социальную организацию, упрочивала патриархальный семейный строй. Таким образом, конечным пунктом исторического развития общества становился тупик. После смерти Конфуция его учение распалось на восемь школ.

В идеалистической школе Мэн–цзы стали считать природу человека изначально доброй и возникновение любого зла, например, такого, как нарушение здоровья, и, в частности, появление сексуальных расстройств, рассматривали как не следование своей природе. Впервые в попытках раскрытия исконной природы человека ставится вопрос о соотношении идеального (*синь*–сердце, душа, разум или *чжи*–воля) и материального (*ци*) начал. Первенствующая роль отводится воле–*чжи*. В известной степени противостоящая такому воззрению материалистическая школа Сюнь–цзы исходила из положения о господстве в человеке злого начала, подавление которого через учение, ритуальную добродетель и культуру силами человека способно дать здоровье, счастье и богатство.

Идеализируя «всеобщий порядок» и приветствуя социальную иерархию, конфуцианцы, противостоя даоской идее всеобщего равенства, в итоге все же приняли ряд её важнейших мировоззренческих подходов. Уже в I – ом веке до н.э. Дун Чжуншу присоединяет к конфуцианству учение о космических силах Инь и Ян и пяти первоэлементах (У–Син). Развивается концепция «трех связей»: правитель–подданный, отец–сын, муж–жена, в которой первые компоненты соответствуют доминирующей силе Ян и являются образцом для вторых, соответствующих подчиненной силе Инь. Дарованная небесами природа человека начинает пониматься как содержащая одновременно и злое (Инь) и доброе (Ян)

начало. Таким образом, формируется мнение, что посредством правильного воспитания, подавив чувства как источник зла, природу человека вполне возможно улучшить и сделать ее доброй и завершенной. Здоровым считается продуктивный человек, чья приспособленность позволяет не нарушать общий порядок. Здоровый дух признается естественным продуктом здорового тела и правильных отношений в семье и обществе. Согласно этой логике, гармоничные отношения людей с членами своей семьи и общества подразумевают их личное счастье. Это биологическое стремление к самоопределению помещается в весьма жесткую и статичную социальную модель удовлетворенной личности, которая существует для того, чтобы служить семье, роду и государству. Примечательна идея описания человеческого организма в трактатах двухтысячелетней давности как подобия крепости или государства с защитными бастионами (покровы), зданиями (органы), пригородами и отдаленными районами (устройство конечностей), действующими гражданскими учреждениями (кости и суставы), министрами (кровь, лимфа) и монархом (управляющая телом жизненная сила). Развитием подобных взглядов становится более позднее представление о человеке как микрокосме природы.

В воззрениях китайских мудрецов на место человека в окружающем мире особенно важным, на наш взгляд, является убеждение, что человек есть активный, естественный и одновременно пластичный элемент мира. Обладая дарованными природой особыми свойствами, он способен своими действиями в определенной степени влиять на материальные силы первоматери «*ци*»– факторы Инь и Ян и использовать их на пути самосовершенствования и поддержания здоровья. Успешное использование этих факторов в интересах людей невозможно без стремления к гармонии с природой и дарованными ею человеку потребностями, в частности, в области реализации сексуальных взаимоотношений между женщиной и мужчиной. В «Наставлениях чистой девы» (трактат «Су нюй цзин») говорится: «Все люди впадают в слабость и дряхлость оттого, что нарушают законы соединения энергий Инь и Ян. Мужчина и женщина дополняют друг друга, как Небо и Земля». Делается вывод, что нарушение гармонии действующих начал приводит к появлению отклонений в здоровье, темпераменте, межличностных отношениях и даже во внешнем облике. Выход за пределы норм приводит к появлению женоподобных мужчин и мужеподобных женщин с измененной половой ролью, нарушенными сексуальными ориентирами в сторону бисексуальности или гомосексуальности. Это явление китайские медики называют проявлениями Инь в Яне или Ян в Ине, где Инь – женское начало, а Ян – мужское.

С принципиальной научной точки зрения половое влечение формируется одинаково в женском и мужском организме, но на гормональном уровне женщина и мужчина являются в разной степени носителями элементов своего и противоположного пола. В человеческом организме имеются эстрогены (женские половые гормоны) и андрогены (мужские половые гормоны), действующие на передние отделы гипоталамуса и опосредованно через них – на кору больших полушарий и отделы головного мозга, что в итоге вызывает половое влечение. В отличие от мужчины, у женщины половое влечение обусловлено не только андрогенами, но и зависит от цикличности уровней насыщения крови эстрогенами. Количественное соотношение гормонов эстрогена и тестостерона накладывает отпечаток на степень проявления морфологических, физиологических, психических и сексуальных признаков пола.

2.2. Противоборство факторов Инь-Ян в гармонизации явлений природы и взаимоотношений между людьми.

Все события, циклы и моменты материального и духовного мира есть результат процесса творения двух противоборствующих факторов Инь и Ян. Согласно древнейшей китайской мифологии, эти два великих духа, взаимодействуя, упорядочили мрачный бесформенный хаос первомира. Однажды все легкое и светлое, поднявшись вверх, стало Небом (Ян), а тяжелое и темное опустилось вниз, превратившись в землю (Инь). Единое целое приобрело такие полюса, как тьма (Инь) и свет (Ян), низ (Инь) и верх (Ян), холод (Инь) и жар (Ян) и так далее.

Чуждое монотонности беспредельное разнообразие окружающего мира, обусловленное борьбой созидающих и разрушающих противоположных сил Инь и Ян, проявляет себя в смене времен года, холода и тепла, ночи и дня, угасания и процветания, функционировании органов и систем органов человеческого организма. В смене времен года прилив Ян начинается весной в проявлениях пробуждения и рождения, наполнения и распространения. Высшей точкой становится летнее солнцестояние, сопровождающееся возмужанием, полнотой, насыщением и завершением развития. В период осеннего сезона снижение активности явлений Ян сопровождается ростом явлений с характеристиками Инь – охлаждением, дегенерацией, замедлением и поглощением. Апогеем фактора Инь становится зима с явлениями холода, угасания жизни и смерти. В недрах Инь со временем зарождаются энергии Ян. За пустотой следует томление, прорастание и новое рождение в результате прихода весны, создающей плацдарм победоносным силам Ян с последующими фазами возрождения явлений Инь. Полный цикл этой «борьбы» соответствует календарному году. Начальный пункт – день зимнего солнцестояния (22 или 23 декабря) – апофеоз могущества мрака Инь и демонстрации слабости света Ян. Происходит слияние неба и земли, и в недрах мрака зарождается свет. Это самый короткий день и самая продолжительная ночь в году. День летнего солнцестояния (21 или 22 июня) – праздник наивысшего могущества сияющего Ян. Это самый продолжительный день и самая короткая ночь в году. В дни равноденствий силы борющихся сторон уравновешены.

Контрастность и суть природы Инь и Ян скрыта в характеризующих их символах воды и огня, позволяющих классифицировать природу объекта и явлений. Так, Инь – это внутреннее, сердцевина, полное, защищенное и непроницаемое, холодное и стремящееся книзу; уходящая внутрь, в глубину темнота; текучесть и тяга к просачиванию; предсказуемость, уступчивость и все поглощающая податливость; медленное, слабое, но выносливое; конденсация влаги, окаменелая твердость и хрупкость льда со скрытой способностью к порождению пара (Ян).

Как противоположность описанным явлениям, Ян – это внешнее, поверхностное, полое, светлое, незащищенное и проницаемое; растет, поднимается, рассеивается, расширяется; тепло, жар, активность, динамичность, подвижность, стремление, спонтанность, непредсказуемость; сильное, но не выносливое, кратковременное, но ослепительное; вершина внутреннего потенциала. Взаимосвязь всех явлений проявляется также через диалектическое

взаимодействие единства и множественности всех природных феноменов. Таким образом, учение о факторах Инь и Ян включает в себя следующие важные постулаты:

1. наличие у факторов противоположных свойств;
2. взаимозависимость;
3. взаимное дополнение и ограничение;
4. взаимное превращение.

Немыслимые друг без друга, обе космические силы образуют Дао – совокупность и внутренний порядок всех вещей, всеобщий закон Вселенной, в котором Инь и Ян находятся в состоянии постоянного противоборства взаимозависимых проявлений. Эти два противоположных начала являются единой движущей силой бесконечного развития многообразия природы. Человек состоит из тех же элементов, что и окружающий его мир и является продуктом взаимодействия Земли и Неба, Инь и Ян.

Такое понимание, в отличие от западной культуры, тяготеющей к четкому суждению и размежеванию противоположностей на черное и белое, плохое и хорошее, женское и мужское и т.п., позволило восточной традиции в философском осмыслении мира различать полутона и множество оттенков событий, дифференцировать переходные состояния явлений. Древнекитайские философы пришли к осознанию того, что описываемые события часто зависят от обстоятельств и от того угла зрения, под которым рассматриваются. Например, соотношения смешиваемых желтой и синей красок обусловливают оттенки зеленого цвета, красной и синей – фиолетового, черной и белой – серого. В действиях людей неправильный подход к проблеме, ошибка или плохой поступок могут неожиданно привести к положительному результату, созидающие действия вызвать разрушение, психическое потрясение – излечить стресс, радость – вызвать смерть и т.д. Не являясь абсолютными понятиями, Инь и Ян показывают, как изменяются явления в зависимости от степени и особенностей их проникновения друг в друга. Постичь глубину этих взаимоотношений помогает монада, отображающая особенности борьбы Инь (черный цвет) и Ян (белый цвет).

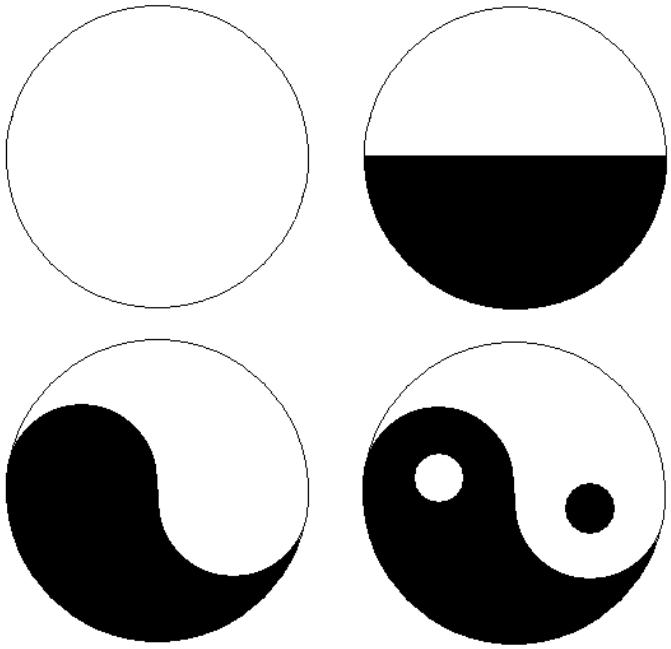
Образцом абстрактного мышления и логического анализа, глубинного проникновения мысли в понимании единых явлений противостоящих сил природы стало графическое изображение космических сил Инь и Ян (см. рисунок).

С помощью приведённого ниже рисунка мы попытались показать возможную динамику мыследеятельности древнего мудреца при создании монады Инь–Ян. Мыслитель берет за основу белый круг – даосский символ космической вечности Вселенной, течения времени и повторов природных циклов и явлений. На этом уровне когда–то остановились индийские философы, считая такое символическое изображение вполне достаточным для восприятия бесконечности явлений на всех уровнях бытия.

Попытка разделить чертой мир на две противостоящие силы: земли и неба, добра и зла, черное и белое, женщину и мужчину и т.п. явно вела в тупик, отображая только их противостояние, а не борьбу. Разделенность двух начал порождает антагонистическое напряжение между ними. Отрицание ведет к войне, разрушению, страданию и, как итог, к смерти обоих противников. А это – тупик эволюции, дорога в никуда. Но мир существует, в нем происходят процессы зарождения, развития и гибели, идущие бесконечной чередой. Частично решить задачу помогла волнообразная S-подобная линия, демонстрирующая динамичный во времени рост, накопление и продавливание сил Инь и Ян на территорию противоборствующей стороны: убывание и поражение силы в одном месте вело к ее

накоплению и победе в другом. Волна одновременно может служить символом неизбежного перехода или перемещения между спиритуальным и материальным миром. Возможно, что эта линия является и графическим изображением сложности непрямого пути познания и приобретения мудрости, того, что в оккультных науках иногда носит название «Пути Змеи». Но оставалась проблема демонстрации взаимопроникновения сил в совместно осуществляемых природой явлениях созидания и разрушения.

Гениальная логика решила и эту задачу, поместив в виде кругов, соответствующих черному и белому цветам, элементы Инь и Ян на территории друг друга.



Справедлива следующая формулировка трёх условных моделей мира, наглядно характеризующая философские подходы Востока и Запада. *«Белое и есть чёрное»* – индийская модель. *«Белое станет чёрным»* – китайская модель. *«Белое или чёрное»* – европейская модель. Наиболее многозначной и конструктивной следует признать китайскую модель.

В последующие, после разработки теории Инь – Ян, времена расширение и углубление идеи единства и борьбы противоположностей как созидающих природу и человека сил шло за счет многовекового накопления знаний и медицинского опыта. В наши дни эта теория демонстрирует конструктивную рациональность ряда основных положений древневосточных мыслителей. Так, например, не оставляет равнодушным идея «начального одушевления» плотной физической материи через способность химических элементов различно соединяться друг с другом с помощью особого рода энергии (вибрации), проникающей в каждый атом. В священных древнеиндустских книгах «Веды», «Пураны» и других есть рассуждения о Мироздании как единстве духа и материи. Эти воззрения нашли особое развитие в эзотерических учениях, утверждающих, что дух есть жизнь, которая ограничена формой. Жизнь – это энергия, строящая из материи формы своего проявления. Опыт, накопленный жизнью при посредстве конкретного организма, в дальнейшем сохраняется и в виде дополнительных навыков, переплавляется в новые созидательные способности, которые обнаружатся и сыграют свою роль при последующих усилиях Жизни создать новый организм, на спирали эволюции углубляющий оттенки её самопознания.

Жизнь эволюционирует посредством меняющихся форм и во времени становится все более сложной в своих проявлениях. С современными идеями эволюции находит точки соприкосновения идея индийских натурфилософов о поступательном движении процессов созидания семи царств Природы: в начале – три элементальных (появление и усложнение элементов как строительного материала); за ним – минеральное, растительное и животное царства (построение среды обитания или дома для последующего проявления высшей формы – человека); и, наконец, человеческое царство (эволюция человечества, появление у него развитого самосознания, способности задумываться над смыслом жизни и искать суть бытия). Осознание последовательности образования и совместного существования в дальнейшем всех уровней живого, включая себя самого как организма, подчеркивает нерасторжимое единство человека с окружающим миром, его зависимость и конечное благополучие от гармонии взаимоотношений со средой обитания.

В наши дни, рассматривая универсальные свойства естественных связей Инь – Ян, некоторые ученые успешно продвигаются в исследованиях через противопоставления научных положений в теоретических изысканиях. Например, физиками рассматриваются такие уровни пар единства и противоположностей: материя (Инь) – энергия (Ян), корпускула – волна, позитрон – электрон, отрицательный – положительный, центробежный – центростремительный, сжатие – расширение, щелочь – кислота, конец – начало и т.д. В приводимоей ниже таблице даны категории и соответствующие им факторы Инь и Ян в макрокосме природы и микрокосме человека.

Категории	Инь	Ян
Небо	Луна	Солнце
Время	Полночь	Полдень
Сезон	Зима	Лето
Температура	Холод	Жар
Влажность	Сырость	Сухость
Спектр	Тёмный	Сияющий
Сфера	Скрытая	Открытая
Твёрдость	Плотная	Пористая
Фактура	Жёсткая	Мягкая
Масса	Тяжелая	Лёгкая
Стадии	Формирования	Преобразования
Измерение	Чувства и мысли	Реакция и выражение
Местоположение	Седцевина – внутри тела, ниже пупка	Поверхность тела, выше пупка
Ёмкость	Слабость и истощение	Сила и полнота
Стадии	Беременность, упадок (смерть)	Рождение (рост), созревание

Взаимосвязь составляющих окружающего мира проявляется через диалектическое взаимодействие единства и множественности. Когда ранее разделенные и конфликтовавшие

элементы и части объединяются в гармоничное целое, каждый отдельный элемент прорывается через границы своей индивидуальности и сливается воедино с каждым другим элементом. Таким образом, множественность воплощается в едином, а единое воплощается в множественности. Каждая из отдельных частей единой системы идентифицируется со всеми другими ее частями. Все уровни жизни на планете Земля являют эволюционирующую во времени неразрывную систему противоборствующих и симбиотических отношений. Человек только часть всемирной модели, микрокосм, являющийся и экосистемой и элементом, существующим в ней. В этом мировоззрении, человеческое существо предстает как специфичная структурная организация, воплощение единых для всей природы универсальных закономерностей, что особенно наглядно подтверждается философским осмысливанием устройства человеческого организма и феномена существования женского и мужского начал.

В монаде Инь и Ян дотошный исследователь может найти целый ряд оригинальных символов. Например, окружность во многих культурах традиционно обозначает солнце, богатство, а также женское лоно и является символом плодородия. Кольцо символизирует власть и бесконечность отношений, защиту от внешних неприятностей. Восходящая волна обозначает мужскую природу, нисходящая волна – женскую природу. Помимо взаимодействия природных явлений, рисунок содержит также символичное изображение слияния женского (Инь) и мужского (Ян) начал и одновременно изображает конечный результат этого слияния – эмбрион человека.

Филолог Н. Вашкевич расшифровывает в монаде имя хранительницы домашнего очага, видит заключенные в круг цифры шесть и девять, равноценные священному для китайских мистиков числу «609» и прослеживает связь этой символики с гексаграммами («гекса» по-гречески означает – шесть) – группами целых и расчлененных надвое черточек, несущих зашифрованную мудрость священной китайской «Книги Перемен». В цифре «6» ученый различает символ женщины, в цифре «9» – мужчины и шестое место древнего Китая в гипотетической Державе или протоцивилизации, объединявшей в доисторические времена народы Евразии и Европы. В семеричной гамме светового спектра шестым цветом является синий цвет, скрытый в исконном названии Китая – Chine, вполне читаемом русским и арабским языками, как «синий». «Перемены» – это дети времени. Дети появляются от слияния женщины и мужчины. Это слияние традиционно у многих народов изображается в виде рядом стоящих цифр «69» или подразумевается словом «секс». Слова «six» – шесть и «sex» – пол, имеют одно происхождение. Шестерка – это перевернутая девятка, а девять – число месяцев вынашивания женщиной плода. Далее происходят роды. Корневую часть слова «роды» также составляют цифры «6» и «9» трансформированные в буквы. Делается вывод о том, что механизм воспроизводства человека завязан по многим аспектам на девятку и шестерку, своим созвучием определяющим течение основных процессов, сроки формирования и формы органов на уровне системных языков мозга. Кроме того, элемент «род» в котором записано число «69» присутствует в названиях трех важнейших элементов: водород, кислород, углерод, а цифры вписаны в прочтении на системном языке мозга в слово «свет». Интересно и мнение, что символ Инь – Ян и предполагаемые цифры «69», как его составляющие, вполне вмещает в себя современное представление о строении атомов водорода и гелия – материальной основы Вселенной. Русский ученый Ю. Рыбников предложил новую модель атома, в простейшем виде, в случае демонстрации водорода,

являющим собой поле, структурированное в виде сферы, включающей в себя стоячую волну в один период.

В Мироздании, как Целом, присутствуют две равные, но противоположные силы, две Половины, наполняющие Целое и являющиеся источником постоянного движения всего существующего в нем. Человек, как элемент Мироздания также разделен на две части. Женский и мужской пол – это Половинки Целого, что означает, что в противостоянии противоположностей они призваны соединиться, ибо только в блаженстве единства рождается Жизнь. Задача Женщины – не подавить, а поглотить Мужчину. Пустота должна быть заполнена полнотой. Женское лоно жаждет полноты. Место Мужчины – быть в Женщине. Форма ждет содержания и содержание наполняет ее смыслом существования, порождая чувства, эмоции, действия, любовь и на пике единения – новую жизнь. Инь – формирует, Ян – преобразует. Сжатие принимает в себя расширение, конец приобретает начало, притяжение стимулирует рост, старость приобретает молодость, смерть порождает жизнь.

Сперматозоид (Ян), как активное начало оплодотворяет пассивную яйцеклетку (Инь), вызывая процессы ее деления (Ян в Ине), ведущие к созданию женского или мужского организмов. От того, в какой степени проявляются соотношения в человеческом организме двух начал, зависят главные половые различия. Известно, что они не абсолютны. Часто можно наблюдать в женщине (мягкость, покорность, консервативность) качества, свойственные обычно мужчине (твердость, агрессивность, прогрессивность) и наоборот. Изменения признаков пола может переступить определенную грань различий на уровне морфофизиологических признаков, особенностей интеллектуальной деятельности, темперамента и поступков, репродуктивности. Крайним примером взаимного деструктивного проникновения природных начал Инь и Ян является двуполость или гермафродитизм – врожденная двойственность репродуктивных органов, когда пол индивида нельзя однозначно определить ни как женский, ни как мужской.

Согласно воззрениям древних китайских философов, Небо–отец, творя добро светом и теплом, распоряжаясь все проникающими молниями и дождями, выступает как активное начало в отношениях с пассивной Землей–матерью, оплодотворяя ее способностью к созиданию и вскармливанию живых существ. Взаимопроникновение этих «супругов» создало из грубых частиц животных и породило из чистых частиц людей. В свою очередь человеческий организм разделился на тело (Инь) и на разум (Ян). Энергия двух великих начал потекла по двенадцати мышечным меридианам (путям), из которых шесть стали проводниками энергии Инь и столько же – проводниками энергии Ян, питающими соответственные органы и системы органов. Практически бесконечная дифференциация тела человека по принципу Инь в Ине, Инь в Яне, Ян в Ине и Ян в Яне коснулась даже разума человека, в котором эмоции, это малый Инь (Инь в Яне), а психика – большой Ян (Ян в Яне). Как носители противоположных свойств, Инь и Ян своей способностью переходить друг в друга создают бесчисленное многообразие промежуточных состояний материи и здоровья человека, символизируя всеобщий для природы и человека закон перемен.

Соотнесение медицинских наблюдений с моделью Инь–Ян помогает оценить периоды жизни человека, причины появления тех или иных недомоганий и отклонений в здоровье. Важно понимать, что противопоставляемые друг другу факторы не подразумевают в своих свойствах, что кто–то лучше, а кто–то хуже, солнечнее или темнее, сильнее или слабее.

В приводимой ниже таблице показаны некоторые соотношения Инь – Ян в человеческом организме на уровне его строения и жизнедеятельности.

СООТНОШЕНИЯ ИНЬ И ЯН В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА

ИНЬ	**ЯН**
Таз	Голова
Туловище	Конечности
Ноги	Руки
Кости	Кожа
Передняя сторона (затененная)	Задняя сторона (солнечная)
Левая сторона	Правая сторона
Нижняя часть тела	Верхняя часть тела
Плотные органы	Полые органы
Органы	Энергетические меридианы
Кровь	Энергия
Яйцеклетка	Сперматозоид
Сенсорная система	Моторная система
Сгибание	Разгибание
Парасимпатическая нервная система	Симпатическая нервная система
Ацетилхолин	Адреналин
Эстраген	Тестостерон
Производство: крови, лимфы, гормонов, слизи, мочи, пота, питательных веществ, жира	*Процесс:* циркуляции, секреции, выброса, перистальтики, метаболизма, дыхания
Анаболизм	Катаболизм
Ассимиляция	Пищеварение
Сердечный ритм	Ритм дыхания
Вдох	Выдох
Слабость	Сила
Интровертность	Экстравертность
Торможение	Возбуждение
Чувство	Воля
Инстинкт	Разум
Интуиция	Интеллект
Консервативность	Прогрессивность

Будучи производным творением факторов Инь и Ян и завися от окружающей природы, человеческое тело одновременно представляет собой индивидуальный замкнутый мир, в котором также находятся в вечном противоречии и борьбе силы созидающих и разрушающих явлений.

В справочниках по китайской медицине говорится, что большинство людей можно охарактеризовать, определив симптоматику преобладающих в них факторов.

К конституционным признакам Инь относятся: низкая энергия и малая активность, летаргия, рыхлость, бледность, маленькие размеры, мягкость, пухлость, нежные черты, тихий и мягкий голос, низкое давление, склонность к замерзанию и болезненному восприятию сырости.

Быть Инь – это означает обладать вполне конкретным телом, которое меньше, тоньше и сильнее, оно скорее мягкое и плотное, чем напряженное; любить спокойную, простую, прохладную среду; иметь склонность к ограничению потребления пищи, не перенапрягаться на работе и избегать взаимодействия. Поведение таких людей умеренно, речь – размеренна. Для Инь предпочтительно избегать длительного стресса и иметь достаточно продолжительные, регулярные периоды для отдыха и восполнения сил. По биоритмам это скорее совы. Болезни у Инь развиваются постепенно, симптомы долго держатся. Инь склонен к большому консерватизму, он скорее черепаха, чем заяц. Человек, имеющий конституцию Инь, может прожить не меньше, а даже дольше человека Ян ввиду своего более спокойного образа жизни, относительной свободы поведения и меньшего числа стрессовых столкновений. Но в холодном климате нехватка Ян для таких людей создает трудности в поддержании кровообращения и пищеварения, становится причиной снижения жизненного тонуса.

К конституционным признакам Ян относятся: высокая энергия и гиперактивность, обладание румянцем и загаром, большое и твердое тело, грубые черты, громкий и резкий голос, высокое давление, склонность к перегреву, ощущению тепла и сухости.

Быть Ян – значит, обладать крупным, сильным, более напряженным мускулистым телом, демонстрировать склонность к большой активности и минимальным потребностям в отдыхе, иметь хороший аппетит и вмещать в себя большое количество пищи. Поведение таких людей неожиданно, напористо, поступки оригинальны, речь быстра. Человек с конституцией Ян предпочитает стимулирующую жизнедеятельность сложную среду и среди чувственных разражителей чувствует себя лучше, действуя быстро и импульсивно, словно он наделен неограниченным запасом жизненных сил и неуязвимым иммунитетом. По биоритмам это скорее жаворонки.

Ян склонен сильно напрягаться, не испытывая серьезных последствий. Он сильно страдает во время болезни, но выздоравливает достаточно быстро. Когда Ян в избытке, оно истощает Инь, расходуя Кровь и Влагу, что приводит к перевозбуждению и потере веса. Безграничная расточительность сил способна сделать человека Ян ослабленным и ущербным в оценке своих сил, что является новым свойством приобретенного Инь. Для стабилизации здоровья Ян необходимо уметь расслабляться, развивать в себе сдержанность и терпение. С возрастом человек Ян стремится дисбаланс своей энергии нейтрализовать более рациональным и бережным поведением Инь.

Ян нуждается в Инь для приобретения фундаментальной основы, а Инь в Ян – для эффективной реализации.

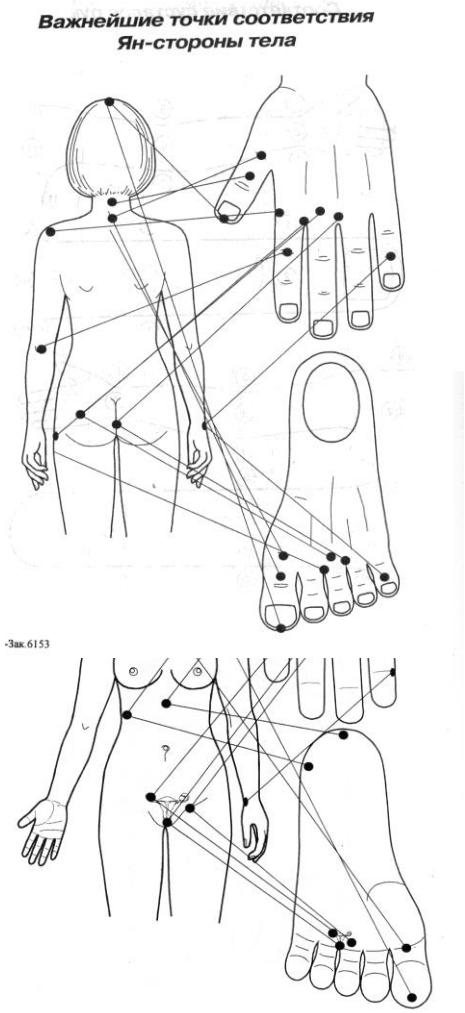
Контактируя друг с другом на уровне рабочих, дружеских и сексуальных отношений люди Инь и Ян способны многому научиться, обогатить свои знания и чувства, расширяя границы мировосприятия с пользой для обеих сторон.

Здоровый человеческий организм, это подобие чашечных весов или качели, с неустойчивым равновесием составляющих его природу материальных и энергетических проявлений Инь и Ян. Перевес или нарушение равновесия, избыток или недостаток одного из

составляющих ведет к возникновению различных патологических заболеваний. Например, увеличение температуры тела и стремительное развитие заболевания означает нарастание Ян и отступление от равновесия Инь. Таким образом, любая избыточность по сравнению с нормой относится к Ян состоянию, недостаточность – к Инь состоянию. Синдром Ян может возникнуть от двух причин: от вторжения плохого Ян, которым подавляется нормальный Инь, или от недостатка нормального Инь, при котором теряется контроль над энергией нормального Ян. В первом случае это будет полный Ян–синдром, во втором – пустой Ян–синдром. Отсюда различные подходы при лечении. В первом случае надо убрать пришлый Ян, снижая температуру при перегреве, а во втором – добавить нормальный Инь, например, влить кровь при кровопотере.

Внутренние органы тела и кости являются Инь составляющими по отношению к покровам, коже, мускулам, кровеносным сосудам (Ян).

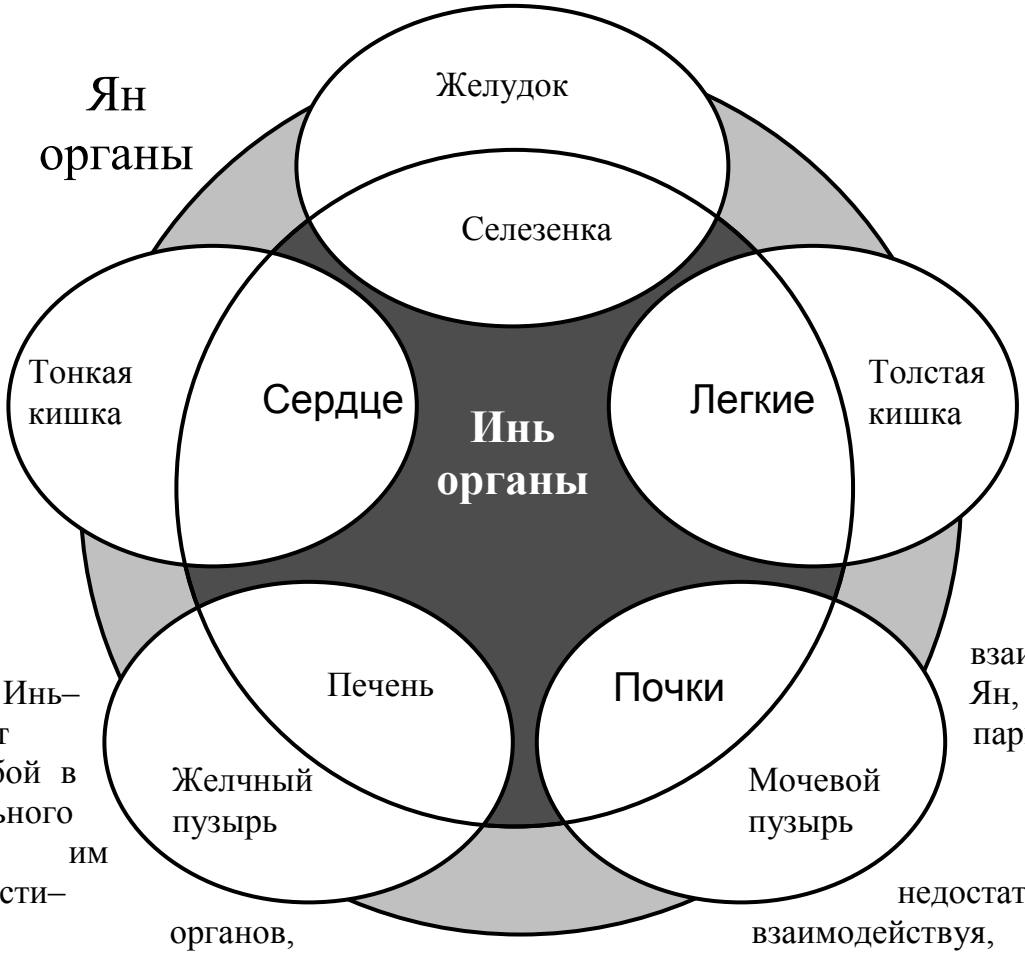
Профессор Пак Чжэ Ву в своих трудах приводит следующие рисунки, демонстрирующие некоторые составляющие систем на кисти и стопе в соответствии их Инь и Ян сторонам человеческого тела.



Внутренние органы также подразделяются на **Инь**-органы и **Ян**-органы.

Органы Инь – паренхиматозные и по-китайски называются Чжан (твердый, плотный). Это своеобразные органы – хранилища, ответственные помимо физиологических функций за выработку, накопление и трансформацию различных форм энергии Чи (Ци). К ним относятся: печень, головной мозг, сердце, селезенка, легкие и почки. В этом ряду, головной мозг, как орган Инь, введен медиками недавно. Ранее его место занимал условный орган – «перикард», по смысловому значению, в переводе «окружающая мысль», но функционально близкий головному мозгу. Физиологически органы Инь отвечают за производство крови, лимфы, гормонов, слизи, мочи, пота, жира и питательных веществ.

Органы Ян – полые и называются Фу. Это рабочие органы, по теории органических функций служащие для приема, размельчения и переваривания пищи, всасывания и усвоения питательных веществ, выделения шлаков. К ним относятся: желчный пузырь, спинной мозг, тонкий кишечник, желудок, толстый кишечник и мочевой пузырь. Условный Ян-орган – «тройной обогреватель». Физиологически органы Ян участвуют в процессах циркуляции, секреции, выброса, выведения, перистальтики, метаболизма, дыхания. Объединенные между собой во взаимозависимые пары, органы Инь и Ян организуют соответствующие системы органов, гармоничное функционирование которых сохраняет постоянство внутренней среды человеческого организма (гомеостаз) и поддерживает энергопоток, стимулирующий защитные силы, адаптационные способности и реактивность организма. В традиционных представлениях к добавочным органам отнесены: костный мозг, кости, мышцы, диафрагма и матка, т.к. считалось, что функции их постоянны и менее подвержены изменениям под воздействие внешних факторов. Некоторое представление о взаимосвязях органов Инь и Ян дает приведенный рисунок.



Согласно принципам взаимоотношений факторов Инь–Ян, все органы составляют пары. Находясь между собой в состоянии относительного равновесия присущих им явлений избыточности–недостаточности, эти пары органов, взаимодействуя, образуют системы, контролирующие все важнейшие физиологические процессы, обеспечивающие внутреннее постоянство среды и нормальную жизнедеятельность организма. Заболевание возникает как результат нарушения парной гармонии в сторону избытка или недостатка соответствующего органа, перехода допустимого предела (нормы) их взаимоотношений. Гармоничное противостояние Инь и Ян, именуемая также принципом Гармонии и Равновесия, обеспечивает организму высокую работоспособность и стабильное здоровье, дарует активную репродуктивную способность, поддерживает на должном уровне духовную жизнь. Преобладание одного из начал в течение длительного периода времени, вызывает депрессии и хронические заболевания, а победа или поражение ведут к деградации и смерти человека. Возвращение организма в состояние относительного равновесия деятельности парных органов является главной задачей восточных медиков. Выбрать пути оздоровления и понять особенности сексуальных предпочтений человека позволяют внешние признаки его конституции и возникающих заболеваний.

Диагностические параметры Инь: внутренний, холодный, дефицит, хронический.

Тип Инь. Кожа желтоватого оттенка, нередко слишком сухая. Лицо удлиненное, худощавое, часто бледное. Глаза невыразительны, Зрачок расширен. Кожа под глазами темная. Реакция и движение замедленны. Пульс слабый, нерегулярный и обычно

замедленный, с трудом прощупывактся. Пищеварительные органы слабые. Аппетит нерегулярный. Предрасположенность к расстройствам желудка. При потреблении большого количества жидкости самочувствие заметно ухудшается. Появляется вялость, отечность. После горячей ванны ощущает слабость. У женщин менструальный цикл колеблется. Предпочитает кислое и сладкое. Нет пристрастия к соленой пище. Живот мягкий, лишен упругости. Вокруг пупка могут быть холодные участки. Пупок слегка вдавлен. Предпочитает теплую погоду и климат. Не переносит табачного дыма. Голос слабый, невыразительный. Говорит короткими фразами с паузами. Спит долго и все равно чувствует себя усталым. Медленно поправляется после болезни. Склонен к пессимизму. Быстро устает. Сильная аллергия на лекарственные препараты. С возрастом лысеет.

Патология Инь носит хронический, затяжной характер. Болезни развиваются внутри организма и могут проявлять себя бледностью лица и языка, слабостью и быстрой утомляемостью. Наблюдается ощелачивание крови (алкалоз). Уменьшается кислотность желудочного сока. Пульс глубокий и редкий. Отсутствие жажды сопровождается обильным слюноотделением, накоплением во рту и горле слизи. Эти явления могут сопровождать обильное мочеиспускание, холодный липкий пот. Тело испытывает дискомфорт на холоде, а конечности мерзнут, отекают. Возможны параличи. Кожа жирная или гладкая. Глаза тусклые. Волосы быстро засаливаются. Отмечается слабая, замедленная реакция на бактерии и вирусы. У женщин удлиненный менструальный цикл сопровождается обильными выделениями. Часты поносы. Общее расслабление проявляется тяжестью и несобранностью в теле, сонливостью и тягой к одиночеству, разговором тихим и глухим голосом. Болезни холода усиливаются ночью и в покое, затухая днем в тепле и в движении. Боль в теле может возникнуть даже при легком прикосновении и несет ощущение давно возникшей боли, постоянной и глубоко запрятанной, тупой и давящей. Человек в этом состоянии тянется к стимулирующей пряной и горячей пище и напиткам. Синдромы холода могут превращаться в синдромы тепла, синдром пустоты стать синдромом полноты.

Диагностические параметры Ян: наружный, горячий, избыток, острый.

Тип Ян. Кожа чистая и гладкая, цвет лица от розового до красноватого. Лицо круглое или квадратное, довольно мясистое. Челюсть широкая. Глаза живые, выразительные. Зрачок суженный. Кожа над и под глазами светлая. Голос сильный и живой. Манера говорить и вести себя энергичная. Пульс сильный ритмичный и ровный. Подвижный, реакция быстрая. После горячей ванны самочувствие хорошее. Живот упругий, может быть толстым и выступать вперед. Участок тела вокруг пупка равномерно теплый. Пупок глубокий. Пищеварительные органы работают хорошо. На аппетит не жалуется. Потребление большого количества жидкости или алкоголя не вызывает видимых отрицательных последствий. Предрасположен к запорам. Любит мясную и соленую пищу. Предпорчитает холодную погоду. Курит без видимого вреда для себя. Характер оптимистический и напористый. Активен, работоспособен, быстро поправляется после болезни. После приема лекарств не возникает побочных явлений. С возрастом волосы седеют.

Патология Ян носит острый и часто внезапный характер, вызывая кожные заболевания, гиперемию (покраснение) лица и языка, поражая органы чувств. Боль приходит внезапно и остро. Она поверхностна и локализована. Инфекционные болезни демонстрируют все особенности преобладания энергии Ян. Внешние признаки и ощущения: румянец, прыщи,

аллергические симптомы, горячее тело, воспаление и лихорадка, судороги, спазм, неестественный блеск глаз, короткий менструальный цикл и скудные выделения, пульс частый и поверхностный. Волосы становятся сухими и ломкими. Кожа также сухая и шелушится. Появляются трудности с мочеиспусканием; давление в голове, груди и животе; скопление газов, запоры. Тело испытывает дискомфорт на ветру и сквозняке. Предпочитая движение покою, импульсивный и реактивный больной часто раздражителен и успокаивается медленно, разговаривает громко и напористо. Болезни жара усиливаются днем в тепле и при движении, затухая ночью, на холоде и в покое. У больного появляется жажда и тяга к холодным напиткам, к холодной и терпкой, сочной, клейкой и жирной пище, шоколаду, кофе.

В китайской медицине большое значение придается выявлению симптомов и синдромов нарушений самочувствия и здоровья с позиции Инь–Ян. Выслушав жалобы пациента, ему задаются следующие вопросы:

1. Что испытывает больной – холод или жар?
   - если больной пациент чувствует жар, это объясняется Ян–синдромом;
   - если испытывает холод или озноб, это, как правило, указывает на Инь–синдром.
2. Есть ли потливость?
   - если потливость появляется при незначительной физической нагрузке, это указывает на пустоту Ян и Чи;
   - потливость ночью – синдром недостатка Инь;
   - выделение пота на лбу, сопровождающееся одновременно пыхтением, говорит о пустоте Ян, Чи и указывает на опасное истощение сил больного;
   - если после озноба появляется потливость – это обычно признак поворотного пункта в течении болезни, часто в лучшую сторону, Необходимо дальнейшее наблюдение.

3. В каком состоянии голова, тело, конечности?
   - Боль в лобной части говорит о поражении меридиана желудка и тонкого кишечника;
   - боль в висках сопровождает обычно болезни меридиана желчного пузыря;
   - боль в затылочной области указывает на заболевание меридиана мочевого пузыря;
   - боль в теменной области, сопровождающаяся возбуждением и рвотой, свидетельствует о заболевании меридиана печени;
   - одновременные боли в крышке черепа и зубах характерны для заболевания меридианов почек и сердца вследствие проникновения холода.
3. Какие испытываются ощущения в области груди и живота?
   - Боль в груди с распиранием, сопровождающаяся повышенной температурой и желтой мокротой, указывает на «жар» и «сырость» легких;
   - чувство переполнения и боли в области ребер и грудной клетке характерны для заболевания желчного пузыря и блокирования Чи печени;
   - боли в области пупка указывают на наличие паразитов в кишечнике, грыжи и запоров, синдрома «холода»;
   - боли в верхней части живота свидетельствуют о наличии болезней желудка;

- боли в пояснице связаны обычно с синдромом «пустоты» почек, но это может наблюдаться также при синдроме «холода» или «сырости».

По характеру боли имеют следующие различия:

- блуждающие боли сопровождают синдром «ветра»;
- тянущие боли с одновременной тяжестью в теле – часто синдром «сырости»;
- сильные боли с высокой чувствительностью к холоду говорят о синдроме «холода»
- боли с чувством покраснения в этом месте и повышенной чувствительностью к жаре сопровождают синдром «жара».

5.Хороший ли аппетит и часто ли хочется пить?

- Сильная жажда, сопровождающаяся обильным питьем, свидетельствует о наличии синдрома «жара»;
- Если пациент испытывает жажду, но пьет мало, отдавая предпочтение горячим напиткам, то это указывает на синдром «сырости» и «пустоты»;
- потеря аппетита характерна или для занесенной инфекции, или синдрома «сырости», которая блокирует функции селезенки и желудка;
- если болезнь носит хронический характер и в то же время у больного снижен аппетит – это указывает на слабость функции желудка и селезенки;
- чрезмерный аппетит говорит о синдроме «жара» желудка;
- чувство голода при отсутствии аппетита указывает на недостаток Инь желудка.

Привкус во рту также может свидетельствовать о заболевании того или иного органа:

- горький – «жар» печени и желчного пузыря;
- кислый – нарушение порядка Чи в желудке и селезенке;
- сладкий – «сырость» в селезенке;
- соленый – «пустота» почек;
- пресный – синдром «пустоты» (часто Ян) в среднем обогревателе;
- неприятный привкус во рту говорит о сильном «жаре» желудка.

6. Стул и моча:

- твердый стул с метеоризмом (вздутием) часто соответствует синдрому «жара» и «полноты»;
- запор у хронических больных, пожилых людей и при беременности указывает на уменьшение соков организма, малокровие и наличие «пустоты» как Инь, так и Чи (часто у таких больных бледное лицо);
- кашицеобразный стул с неприятным запахом говорит о синдроме внутренней «жары» и «сырости»;
- жидкий стул без запаха характерен для «пустоты» и «холода» селезенки и почек;
- понос в ранние часы утра, до наступления рассвета («будильник»), говорит о «пустоте» Ян почек;
- понос, сопровождающийся холодными конечностями – «пустота» Ян селезенки и почек;
- стул с последующим выделением темной крови – кровотечение желудка;

- примесь алой крови в стуле «остановка крови» в сосудах, геморрой;
- кровь в моче – «жар» в мочевом пузыре;
- кратковременное мочеиспускание с небольшим количеством мочи желтого цвета говорит о синдроме «полноты» и «жара»;
- большое выделение мочи (полиурия), сопровождающееся жаждой – «пустота» Инь организма;
- продолжительное мочеиспускание с большим количеством бесцветной и холодной мочи говорит о синдроме «пустоты» Ян или о «холоде»;
- частое мочеиспускание с болями, с темной мочой – о синдроме «сырости» и «жара» в мочевом пузыре;
- учащенное мочеиспускание с незначительным количеством светлой мочи (обычно у стариков) указывает на слабую функцию почек;
- непроизвольное мочеиспускание ночью у детей – о слабости Ян, Чи почек, а у стариков – о слабости легких и почек.

7. Какой сон?
   - Бессонница, сопровождающаяся страхом, обильными сновидениями, характерна для состояния недостатка крови в сердце;
   - Бессонница, сопровождающаяся сухостью во рту, возбуждением, означает избыток Ян сердца;
   - Поверхностный сон с эротическими сновидениями и поллюциями говорит о «пустом» огне почек;
   - Ночные страхи с бессонницей могут быть также вызваны синдромом недостатка Чи в желчном пузыре;
   - бессонница больше к полуночи, сопровождающаяся распирающими болями в голове, указывает на поступление «внутреннего ветра» печени в голову;
   - постоянная сонливость говорит о синдроме «сырости» тела;
   - если постоянная сонливость сопровождается усталостью, похолоданием конечностей, это свидетельствует о недостатке Ян в селезенке и почках.
8. Какое зрение и слух?
   - Шум и звон в ушах – слабость почек;
   - боль в ушах – «жар» в меридиане желчного пузыря;
   - слабое зрение вечером (куриная слепота) – пустота Инь в крови печени;
   - мелькание мушек в глазах, ощущение «темной пелены» с одновременным чувством жара – «пустой жар» печени.
9. Спросить об истории болезни.
10. Спросить о возможной причине заболевания.

Кроме того, у женщин необходимо спросить о выделениях из влагалища и месячных:

- Короткий цикл (меньше 21 дня) с выделением большого количества ярко–красной крови может быть при состоянии «жара» крови;
- длинный цикл (более 28 дней) сопровождающийся ноющими болями и небольшим количеством месячных, указывает на снижение Ян селезенки;
- если месячные имеют бледный цвет, это говорит о недостатке Чи крови (часто сопровождается ноющими болями в животе);

- боли в животе, возникающие до начала менструации, с появлением затем месячных темного цвета со сгустками, указывает на синдром «холода» и может говорить об «остановке» крови;
- светлая окраска крови и выделение в небольшом количестве свидетельствует о синдроме «пустоты» крови;
- нерегулярные месячные, сопровождающиеся заложенностью и распиранием в молочных железах перед месячными, указывают на блокирование Чи печени (непорядок Чи);
- аменорея (отсутствие месячных) часто вызвана малокровием или застоем крови;
- спастические боли в животе с выделением темно–красной крови говорят о синдроме «жара»;
- неожиданное прекращение месячных наступает при проникновении «холода» в среднюю часть тела или при нарушении порядка Чи печени (психотравма).

Бесцветные бели с запахом свежей рыбы, говорят о «холоде» и «пустоте» Чи селезенки, Желтые бели с неприятным запахом указывают на наличие «сырости» и «жара» в третьей части тела. Обильное количество бесцветных белей без запаха, сопровождающееся похолоданием конечностей и усталостью, свидетельствует о снижении Ян почек.

2.3. Инь и Ян в гармонизации здоровья и сексуальных отношений человека

Половая полярность является основополагающим законом существования и эволюции высших уровней жизни. Традиционная китайская медицина, ставя знак равенства между здоровьем, сексуальностью и балансом факторов Инь–Ян, в профилактике и лечении заболеваний опирается на принципы сбалансированного соотнесения «внутреннего» и «внешнего», «нижнего» и «верхнего», «холодного» и «горячего» и т.д. При искоренении недуга, главным объектом такого подхода становится не болезнь, а человек. В рекомендациях профилактического характера советуется постоянно поддерживать равновесие между внутренним процессом питания себя (Инь) и внешней деятельностью (Ян). Во вселенских явлениях и разнополых взаимоотношениях определяющим стимулом является достижение равновесия и гармонии. Активная деятельность требует полноценного отдыха и накопления энергии. В гетеросексуальном акте податливая женская Инь поглощает и уравновешивает активность и экспансию агрессивного Ян. Эякулируя, мужчина становится больше Инь. Оргазмируя, женщина становится больше Ян. Во взаимоотношениях же геев происходит как бы двойное слияние Ян, сопровождающееся взаимным ростом напряжения этой энергии у обоих партнёров. Отсюда потребность у однополых сексуальных партнёров-мужчин в многократных оргазмах и эякуляциях, количественно превышающих норму мужчин традиционной ориентации, составляющую 1-3 оргазма за время полового общения с женщиной.

У разнополых партнёров, в большинстве случаев, слишком усердная и частая половая близость с оргазмами и эякуляцией – это перенапряжение Ян и Инь,

ведущее к выгоранию энергии Ци (Ки) как у мужчины, так и у женщины. Об этом говорили древние китайские целители и к аналогичному же умозаключению пришли некоторые исследователи в наше время.

Подобный вывод, как открытие был опубликован в журнале «Природа» в декабре 1992 года. Уэйн А. Ван Вудрис пишет: «Секс и смерть есть два основных, но плохо понимаемых аспекта жизни. Они, как часто считают, связаны, так как воспроизводство требует затраты ограниченных ресурсов, необходимых для соматического (телесного) роста и сохранения. Затраты ресурсов у спаривающихся животных, часто называемые стоимостью воспроизведения, обычно выражаются как сокращение срока жизни у них. Уменьшение жизненного срока у мужчин, вступающих в половой контакт, по–видимому, вызвано созданием дополнительной спермы, а не физической активностью при половом акте. Это заключение подтверждается наблюдениями, что мутация, уменьшающая производство спермы, увеличивала среднюю продолжительность жизни приблизительно на 65% как у спаривающихся мужчин, так и гермафродитов. Это противоречит предположению, что «большие яйца гораздо дороже производить, чем маленькие сперматозоиды». Современные исследования показывают, что если мужчина достиг 6 оргазмов, а затем испытал эякуляцию, он теряет до 60% своей сексуальной энергии. Однако при избежании эякуляции как итога завершения полового акта, мужчина практически полностью сохраняет жизненные силы.

Расход не должен превышать возмещаемые ресурсы тела. Но инертность и не использование скрытых физических, эмоциональных и духовных сокровищ любви, сопровождаемая накоплением критической массы вещества и энергии Инь, не менее опасно для организма. Оптимизация сексуальных отношений возможна на уровне гармонизации энергообмена между Инь и Ян составляющими женского и мужского начал, а также путем совершенствования иных источников поступления энергии в организм. Более подробно эти моменты рассматриваются в других разделах книги.

В понимании причин нарушений и заболеваний в репродуктивной сфере человека важное значение имеет распознавание их синдромов на уровне Инь и Ян показателей и синдромов плотных и легких органов.

По описанию Х. Упура и В. Начатого одним из симптомов *пустого ян-синдрома* (недостатка хорошего инь) является поверхностный сон с кошмарами и (или) эротическими сновидениями, сопровождающийся поллюциями. Это состояние характеризуют: сухость во рту и горле; румянец на лице во второй половине дня, потливость ночью, жар в пяти центрах, головокружение, мелькание «мушек» в глазах, темная моча, запор. Язык красный с тонким налетом. Пульс тонкий и частый. Импотенция и преждевременное семяизвержение могут быть последствиями проявления *пустого инь-синдрома*, с такими характерными симптомами, как: бледное лицо, ощущение холода в теле и конечностях (холод в «пяти центрах»), головокружение, сильная потливость при небольшой нагрузке, одышка, отеки на ногах, жидкий стул (при «пустоте ян почки может быть с четырех до пяти утра), моча бесцветная, часто бывает ночное недержание мочи. Язык бледный, налета мало. Пульс пустой, глубокий.

Недостаток инь сердца вызывает частые поллюции и сопровождается: обилием сновидений или бессоницей, ночной потливостью. Часто бывают субфебрильная температура, румянец на лице (больше во второй половине дня), жажда.

Недостаток инь в печени и почках вызывает сперматорею. Симптомы: румянец во второй половине дня, чувство жара в «пяти центрах». Шум и звон в ушах, усталость и

ноющая боль в пояснице, сухость в горле. Язык красный, налета мало. Пульс тонкий, частый и глубокий.

*Остановка холода в меридиане пече*ни сопровождается болью в мошонке, втягиванием яичек и сжиманием половых органов, появлением боли в половом члене после полового акта. Симптомы: давящая и распирающая боль в теменной области, в боку и малом тазе, холодные конечности, белый налет на языке. Пульс редкий, струнный, глубокий.

Недостаток инь в легких и почках приводит к сперматорее и часто вызывает гиперсексуальность. Симптомы: кашель, мало мокроты, ноющая боль в пояснице, повышение температуры во второй половине дня, худоба, потливость ночью, чувствует жажду, но много не пьет, могут быть темные круги под глазами. Язык красный. Пульс тонкий и частый.

Недостаток ян почек приводит к появлению поллюций и быстрому семяизвержению, вызывает импотенцию. Симптомы: бледное лицо, усталость и боль в пояснице, боязнь холода, конечности холодные, чувство холода внутри тела, усталость и головокружение, шум и звон в ушах, часто бывает энурез, много бесцветной мочи. Язык бледный и бесцветный, налет тонкий. Пульс глубокий и редкий.

Недостаток инь почек у мужчин вызывает сперматорею. Симптомы: больные худые и слабые, головокружение, шум и звон в ушах, бессонница, плохая память, постоянная боль в пояснице, наблюдается жажда, но вода плохо помогает. Язык красный, налета мало. Пульс тонкий и частый.

Если к вышеперечисленным симптомам данного синдрома присоединяются следующие симптомы: румянец во второй половине дня, потливость, сухость и боль в горле, запор, отсутствие месячных у женщин, снижение зрения, повышение половой активности, но после полового акта сильная усталость, олигоспермия, то это говорит о *выходе ян сердца из-под контроля почек*.

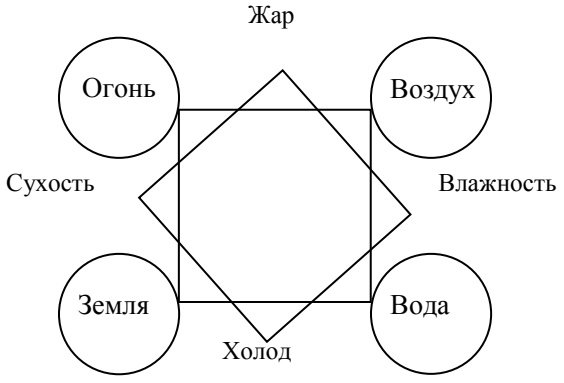
В каждом конкретном случае подразумевается индивидуальный подход к лечению заболевания с учетом неповторимых особенностей человеческого организма. Процесс исцеления осуществляется на физическом, эмоциональном и ментальном уровнях с привлечением коррекции энергетических меридианов и систем органов. Во всех случаях *лечится больной, а не болезнь.*

2.4. Концепция Пяти Первоэлементов.

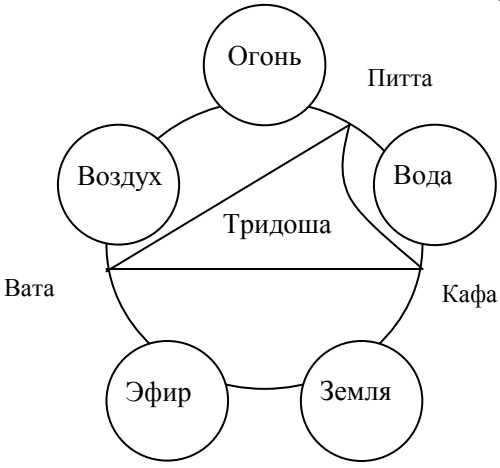
Циклы противоборства и чередования в природе сил Инь–Ян укладываются в естественную цепь последовательных событий, вытекающих одно из другого.

Неизменны природные циклы смены времен года: за весной следует лето, далее наступает осень и ей на замену приходит зима. Путешествует по небу Солнце, рождаясь на востоке, достигая максимальной активности на юге, приходя в упадок на западе и теряя активность на севере. День рождает вечер с переходом в ночь, которая перетекает в утро, предшествующее дню. Человек рождается, проживает состояния различных возрастов и уходит в иной мир, оставаясь в детях и потомках и т.д. В натурфилософских воззрениях древности каждому из четырех состояний природы был дан свой символ, позволяющий проводить философскую и врачебную аналогию с изменяющимися и перетекающими друг в

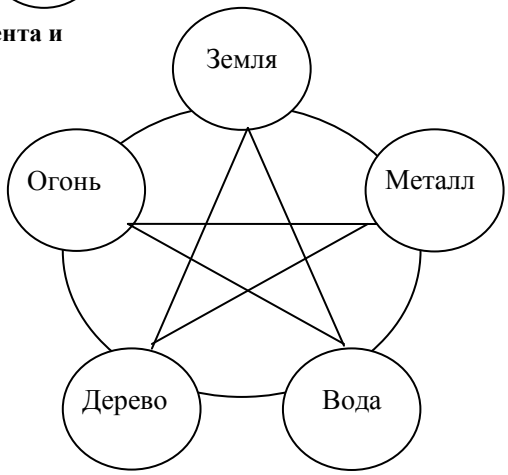
друга природными явлениями и позволяющий одновременно комментировать происходящие при этом события.



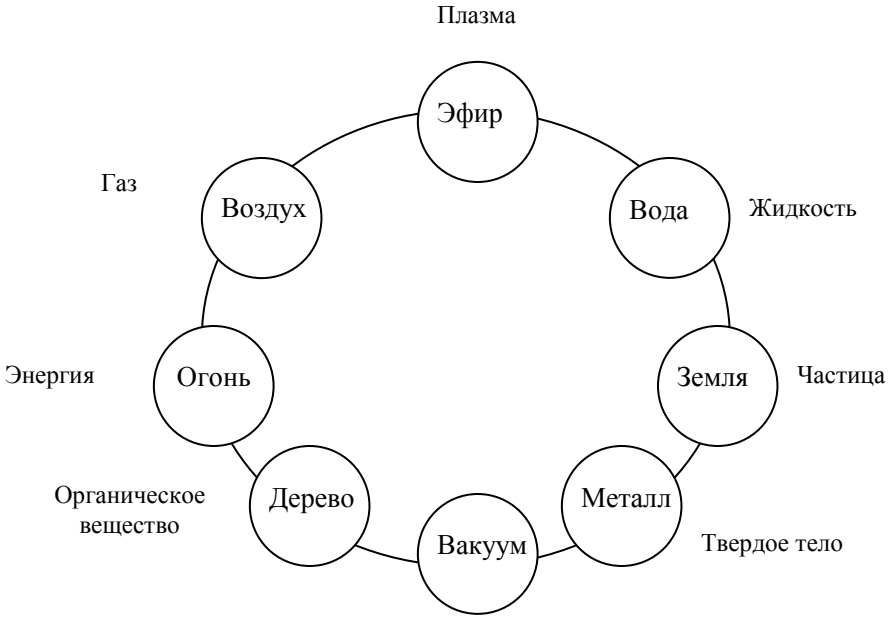
Греческие Четыре Элемента и Четыре Качества



Индийские Пять Первоэлементов и Три Индивидуальности



Китайские Пять Первоэлементов



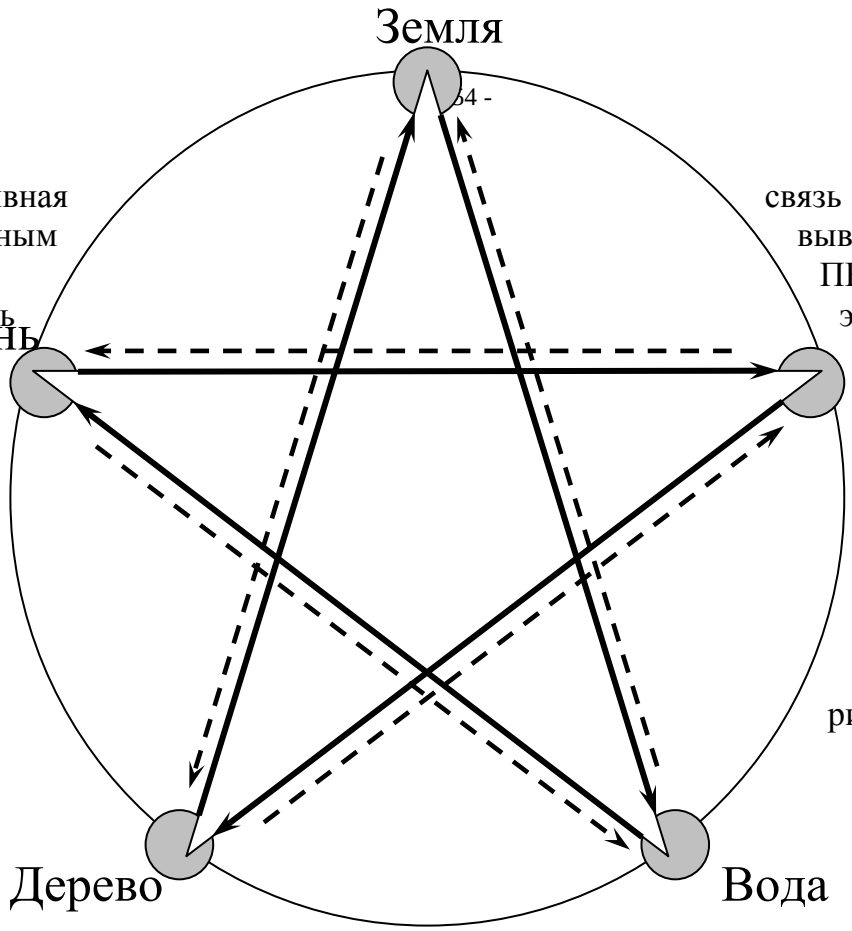
В китайской традиции за первое начало условно была принята ВОДА, вто
рое – ОГОНЬ, третье – ДЕРЕВО, четвертое – МЕТАЛЛ и пятое – ЗЕМЛЯ. На наш взгляд, все начала несут в себе древнейшую глубокую сакральную символику. В древнем календаре китайцев движение времени отсчитывается с севера (*вода*) на восток, т.е. влево и связывалось с манифестацией принципа Ян, мужского начала. *Вода* представлялась стихией придающей невиданные силы и описывалась как преграда между миром живых и мертвых. В фольклорных мотивах вкушение *воды* приводило к зачатию.

В мистицизме также имеет образ Древа Жизни, олицетворяющий Вселенную, в которой обитает Бог, метафорический образ сотворения мира. Это огромное космическое тело, по каналам которого текут живительные силы космоса, питающие все формы существования.

Корни Древа Жизни погружены в *воды* загробного мира. У древних китайцев Мировое Дерево росло далеко на востоке и вздымалось из бурлящего *моря*. (см. первоэлемент Вода). С помощью Древа Жизни человек проходит путь совершенствования от низшего состояния до высшего развития и просветленности, в итоге освобождаясь выходом из круга бытия (плод Древа символизирует бессмертие). Человек в свою очередь представляет собой некое миниатюрное Древо Жизни погруженное корнями в землю и стволом тянущееся к небу, одновременно демонстрирующее воплощенное действие Хозяина жизни,– Бога Ветра, дарителя Дыхания, жизненной энергии, которую называют в разных традициях праной (чи, ки, ци).

В древней китайской мифологии верховным владыкой востока являлся Лэй-Шэнь – дух грома ведающий веснами и ростом деревьев. От ударов молнии в дерево рождался огонь. В мифологических учениях Востока Огонь символ божественной сущности и источник жизни, он правит вселенной, заполняет собой и рождает все миры, укрепляет небо и землю. Бог огня Агни один из четырех главных хранителей мира, ответственный за Юго-Восток. В зороастризме огонь – символ праведности. От брака божественного Лэй-Шэня с женщиной из райской страны родился Фуси, давший людям огонь, научивший их охотиться, ловить рыбу и играть на музыкальных инструментах. Именно Фуси начертал восемь триграмм, в число которых вошли важнейшие первоэлементы:

означало небо,	кунь – землю
кань – воду	ли – огонь
гэнь – горы	чжэнь – гром
сюнь – ветер	дуй – болота



Неразрывная связь всех пяти первоначал стала главным выводом из учения ПЯТИ ПЕРВОЭЛЕМЕНТОВ **Син У–** (пять элементов, пять металлов).

На уровне Пяти первоэлементов постоянный поток перемен подчиняется законам созидания и противосозидания, подчинения и противоподчинения (смотрите рисунок).

.

Согласно закону созидания: дерево порождает огонь (огонь – питаемая деревом сила), истлевший огонь создает из пепла землю, в свою очередь, порождающую металл, на котором

конденсируется влага, питающая дерево. Каждый предшествующий элемент становится родителем для последующего и помогает его развитию. Так появляется понятие взаимоотношений на уровне мать – сын. Например, огонь становится матерью земли, а земля – матерью металла. «Сын» постоянно получает что–то от «матери» и забирает у нее избыток (осуществляет контроль избытка). Родители зачинают, рожают и воспитывают детей, которые со временем тоже становятся любящими своих детей родителями. Этот закон развивается и направляет основной поток созидающей силы по часовой стрелке. Согласно взаимодействию парных органов, для гармонизации отношений при избытке чего–то у «матери», надо ослабить «сына». Тогда ослабленный «сын» заберет у «матери» избыток. При недостатке «сына» надо дать необходимое «матери» (метод «бу»).

Согласно закону противосозидания в природе могут существовать процессы, действующие во времени опосредованно и в обратном направлении, например, на таком уровне понимания – дерево истощает источник воды, вода разрушает металл и т.д. Т.е. «взрослые дети» становятся кормильцами ослабевших родителей и (или) приобретают авторитет и силу, способные противостоять родительской значимости. При лечении, используя этот подход, реальна гармонизация нарушенного состояния внутренних органов в направлении механизмов влияния против часовой стрелки от сына к матери.

Закон подчинения учитывает прогресс в направлении развития событий, при которых, со временем, старые законы и отношения вступают в противоречие с новыми обстоятельствами и изменениями в расстановке сил. Порядок подчинения формирует пятиконечную звезду в линиях взаимодействия между пяти первоэлементами: дерево подчиняет землю, но само контролируется металлом, который подчиняется воде, зависящей от земли. Этот закон символизирует правила взаимоотношений в патриархальной семье, когда дед является для внука большим авторитетом, чем отец, в свою очередь приходящийся деду сыном (правило дед–внук). Этот закон показывает направление контроля одних элементов над другими, создавая жесткую и устойчивую конструкцию взаимоотношений. Если контролируемый элемент оказывается в избытке, то остаток передается элементу, испытывающему недостаток.

Закон противоподчинения учитывает возможность существования обратного взаимного контроля элементов в направлении «внук»–«дед». В норме дерево контролирует землю, но если функция земли становится патологически высокой, то земля подавляет дерево (например, бесплодная земля пустыни). Одновременно земля может усиливать контроль по отношению к воде, ослабляя ее. Знание этого закона позволяет в цикле развития осуществлять переход на новую стадию с новыми порядками, а в медицинской практике бороться с хроническими заболеваниями. Применительно к человеческим органам: при повышенной патологии селезенки осуществляется обратный контроль (подавление) печени. Кроме того, при ослаблении почки может усилиться контроль со стороны селезенки. Действия врача должны быть направлены на нейтрализацию этих явлений.

Архетип человека – ДЕРЕВО обладает качествами первопроходца. Осью его действий являются преобразования. Добродетелью считается энтузиазм. Ценностью является полезность. Талант проявляется в инициативе. Местами уязвимости и поражения чаще всего становятся голова, шея, верхняя часть спины. В психиатрии и неврологии отсутствие равновесия в стихии Дерева проявляется в виде шизофрении и некоторых форм эпилепсии.

Основная роль Дерева заключается в восстановлении психического, духовного и физического равновесия, скоординированной работе правого и левого полушарий мозга.

Архетип человека – ОГОНЬ проявляет свойства кудесника и его осью становится реализация. Добродетель заметна в виде обаяния. Ценностным качеством выделяется интуиция. Талант проявляется в общении. Места уязвимости – голова, верхняя часть спины, нос, рот, горло.

Архетип человека – ЗЕМЛЯ несёт качества миротворца на оси объединения. Он демонстрирует верность и склонность к гармонии. Талант – в умении договориться. Наиболее уязвимы – голова, суставы, низ спины, живот.

Архетип человека – МЕТАЛЛ предстаёт как алхимик, и его осью является передача, в том числе знаний. Он отличается праведностью и стремлением соблюдать чистоту (физическую, нравственную, духовную), которую принимает как важнейшую ценность. Талант проявляется в умении различать. Места поражения – голова, кожа, рот, горло, нос.

Архетип человека – ВОДА относят к философскому складу, с качествами откровенного собеседника. Он проявляет честность и выносливость. Обладает сильным воображением. В реакциях на болезнетворное начало у него наиболее уязвимы голова, верхняя и нижняя часть спины, бёдра, ноги.

Сексуальными ценностями в ряду первоэлементов для *Дерева* становятся – больше, лучше, дольше (эмоциональное пристрастие – к возбуждению, духовный страх – беспомощность). Нормальное сексуальное поведение взаимосвязано со здоровым агрессивным поведением. Сдержанная агрессивность подавляет и сексуальность. Для *Огня* сексуальными ценностями являются – оргазм, слияние (эмоциональное пристрастие – влюблённость, духовный страх – оказаться изолированным); для *Земли* – объятия, соединённость (эмоциональное пристрастие – быть нужным, духовный страх – потеряться); для *Металла* – священный ритуал, церемония (эмоциональное пристрастие – стремление к своей правоте, духовный страх – оказаться развращённым); для *Воды* – проникновение, приоткрывание сокровенных тайн (эмоциональное пристрастие – быть защищённым, духовный страх – оказаться уничтоженным).

Как проявляются между людьми на уровне Пяти первоэлементов близость в желаниях и ценностях (А) и отвращения в опасениях и трудностях (Б) показано в таблице, составленной Г. Байнфилдом и Е. Корнголдом.

Дерево	Огонь	Земля	Металл	Вода
А :				
Борьба	Возбуждение	Отношения	Порядок	Одиночество
Действие	Близость	Стабильность	Чистота	Тайна
Возбуждение	Чувственность	Семья	Рассудок	Неприрывность
Практичность	Спонтанность	Приобщение	Эстетика	Оригинальность
Уникальность	Выражение	Гармония	Определение	Твёрдость
Вызов	Уступчивость	Лояльность	Простота	Самодостаточность
Достижение	Слияние	Обязательство	Качество	Частная жизнь
Живость	Страсть	Дипломатичность	Корректность	Безвестность
Независимость	Саморазоблачение	Причастность	Эталоны	Осторожность
Состязание	Выполнение	Взаимозависимость	Точность	Сохранение

Б: Медлительность Неуклюжесть Неопределённость Вмешательство Власть Компромисс Уныние Постоянство Подчинение Уединение	Бездействие Отделение Смятение Грубость Границы Расчёт Тупость Упорядоченность Сохранение Подозрение	Разообщённость Нелояльность Конфликт Перемены Уединение Непостоянство Жадность Небезопасность Пустота Смещение	Приобщение Сложность Хаос Бессмысленность Спонтанность Небрежность Неуместность Неумеренность Туманность Аморфность	Приобщение Импульсивность Ранимость Невежество Нечестность Поверхностность Вера Публичность Траты Мягкость

Из приведённых оценок следует, что для человека, например, с характеристиками типа элемент *Вода*, поводом к близости может стать испытываемое им или близким человеком одиночество, оригинальность личности или возникшей ситуации, желание самодостаточности и так далее. Такому человеку нежелательно приобщение посторонних к своим чувствам. Отвращает проявляемое другим человеком невежество, его нечестность, поверхностность и другие, вполне конкретные отрицательные стороны личности.

В налаживании близких взаимоотношений и на пути гармонизации сексуального влечения пяти типов людей видятся следующие трудности и узлы противоречий.

Дерево:

Хочет стоять во главе – страдает от отсутствия равных;
Стремится делать, действовать – склонен к неконтролируемой импульсивности;
Устанавливает правила – любит их нарушать;
Требует свободы – нуждается в борьбе;
Чувствует себя непобедимым – боится неуязвимости и потери контроля.

Огонь:

Желает контакта, близости – нуждается в одиночестве;
Любит чувства и ощущения – боится быть подавленным их интенсивностью;
Любит говорить «да» – не может сказать «нет»;
Стремится к слиянию – боится растворения;
Живёт моментом – страшится будущего.

Земля:

Выступает в качестве опоры – ощущает неподвижность;
Желает полноты – чувствует переполнение и угнетение как груз, тянущий вниз;
Ищет пустоты – боится, что в середине ничего нет;
Желает перемен – хочет, чтобы вещи оставались прежними;
Хочет быть нужным – устаёт от поглощенности своего времени и себя как личности другими людьми и оттого страдает от потери себя.

Металл:

Хочет отношений – нуждается в дистанции;
Знает, что прав, – принимает то, что безопасно;
Стремится к красоте – удовлетворяется полезностью;
Хочет радости – боится спонтанности;
Любит творчество, изобретательность – не терпим к беспорядку, диссонансу.

Вода:

Стремится к истине – боится разоблачений;
Стремится к соединению – не терпим в контактах;
Любит, чтоб сжимали – боится, что выжмут;
Хочет проникнуть внутрь – ненавидит быть поглощённым;
Любит находиться в покое – боится оказаться покинутым.

Сбалансированность организма по стихиям можно определить, задавая себе следующие вопросы.

Вопросы для самопроверки по Дереву: Как я чувствую себя по утрам, весной, в ветреную погоду? (если плохо, то у Вас избыток элемента и энергии ветра в печени и желчном пузыре). Есть ли у меня пристрастие или сильное отвращение к кислой пище? (потребность в кислом свидетельствует о недостатке элемента). Сильные или слабые у меня мышцы? (слабость – недостаток элемента). Люблю ли я двигаться и (или) заниматься спортом? Есть ли у меня наклонность к воспалению суставов и напряжению мышц, заболеванию печени и желчного пузыря? Хорошее ли у меня зрение? Часто ли бываю в плохом настроении и раздражаюсь? Как выражаю гнев и раздражение, подавляю или выплескиваю эти эмоции? Часто ли мною овладевает жажда мести и ненавижу ли я кого-нибудь? Как действую в необычных и стрессовых ситуациях? Часто бываю ироничным или циничным? Есть ли у меня представление о том, как хотелось бы жить и соответствует ли этому реальность? Всегда ли достигаю поставленных целей?

Вопросы для самопроверки по Огню: Как себя чувствую летом, в жару и на юге? Легко ли потею? Как я говорю: слишком много или слишком мало? Четко ли сообщаю о своих потребностях и идеях? Могу ли быстро реагировать в неожиданных ситуациях? Внимательно ли я слушаю других или, в то время как другие говорят, я думаю о своем? Когда в последний раз я смеялся от всего сердца? В каких ситуациях меня покидает чувство юмора? Считают ли меня иногда человеком заносчивым, надменным и гордым? Воспринимают ли меня другие непреклонным и жестокосердным? Часто ли у меня бывают холодными руки и ноги? Очень ли серьезно отношусь к своим обязанностям? Готов ли я доверять другим выполнение важных задач и принятие решений, упорно ли пытаюсь управлять всем, что находится вокруг меня? Глубокий ли у меня сон, или я страдаю бессонницей? Есть ли у меня заболевания сердца? Знаю ли я, что для меня является самым важным в жизни? Бываю ли счастливым как маленький ребенок? Говорят ли мне иногда другие, что мои глаза сияют радостью? Кого я люблю? Испытываю ли я хотя бы иногда глубокую радость, когда занимаюсь любовью?

Вопросы для самопроверки по Земле: Крепкое или дряблое у меня тело? Живые ли черты лица и здоровый ли сон? У меня сильная и здоровая конституция, или я часто болею? Страдаю ли от аллергии? Доволен ли я своей кожей и здоровый ли у меня желудок? Хороший ли у меня аппетит? Регулярно ли питаюсь и поглощено ли мое внимание диетами, привычками к определенной пище, модой на продукты питания? Бывает ли иногда чувство

переполнения в желудке после еды? Хорошо ли чаще всего я чувствую себя в своем окружении? Меня любят и принимают, или не любят и не понимают? Умею ли я сострадать? Приходят ли ко мне люди, чтобы поделиться своими проблемами, или я занят только своими делами? Я скорее добродушен, чем требователен? Проявляю ли я тенденции быть собственником в любовных отношениях? Твердые ли у меня представления о том, какими должны быть мои отношения с партнером? Пытаюсь ли я контролировать или изменить своего партнера и бываю ли им доволен? Не чрезмерно ли я критичен к себе и к другим?

Вопросы для самопроверки по Металлу: Как я себя чувствую осенью, во влажную и сухую погоду? Как я расстаюсь с людьми и вещами, ставшими для меня дорогими? Могу ли освободиться от того, что ушло на веки, не обольщая себя ложной надеждой? Легко ли мне отступить и сконцентрироваться на себе самом? Как я чувствую себя в одиночестве? Когда я в последний раз испытал глубокую печаль и в последний раз плакал? Чувствую ли я, что является важным в моей жизни, в суждениях о других людях? Считают ли меня справедливым человеком? Могу ли я правильно излагать свои мысли? Придерживаюсь ли церемоний и выполняю ли необходимые формальности? Настаиваю ли на соблюдении вежливости в отношениях? Бывает ли мое поведение ядовитым и холодным? Часто ли я отворачиваюсь от людей и отвергаю их? Могу ли почувствовать опасность, витающую в воздухе? Хорошо ли различаю запахи? Часто ли я болею простудными заболеваниями и часто ли бывает бронхит? Была ли у меня когда-нибудь пневмония? Бывает ли отдышка после небольшой физической нагрузки?

Вопросы для самопроверки по Воде: Как я себя чувствую зимой или в холодную погоду? Боюсь ли темноты и вообще, чего я боюсь? Хороший ли у меня слух? Было ли когда-нибудь воспаление среднего уха или звон в ушах на протяжении длительного времени? Здоровые ли у меня волосы и зубы? Бывает ли дискомфорт или боли в пояснице? Склонен ли я к инфекциям мочевого пузыря? Страдал ли когда-нибудь от заболеваний почек? Я предпочитаю соленую пищу или соль вызывает отвращение? Очень ли я честолюбив, или у меня вообще нет никаких амбиций? Кого я уважаю, что ценю? Что вызвало у меня изумление на прошлой неделе? Как отношусь к смерти, думаю ли о ней и как хотел бы умереть? Что я считаю самым большим секретом в жизни? Сильная ли у меня воля и помогает ли она мне преодолевать трудности? В каких ситуациях я совершенно расслабляюсь? Какая у меня сексуальная потенция, сильная или слабая?

Понимание противоречий в своем состоянии, в поведении и общении между людьми, женщиной и мужчиной, позволяют их учитывать и смягчать, нейтрализовать соответствующими поступками и манерами поведения в сексуальных отношениях.

Итак, будучи продуктом созидания факторов Инь и Ян и завися от окружающего мира, человеческое тело одновременно представляет собой свой замкнутый мир, в котором на уровне органов и систем органов также присутствуют поддерживающие его существование, но находящиеся в вечном противоречии разрушения и созидания силы Инь и Ян.

Показательно отношение древних медиков к внутренностям тела не только как к анатомическим органам с определенными физиологическими функциями. Считается, что каждый орган оказывает свое специфическое влияние на организм через присущие только ему эмоциональные, ментальные и духовные особенности. Взаимоотношения между органами по принципам концепции Пяти Первоэлементов представлены в нижеследующей таблице. Трактовать табличные материалы надо следующим образом. Например, элемент

Вода представляют почки и мочевой пузырь, влияющие на восприятие звука через уши, формирование и состояние костей скелета. Уже сама форма ушей наглядно демонстрирует форму и величину почек. Искажение топографии уха заставляет обратить внимание на возможность каких либо отклонений в морфологии соответствующей почки (левое ухо соответствует левой почке). Шум в ушах или плохая слышимость могут говорить о неблагополучии в органах, тяга к соленому – о недостатке, а недосол пищи – об избытке энергии холода. Любовь к черному цвету и бесстрашие, хорошее самочувствие зимой и избыток тепла в теле – свидетельствуют о недостатке энергии холода и элемента Вода и, одновременно о вероятном избытке энергии тепла. Подтверждает это факт разговорчивость (язык), частые кровотечения (кровь), предпочтение горького и горелого, обостренное восприятие запаха, обильное потовыделение, смешливость и т.д., т.е. свойства, характерные для элемента Огонь. В соответствии с выводами анализа имеющих место проявлений самочувствия и вкусовых предпочтений, эмоциональных состояний и прочего осуществляется корреляция элемента с привлечением правил законов созидания и подчинения, противосозидания и противоподчинения.

ТАБЛИЦА ПЯТИ ПЕРВОЭЛЕМЕНТОВ

Элемент	**Дерево**	**Огонь**	**Земля**	**Металл**	**Вода**
Инь-орган	Печень	Сердце	Селезенка	Легкое	Почка
Ян-орган	Желчный пузырь	Тонкая кишка	Желудок	Толстая кишка	Мочевой пузырь
Органы чувств	Глаза	Язык	Рот	Нос	Уши
Ткани организма	Мышцы	Сосуды и кровь	Соединительные ткани	Кожа и волосы	Кости
Вкус	Кислый	Горький	Сладкий	Острый	Соленый
Запах	Прогорклый, мускусный	Горелый, Жжёный	Сладкий, благовонный	Запах сырой рыбы (тины)	Гнилостный
Определяет	Цвет	Запах	Вкус	Звук	Выделения
Выделяемые жидкости	Слезы	Пот	Слюна	Слизь (выделения из носа)	Моча Сексуальные секреты
Цвет	Зеленый (синий)	Красный	Желтый	Белый	Черный
Звук	Крик	Смех	Пение	Плач (вздохи)	Стон
Системы организма	Иммунная	Эндокринная	Пищеварительная	Дыхательная	Кровеносная
Стороны света/ времена года	Восток/Весна	Юг/Лето	Середина/конец лета, сезон дождей	Запад/Осень	Север/Зима

Жизненный цикл	Рождение	Рост	Зрелость	Увядание	Смерть
Дополнительные функции	Регуляция обмена веществ	Управление психикой	Циркуляция крови	Обмен энергии	Управление наследственностью
Энергия Воздействие на энергию	Ветер Концентрирует	Тепло Активизирует	Влажность Гармонизирует	Сухость Рассеивает	Холод Смягчает
Эмоция	Гнев	Радость	Тревога	Печаль	Страх
Животное	Курица	Овца	Бык	Лошадь	Свинья
Зерно	Пшеница	Сорго	Просо	Рис	Бобы
Фрукт	Груша	Имбирь	Джуджуб	Персик	Каштан
Планета	Юпитер	Марс	Сатурн	Венера	Меркурий
Числа	3,8	2,7	3,10	4,9	1,6
Проявления	Ногти	Лицо	Губы	Волосы кожи	Волосы Головы
Метафизическое соответствие	Душа	Дух	Идея	Физический дух	Воля

В качестве еще одного примера нами приводятся наблюдения по первоэлементу Дерево.

Первоэлемент Дерево. В организме человека качества этого элемента проявляются в функциях и деятельности такой пары органов, как *печень и желчный пузырь*. Наибольшая активность этих органов наблюдается весной, в период пробуждения природы и появления зеленой растительности. Показательна пробуждаемая этим периодом года эмоция гнева, сопровождающаяся агрессией и повышенным тонусом речи (криком). Чтобы понять влияние Ветра на состояние человека следует обратиться к натурфилософскому осмыслению явлений природы евразийскими народами.

Сирокко – тёплый ветер, дующий каждую весну из Сахары и с Аравийского полуострова на запад через Средиземное море к Италии и Испании. Вредоносное воздействие этого ветра на психическое и физическое состояние человека известно на всем Ближнем Востоке, где врачи ежегодно ждут появления весной неизбежных заболеваний. В Израиле этот ветер называют *шарав*, в Египте – *камсин*, в Тунисе – *шили*, в Марокко – *левеш,* Южной Африке – *берг,* в Швейцарии – *фен*, во Франции – *мистраль.* В 70-х годах прошлого века исследованиями доктора Феликса Сульмана из Еврейского университета в Иерусалиме на биохимическом уровне были выделены три вида патологий, приносимых «больным ветром». Отмечено повышение до опасно высокого уровня содержания в моче серотонина – вещества, выступающего как транквилизатор и регулятор настроения. В результате у некоторых людей возникает сонливость и раздражительность, их мучают мигрени. Другим последствием воздействия ветра становится повышенная выработка гормона адреналина, который обычно выделяется при необходимости выхода из стрессовых ситуаций. Сопровождает это явление истощение производящих адреналин желез. Третьим объектом вредоносного воздействия ветра становится щитовидная железа. Эффект сопровождается стимулированием и постепенным истощением ее активности. Механизм физиологического воздействия

весеннего ветра объяснен появлением в воздухе многочисленных пылевых частиц и накапливаемыми на их поверхности ионами с положительным электрическим зарядом, которые отрицательно влияют на организм человека. Известна также взаимосвязь ветра с изменениями колебаний электромагнитных волн атмосферного происхождения.

Таким образом, стал понятным такой древний обычай на Ближнем Востоке, как вынесение судами более мягкого приговора в тех случаях, когда устанавливалось, что при совершении преступления дул шарав. Из исторических источников следует, что в Китае в ветреные дни суды вообще закрывались, дабы обеспечить другой погодой более объективное вынесение приговора подозреваемому в преступлении.

Согласно теории пяти первоэлементов, характеристики человека имеют ряд из пяти составляющих: внешний облик, речь, зрение, слух, мышление. Свойства внешнего облика – достоинство, речи – следование истине, зрения – острота, слуха – тонкость, мышления – проницательность. Достоинство создаёт строгость поведения, следование истине создаёт аккуратность, острота зрения – прозорливость, тонкость слуха – осмотрительность, проницательность создаёт мудрость. К такой категории, как способность относят: активное сознание, трансцендентное знание, пассивное сознание, сублимированное сознание, первичное сознание. К мотивам поведения – самообслуживание, саморазрушение, нахождение себе места, самоопределение, самосохранение. Деятельность подразделяется на: претворение, интуицию, самоуглубление, анализ, наблюдение. Эмоциональность, чувствительность, созерцательность, дедукцию и инстинкт относят к качествам. Состояние человека характеризуют: возбуждение, волнение, уныние, печаль и страх. Голосовые проявления – рокочущий голос, хихиканье, дрожащая речь, рыдание, стенания. Показательно, что когда человек говорит, его кровяное давление повышается, а когда слушает – понижается. Чем контрастнее диапазон проявляемых человеческим голосом эмоций, тем сильнее это может сказываться на его самочувствии.

Причины заболеваний и, в том числе, нарушения в сексуальной сфере понимаются как дисбаланс отношений между первоэлементами и, соответственно, органами тела. Проблемы разрешаются с помощью законов созидания и противосозидания, подчинения и противоподчинения, методами дополнения. Состояние Холода нейтрализуется через тепло, состояние Жара – через холод. Влажность подавляется (выдувается) Ветром, Сухость – увлажняется. Слабость – укрепляется, избыток – рассеивается. При застое стимулируют движение и так далее. Если западная медицина расчленяет жизненные проблемы на дискретные части, то восточная модель лечения не выходит из контекста целостности системы. При необходимости привлекаются взаимодействия на всех уровнях телесной, эмоциональной и ментальной организации. Обязательно учитываются господствующий климат и погодные условия, образ жизни и поведение, эмоциональное состояние и психические проявления.

В качестве примера рассмотрим такой орган, как почки, в традициях китайской медицины – хранитель Субстрата человеческой жизни, обитель инстинктов продолжения рода и выживания, инициатор рождения и формирования интеллекта, развития творческих способностей. Подразумевается, что «Почки» сохраняют естественные ресурсы тела, генерируют и сохраняют изначальную материальную субстанцию, образующую основу всех остальных тканей до уровня основных форм протеинов, гормонов и энзимов, создают равновесие жидкостей, удерживают Ки. Субстрат Почек образуется мозговым веществом

головного и спинного мозга, формирующим кровь, кости, зубы и волосы, а также питающим чувства, остроту мыслей и ум. Почки поддерживают репродуктивные органы (яичники, матку, семенники, простату), репродуктивный материал (сперму и яйцеклетки) и репродуктивную деятельность (сексуальное влечение, овуляцию, эякуляцию, оплодотворение, беременность). Соратником Почек является Мочевой пузырь, скапливающий и выделяющий ненужную, насыщенную отходами жизнедеятельности жидкость. Именно с помощью Мочевого пузыря Почки, отделяя чистую жидкость от мутной (отработанной), регулируют выделение мочи и семенной жидкости, контролируют сфинктер уретры и сфинктеры шейки матки и анального отверстия. Резкое снижение гемоглобина, головная затылочная боль, резкое снижение слуха, ощущение холода в спине и спазм икроножных мышц свидетельствуют о дисбалансе энергии Холода в меридианах почек и мочевого пузыря. Признаками избытка холода являются ледяные конечности и боязнь холода, обложенный белым налётом язык и медленный, слабый, глубоко расположенный пульс. Из клинического опыта Восточной медицины следует, что при изобилии энергообеспечения (Ки) и правильном его использовании, сексуальная и репродуктивная жизнь человека имеют значительные запасы расходования, увеличенную продолжительность во времени и большую силу даже в преклонном возрасте.

Бесплодие и импотенция являются признаками недостатка Субстрата Почки, на уровне Инь и Ян упадка и дефицита Ки. Для Инь Почек опасны антибиотики, анальгетики, психостимуляторы и транквилизаторы, пищевые добавки, техногенные загрязнители воздуха в виде тяжелых металлов, нитратов, пестицидов и канцерагенов. Ян почек нарушает физический холод низких температур воздуха и холод от кондиционера, отрицательно сказывается потребление студёной пищи и напитков. При недостаточности Ян Почек человек становится прохладным на ощупь и сильно ощущает холод, при этом наблюдаются такие симптомы, как звон в ушах, потеря слуха, слабость и боль в коленях, а также в нижней части ног и спины, дурнота от усталости, понос, частое мочеиспускание или недержание мочи, преждевременная эякуляция, бесплодие, импотенция, преждевременный выкидыш. Видимыми проявлениями такого состояния на разных возрастных этапах становятся пороки развития, плохое здоровье, хронический пиелонефрит, хрупкость костей, умственная отсталость и преждевременное старение, в свою очередь сопровождающиеся одряхлением кожи и разрушением суставов, скованностью позвоночника и потерей зубов, потерей и (или) поседением волос, туманностью зрения и ослаблением слуха, ранним климаксом, чувством страха на эмоциональном уровне. Медикам известно, что при испытывании человеком эмоции страха резко повышается уровень адреналина и меняются некоторые характеристики крови. Так, у испытывающего страх раненого человека кровь свертывается в пять раз быстрее, что препятствует ее вытеканию. Это один из важнейших механизмов защиты организма.

Считается, что избыточную энергию из верхней части тела и недостаток в нижней части, и наоборот, можно переместить прижиганием противоположных акупунктурных точек. Для подъёма избыточной энергии из нижней части тела использовали прижигание базисных энергетических точек верхней части. При общем недостатке или избытке Холода и вызванных им симптомах и хронических болях, при зудящих кожных заболеваниях, аменорее и бесплодии особенно эффективны методы теплового прижигания с использованием полынных сигар и мокс. Этому методу лечения более трёх тысяч лет и он традиционно

дополнял методы иглорефлексотерапии. Когда-то он применялся как ожоговое прижигание с образованием на коже пузырей.

Будучи разновидностью цзю-терапии, в наши дни ожоговый эффект считается опасным, но всё еще сохраняется на Востоке. Как материал для получения тлеющего огня полынь является источником инфракрасных лучей с длиной волны от 1 до 5,5 мкм и температурой около 825 градусов. Кроме того, полынный дым ярко проявляет бактерицидные свойства. Рекомендуется прогревать энергетические точки женщин чётное число раз, мужчин – нечётное в течение 1-5 минут при получении возбуждающего эффекта методом клюющего цзю и 10-15 минут при неподвижном тепловом цзю (тормозящее действие), держа тлеющий конец полынной сигары на расстоянии 1 –1,5 см от кожи.

Часть 3. ПСИХОСФЕРА ЭМОЦИЙ И ЖИЗНЕННЫХ СИЛ

3.1. Роль родителей и возрастные особенности в понимании ребенком различных эмоций.

Задумывались ли вы над тем, по каким признакам отличаются дети, рожденные любящими друг друга или нет мужчиной и женщиной, живущие в дружной или неблагополучной семьях? Почему один маленький человечек весел, инициативен, любознателен, умен и крепок, а другой - скучен, необъяснимо пассивен или агрессивен, замкнут, весь в себе и учится с трудом, без видимых причин часто болеет? Во многом такие различия обусловлены психологическим климатом - психосферой семьи, возникающей на межличностном уровне общения и во взаимодействии с окружающим миром. Мужская и женская жизненные силы на пике высших чувств создают новую жизнь, которая уже в утробе матери для своего развития нуждается в эмоциональной энергетической подпитке и буквально «дышит» атмосферой родительских эмоций. Отдельные эмоциональные реакции мышц лица удается наблюдать у плода в возрасте от 24 до 36 недель.

Сегодня установлено, что на стенках матки расположены особые клетки – цитозолрецепторы Е2, передающие нервные импульсы от организма матери к эмбриону и служащие своеобразными индикаторами родительской любви. Нежелательная беременность болезненным стрессом сказывается на развитии эмбриона. Включается механизм самозащиты, когда плод стремиться выжить и продлить свое нахождение в материнской утробе, порой даже сверх положенного природой девятимесячного срока. Установлено, что в 3 из 5 случаев «задержки» родов мать не хотела появления ребенка. Как тут не вспомнить издревле известный в Китае способ прерывания нежелательной беременности путем разговоров матери с плодом, в ходе которых описывались причины нелюбви к нему окружающих, ожидающая трудная жизнь и т.д. Не подлежит сомнению, что негативный настрой будущей матери способен спровоцировать рассасывание эмбриона или выкидыш на 2–3 месяце. В наше время акушеры не могут объяснить физиологическими причинами каждый 4-й выкидыш. Мнение большинства – это явление наиболее часто провоцируется испытываемыми женщинами стрессами и депрессивными состояниями.

Но вот маленькому человечку повезло и он появился на свет, заявляя первым криком о своем существовании уникально сложному, многоструктурному иерархическому миру взрослых. С этого момента его благополучие зависит от окружающих его людей, от степени и характера взаимопонимания, от способности понимать эмоции другого человека. Имеются наблюдения, доказывающие, что уже через девять минут после рождения ребенок может опознавать стимулы, схематически напоминающие человеческое лицо. Достаточно быстро проявляется врожденная способность различать и имитировать предъявляемые выражения лица не только в ответ на обращение, но и по памяти. В период от двух до двенадцати часов после рождения на лице младенца во время сна появляются движения, сходные с улыбкой. Примерно на третьей неделе жизни возникает широкая и ясная улыбка в ответ на высокий человеческий голос. По мере развития дети смеются в ответ на тактильные стимулы (щекотку, прикосновения) – с 3-6 мес, слуховые – с 7 мес, социальные – с 8 мес, зрительные – с 10,5 мес.

В литературе имеются данные, что люди смеются в течение жизни около 550 дней и проливают слезы до 50 дней. Т.е. смех является важнейшей эмоциональной потребностью человека. Как и смех слезы также имеют эмоциональные и рефлексорные причины образования. Причем эмоциональные слезы отличаются по химическому составу в сторону увеличения содержания растворенного белка и токсических веществ. Плач человеку необходим для избавления от вредных веществ и формирования хорошего самочувствия. Исследования американского биохимика Х. Фрея и других ученых показали, что дети с заболеваниями, затрудняющими выделение слез при плаче, часто не способны справиться с эмоциональными стрессами. И все же в младенческом возрасте дети в первую очередь демонстрируют широкий спектр таких отрицательных эмоций, как гнев, страх, печаль, отвращение. Ранняя тонкая дифференциация негативных эмоций позволяет ребенку более направленно управлять окружающей его средой, устраняя барьеры на пути удовлетворения тех или иных потребностей и желаний.

Младенец успешно идентифицирует часто контактирующего с ним человека, а это говорит об определенном привыкании и создании предпосылок к развитию понимания им поведения людей, их внутреннего мира и мотивационных психических предпосылок поведения. В динамике отмечается постепенный переход от «внешней» ориентации на эмоцию, как реакцию на ту или иную ситуацию, к «внутренней», когда уже принимается во внимание не только наличная ситуация, но и прошлый опыт общения, понимание мотиваций желания и намерения. Важным шагом к коммуникативности становится очевидная последовательность совершенствования способностей к пониманию противоречивых эмоций. Для трехлетних детей характерно деление эмоций на положительные и отрицательные. Негативные эмоции рассматриваются как простая противоположность радостным переживаниям. Четырехлетние дети распознают уже печаль, причем лучше, чем страх. Очень важна проявляющаяся ребенком по достижению четырехлетнего возраста способность приписывать другому независимые психические состояния и на их основе объяснять и предсказывать чужое поведение. В пять лет свободно определяются и печаль, и страх, но еще существуют затруднения с определением гнева. По лицевой экспрессии только в шестилетнем возрасте дети свободно начинают различать радость, печаль, страх, гнев, т.е. все основные эмоции. В 6 лет размер головы составляет в среднем 95% от ее величины во взрослом возрасте. Между 6 и 8 годами происходит своеобразный «скачок середины детства», когда тело начинает быстро

расти, стремясь к достижению величины определенного пропорционального соотношения с головным мозгом.

Психологами выявлен проходимый детьми сложный путь от первоначального понимания того, что одна эмоция возможна в ответ на конкретную ситуацию (5 лет), до понимания того, что две эмоции могут возникать последовательно в ответ на одно и то же событие (8 лет). Далее складывается понимание того, что две эмоции могут существовать одновременно как сложная реакция на одно и то же явление, и что эти эмоции могут быть противоположны по значению (12 лет). Четко отслеживается усложнение мировосприятия от свойственного дошкольному возрасту эгоцентричного сосредоточения на конкретном событии до рассматривания многочисленных аспектов происходящего. Ребенком формируется база для развития через создание «модели психического», созидаемой приобретённым знанием, учетом мнения окружающих людей, личным убеждением. Важно, что эта модель может отличаться от имеющих место моделей других людей.

Согласно представления ученых лаборатории нейропсихологии МГУ, процесс развития психических функций в онтогенезе ребенка происходит в результате последовательного и гетерохронного созревания различных мозговых структур и связей между ними, в ходе которого формируются функциональные системы, являющиеся анатомо-физиологической основой психических функций. В период с пяти до шести лет наиболее высокие темпы наблюдаются в созревании фактора межполушарного взаимодействия, кинестетического, зрительного, модально-специфического и зрительно-пространственного фактора в работе мозга. *Функции приема, переработки и хранения информации, связанные с задними структурами головного мозга, в целом претерпевают более выраженные возрастные изменения, чем функции программирования, регуляции и контроля, связанные с передними мозговыми структурами.* Получается, что в раннем детстве поведение и развитие являются результатом взаимодействия спонтанной активности ребенка и внешних регуляций. Подростковый возраст описывается психологами как период жизни, когда общение со взрослыми уступает место общению со сверстниками. Этот возраст необходим человеку для развития мозга, что являет собой серию критических изменений, сопровождающихся формированием психологических механизмов самодетерминации обеспечивающих смещение центра регуляции развития извне вовнутрь. В 12-13 лет развиваются такие участки мозга, как лобная и теменная доли, ответственные за планирование и самоконтроль. Перед началом полового созревания резко увеличивается лобная доля коры головного мозга, чтобы за годы отрочества прийти в норму. Именно этими изменениями и перестройками в мозгу ученые объясняют тот факт, что **немотивированных отрицательных поступков подростки совершают в 42 раза больше, чем дети!** Несомненен и факт активного приобретения в отрочестве конкретного жизненного опыта.

Первая влюбленность не очень строго привязана к возрасту, хотя к 13 годам большинство детей испытавают в тех или иных знаках внимания платоническую любовь – одну из составляющих частей формирующегося полового влечения. Для подростков обоих полов в возрастном диапазоне 13-16 лет постоянно сменяющие друг друга влюбленности – норма. Как считают психологи, таким образом «малой кровью» отрабатываютя определенные навыки общения, устанавливается манера поведения, появляется умение знакомиться, разговаривать и поддерживать контакты с противоположным полом. В среднем одна юношеская влюбленность продолжается 12-14 дней. В эти две недели вмещается множество

событий и проживается целая жизнь от проявления знаков внимания, волнения знакомства, демонстрации своих самых лучших черт до переживания окончания отношений. Накапливается неоценимый опыт, который очень пригодится в более взрослом возрасте, когда природа в полный голос пробудится физикой сформировавшегося тела и заявит о потребности любить сердечными порывами растущей души.

Во время переходного возраста от детства к взрослости личность, использующая наработанное ею к этому времени «достояние сознания», при выборе степени свободы поведения как формы активности и уровня ответственность, как формы регуляции своего поведения становится главным фактором собственного развития. Являющееся ядром личности ребенка самопринятие становится важным условием его нормальной социализации, осознания поло-ролевых функций. Известно, что в отрочестве многие становятся объектами насмешек своих сверстников. Насмешки воспринимаются намного тяжелее, чем в детстве, и могут серьезно повредить динамику гормонального созревания подросткового организма. На этом пути огромную роль играет семейное воспитание ребенка и степень влияния семьи на формирование характера общения ребенка со сверстниками.

Если родители делают ставку на постоянный контроль жизни ребенка с эмоциональной холодностью, если ему редко говориться о своей любви, но проявляется склонность к критике, пренебрежению, наказанию, то дети теряют уверенность в себе, у них наблюдается низкий уровень самоконтроля и познавательной активности. Аналогичный результат формирует и потворствующий стиль отношения к ребенку родителей. В стремлении стать самостоятельным ребенок стремится доказать взрослым свое право на уважение как личности, через построение нового типа равных отношений. Показательно, что при контроле с выраженным со стороны родителей теплом и заботой, заинтересованным вниманием, поддержкой самостоятельности в поступках и высказывания мнения, подростки получают стимул к развитию воображения и оригинального мышления, мотивированию самореализации. Потребность в общении со взрослыми усиливается у подростков к IX классу. Как возможный пример для подражания и источник истины, очень важно, кем и каким в это время ощущает себя взрослый приятель, друг, родитель вступающий в контакт с ребенком.

Согласно многочисленным социологическим опросам, две трети взрослых россиян, отвечающих за ребенка, испытывают тревогу, неуверенность в завтрашнем дне, растерянность и незащищенность. По материалам доклада И.Г Новосельского на Международном тематическом семинаре «Актуальные проблемы детства в России», прошедшем в Москве в 2005 году, следует, что усилились факторы, формирующие социальное сиротство: 1- *связанные с родителями и семьей* (собственный негативный детский опыт родителей, воспитание в интернатах; дефицит тепла и заботы со стороны родителей, конфликтные отношения в семье; переживание насилия в детстве; алкоголизация, инвалидность, душевные заболевания у родителей; негативные особенности личности родителей – снижение интеллекта, инфантильность, эгоцентризм, невротизация; низкий уровень социальной адаптации, низкий образовательный уровень, отсутствие профессии или низкая квалификация; физическое, эмоциональное и сексуальное насилие по отношению к ребенку); 2- *связанные с ребенком* (особенности развития и сторон характера; соматические и психические заболевания; инвалидность ребенка; школьная дезадаптация); 3- *ситуационные факторы* (трагические события, смерть, пожар и пр.; потеря жилья и работы, выраженные

материальные проблемы; попадание в зону военных действий и межнациональных конфликтов, вынужденная миграция). По данным ученых, за последние 10 лет средний рост россиянина сократился на 1,5 см. Специалисты Минздравсоцразвития РФ констатируют, что за последние 10-15 лет российские девочки стали ниже на 1,67 см, а мальчики – на 1,9 см. С каждым годом дети становятся не только ниже, но и физически слабее. Показатель силы кисти у мальчиков снизился с 13,9 кг до 6,5 кг, у девочек – с 9,8 до 5,5 кг. Показатель умственной работоспособности школьников с 41% упал до 21%. Главными причинами сложившейся негативной ситуации специалисты считают очень плохое питание и малоподвижный образ жизни, бытовые проблемы и некачественную медицину, психологические нагрузки и стрессовые ситуации. По многим составляющим приведенных факторов близкая картина имеет место и в Казахстане.

В соответствии с поставленной в нашей работе целью рассмотрим особенности проявления психо-эмоциональных состояний подростка в современном обществе по мере взросления, в период полового созревания и вступления в первые сексуальные отношения.

3.2. Эмоционально-оценочное восприятие и социально-психологические последствия сексуальных отношений в подростковом возрасте.

Всемирная организация здравоохранения считает возрастом взросления 10-20 лет. Подростковый возраст – это период между 10-15 годами. Каждый пятый человек в мире – подросток. В отношении возраста 15-24 года ВОЗ применяет термин «юношество». В США к тинэйджерам относят тех, кому от 13 до 19 и юным человек считается до 24 лет. У евреев мальчик считается взрослым с 13 лет после специального обряда бар-мицва: обычно он проводится в ближайшую после 13-го дня рождения субботу. Для девочек обряд бас-мицва проводят когда им исполняется 12 лет. В средневековой Японии, в самурайские времена, юноша менял детское имя на взрослое и получал меч в 20 лет. С 1948 года японцы отмечают день вступления в возраст – во второй понедельник января для тех, кому в этом году исполнится 20.С этого момента молодой человек имеет право голосовать, курить и употреблять спиртные напитки. В Индии период молодости продлен «молодежной политикой» до 35 лет.

Итак, взросление подростка сопровождается бурным и неравномерным развитием костно-мышечной и нервной системы на фоне разбалансировок в деятельности разделов мозга и функционировании желез внутренней секреции. Изменения в эндокринной системе выражаются в повышенной активности щитовидной железы, провоцирующей появление бурных аффектов, подъем и резкий спад энергии, наступление внезапной усталости. Наблюдаются волнообразные подъемы возбуждения, умственного переутомления, повышенной раздражительности, расстройства сна и т.п. Французские ученые утверждают, что в стволе головного мозга имеется микроучасток, вырабатывающий ламурин – вещество, синтезируемое в ответ на половые раздражители. Максимальная выработка ламурина наблюдается с 12 лет, т.е. с начала полового созревания, до 17-18 лет. К 20 годам снижается кровоснабжение мозга из-за склерозирования части ответственных капилляров, а потом происходит стремительное старение этого микроучастка мозга. К 45 годам ламурин перестает вырабатываться у 90% мужчин и 75% женщин. Считается, что установленный факт склерозирования ствола головного мозга и предполагаемое при этом прекращение выработки

ламурина к 20-и годам могли стать объективной причиной неудачных браков у царя Ивана Грозного.

В подростковом возрасте особенно заметны изменения в функционировании половых желез и появлении вторичных половых признаков. Имеют место различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков. У девочек вторичные половые признаки формируются уже с 9-10 лет и хорошо заметны уже к 12,5 годам, когда у большинства из них наступает менархе – первая менструация. В течение 12-18 месяцев от начала месячных менструации проходят без овуляции, а затем половое развитие девочек завершается. Менструальный цикл составляет 24-30 дней, месячные продолжаются 3-5 дней, затем они могут сократиться до 3 дней.

В начале полового созревания (у девочек 10-17 лет и 14-19 лет у мальчиков) появляются первые симптомы угревой сыпи. Юношеские угри развиваются из-за генетической предрасположенности и воздействия на сальные железы мужских половых гормонов, которые вырабатываются как в мужском, так и в женском организме (в меньшем количестве). В сальных железах есть фермент, которые перерабатывает мужской половой гормон тестостерон в более активное вещество, которое заставляет работать сальные железы более интенсивно. Там же присутствует бактерия Propionibacterium acne, которая вырабатывает фермент, расщепляющий жиры кожного сала до свободных жирных кислот. Они и вызывают воспаление протоков сальных желез и образование угрей.

Внешние телесные признаки половой зрелости позволяют девушке достаточно быстро приобрести культурно-социальные, а при определенных обстоятельствах и сексуальные навыки общения с взрослыми. По оценкам ВОЗ количество абортов среди подростков в отдельные годы достигает и даже превышает 4 млн. По данным 2002 года около 15 млн. новорожденных во всем мире (свыше 10% от общего числа родившихся) появляется у матерей-подростков. При этом у девушки-подростка, если беременность наступила до 18 лет, шансы умереть почти в пять раз выше, чем у беременной женщины 20-25 лет.

У мальчиков половое созревание начинается с увеличения яичек между 11-12 годами, а половая зрелость, сопровождаемая поллюциями (непроизвольными семяизвержениями) наступает между 14-15 годами. От особенностей изменений в функционировании половых желез, испытываемых подростком физических и нервных перегрузок зависят колебания психического состояния, часто изменчивого, с немотивированными сильными эмоциями и переживаниями. Здесь следует отметить такой факт, как увеличение за последние 50 лет учебной нагрузки на школьников в обычных школах более чем на 50%. В спецшколах эти нагрузки еще ощутимее. Практически ученики таких школ не имеют свободного времени.

Более 70-90% времени бодрствования современного ребенка связано со школой, посещением учебных кружков, спортивных секций и т.д. Существует, конечно, разница между учебой в сельской и городской школах, как в одной стране, так и между странами. Японские психологи говорят о наличии у японских школьников 12-20 минут свободного времени в сутки. Американские исследователи констатируют факты многочасовых отлыниваний школьников от учебы. Но так или иначе, установлено, что до 90% школьников всех классов недосыпают 1,5-2, а то и 3 часа (любители интернета), а сокращение ночного сна самым отрицательным образом сказывается на функциональном состоянии организма. Имеют место достаточно частые случаи авторитарного поведения школьных преподавателей, а это означает, как считают психологи, рост заболеваемости среди их учеников в 3 раза и

невралогических расстройств в 1,5-2 раза. По данным Ассоциации психологов Республики Казахстан заболеваниями и расстройствами нервной системы и психики в Казахстане страдают не менее 300 000 детей. Ежегодно регистрируется до 11 000 детей с впервые установленными психическими и поведенческими расстройствами. На фоне переутомления возникает эмоциональная неустойчивость, некоторые дети впадают в апатию или, наоборот, демонстрируют гиперактивность. Психо-эмоциональная и соматическая разбалансировка в этом возрасте очень опасны, а тут еще насыщенная эротикой моральная и нравственная дезориентация с теле- и киноэкранов, страниц ряда изданий, усугубляемая имеющими место в обществе акцентами на развлекательную доступность сексуальных внебрачных связей.

В 2002 году Центром социологии образования РАО был проведен социологический опрос учащихся московских школ в возрасте от 14 до 18 лет. Выявили, что практически каждый шестой подросток имел опыт сексуальных отношений (16%). На безусловное принятие возрастной запретительной нормы и следование ей указало 36%, с показателем для девочек 42% и для мальчиков 30%. Оказалось, что у девочек рассогласование запретительной возрастной нормы и сексуального поведения в 9-ом классе имеет конфликтный характер для 39%, а в 11-ом классе – 22%. В целом, к старшему школьному возрасту социальная норма запрета на вступление в сексуальные отношения теряет свою актуальность и утрачивает свою ограничительную функцию как для мальчиков, так и для девочек. 31% мальчиков и 13% девочек оказались сориентированы на регулярные или эпизодические сексуальные связи. Для девочек более характерна, чем для мальчиков, ориентация на поддержание сексуальных отношений с постоянным партнером – соответственно 45% и 20%. Большинство школьников (80%) предпочитают не обсуждать свою сексуальную жизнь с родителями и 12% отметили, что предпочитают скрывать ее и от своих одноклассников. По результатам другого опроса 20% девушек выразили сожаление, что начали половую жизнь слишком рано. Следует заметить, что по данным некоторых исследований 80% представителей старшего поколения россиян потеряли невинность в возрасте около 20 лет. В свете этих наблюдений полезно ознакомиться с отношением к сексу и оценкой его последствий среди американских подростков, живущих в обществе, особенно бурно пережившим «сексуальную революцию» 70-80-х годов прошлого века.

Американские исследователи в лице детского психолога Т. Ликона и психолога Дж. Макдауэла пришли к выводу, что сексуальные отношения вне рамок супружеских обязательств, будучи лишены защищенности и доверия, со временем способствуют возникновению психологических проблем и нарушениям здоровья. Если в браке половая близость поддерживает уверенность в стабильности отношений и стимулирует любовные чувства, то эгоцентричный, направленный только на себя добрачный секс действует растлевающе, отрицательно сказываясь на развитии характера и личностном росте. Беспорядочная половая жизнь в незрелом возрасте отвлекает от решения важных учебных задач, мешает концентрироваться на профессиональных делах, лишает молодых ребят и, особенно, девушек энергии, необходимой для речевого, эмоционального, творческого и интеллектуального роста. Закономерно снижается самооценка и самоуважение, слабеет чувство собственного достоинства, исчезает романтическое отношение к любви, возникает «огромное чувство вины». Когда сексапильность внешности и сексуальная бравада легкостью половой доступности становятся стимулом к знакомству, то в оценке людей на

первое место выходит поверхностное определение внешних данных, а не глубинный анализ личности.

В Америке 22% от трехсотмиллионного населения составляют молодые люди возрастом до 15 лет. Более 80% беременностей вне брака в США приходится на женщин в возрасте старше 20 лет. Для подростков до 18 лет этот показатель равен 13%. По некоторым данным опросов населения США в возрасте до 14 лет жертвами сексуального надругательства становятся до 29% мальчиков и 34% девочек, каждые 6 минут происходит изнасилование женщины. Почти 20% взрослого населения заражены болезнями, передаваемыми половым путем. Каждый 250 американец заражен СПИДом (в Нью-Йорке – каждый тридцатый). Среди подростков заражение какой либо венерической болезнью происходит каждые 13 секунд, а число инфицированных СПИДом удваивается за 14 месяцев. Как видно из этих данных, реализуемая в половых контактах подростковая сексуальность несет в себе самую серьезную угрозу венерического заражения, что не может не осознаваться молодыми людьми. А это еще один путь к испытанию стресса и появлению депрессии.

Эмоциональный уход в себя как результат сексуального предательства, потери радостей верной и чистой дружбы – часто явление среди имеющих необязательные сексуальные отношения подростков. Кроме этого, в подсознание молодых людей бомбой замедленного действия закладывается привычка к неверности и предрасположенность к разводу. Исследования обнаружили, что у женщин, сексуально активных до брака, менее прочные и удовлетворяющие их супружеские союзы, сравнительно с теми, кто до брака хранил девственность. Вспомним, что **40% американок одиноки! Во Франции каждый восьмой человек живет один.**

Согласно отчету британского Института по вопросам семьи, вероятность того, что подросток начнет половую жизнь раньше вдвое выше, если его родители в разводе или не состоят в законном браке. Среди 13-и летних каждый четвертый подросток, имеющий сексуальные связи, имеет опыт общения с
3-4-я партнерами; каждый пятый расстался с девственностью в состоянии алкогольного опьянения. Исследования в США показали, что потерявшие девственность американские девушки в возрасте от 12 до 16 лет чаще в 10 раз курят марихуану, в 18 раз – убегают из дома, в девять раз – арестовываются за правонарушения и в пять раз – отстраняются от занятий в школе. Такие девушки склонны совершать самоубийства в шесть раз чаще, чем девственницы.

Показательно, что несмотря на имеющий место негативный сексуальный опыт, статистические данные о венерических заболеваниях, разводах и армии одиноких людей, большинство взрослых американцев считает, что секс вне брака обычно помогает найти хорошего супруга/супругу. Однако трое из четырех американцев не одобряют подростковый секс до брака. Не вызывает сомнения, что в условиях, когда брак не является необходимым условием для ведения половой жизни, не связанный обязательствами секс серьезно подрывает традиционные ценности духовно-нравственных отношений в социуме.

3.3. Депрессия и последствия эмоциональных стрессов в современном обществе.

Современное человечество живет в век постоянно растущего нервно-психического напряжения и эмоционального стресса. Сложность взаимоотношений с окружающим миром настолько велика, что многочисленные отрицательные эмоции и стрессовые ситуации нередко угрожают не только здоровью, но и самому существованию организма. Сегодня двадцать процентов населения земли потребляет 86% мировых товаров и услуг. По отчетам ООН следует, что в промышленной части мира насчитывается свыше 100 млн. бездомных, 37 млн. безработных, а вероятная продолжительность жизни почти 200 млн. человек составляет менее 60 лет. В США до 700 000 человек живет на улице. В некоторых регионах Западной Европы жилья не имеют 12 человек из 1 000. Около 600 млн. человек в Юго-Восточной Азии и Африке ютятся в жилищах с антисанитарными условиями. По оценкам ВОЗ ежегодно свыше миллиона человек умирает от гепатита, рака и болезни сердца. Хронические заболевания уносят жизни более 24 млн. человек.

Только в автомобильных катастрофах во всем мире ежегодно погибает более 500 000 человек. Согласно статистики ежегодно по меньшей мере каждый двадцатый житель «моторизованных» стран гибнет или получает травму в автокатастрофе, а каждый второй хотя бы раз в жизни попадает в больницу в результате дорожно-транспортного происшествия. В мире каждый год в дорожно-транспортных происшествиях погибает около 1,2 млн. человек.

По данным Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ) в развитых странах от травм ежегодно умирает около 20 000 детей в возрасте от 1 года до 14 лет. Несчастье одного человека – горе окружающих его родных и друзей.

Личная жизнь человека усложняется и нескладывающимися отношениями с противоположным полом. Это хорошо видно даже на примере «благополучной» Европы. Из публикации в СМИ фрагментов речи комиссара Евросоюза по трудоустройству и социальным делам Анны Димантополу следует, что за свою жизнь каждая пятая женщина в Европе подвергается насилию со стороны своего партнера. Во всем мире женщины в возрасте от 15 до 44 лет больше рискуют серьезно пострадать или умереть от насилия со стороны мужчины, чем от рака, малярии, в результате дорожного происшествия или войны вместе взятых. В Великобритании каждые три дня из-за насилия, совершаемого дома, умирает одна женщина. В этой стране каждые шесть секунд в одной из семей кого-то насилуют, избивают или кому-то наносят ножевые ранения. Согласно отчету Скотланд-Ярда ежегодно в полицию поступает более 570 000 звонков от пострадавших в результате домашнего насилия. Практически каждая четвертая женщина, участвовавшая в опросе, проведенном в Германии призналась, что ее вынуждали заниматься каким-либо видом секса против ее воли. Имеет место статистика, показывающая, что ежегодно в России мужьями убивается 13-15 тысяч женщин и ещё свыше 50 000 женщин становятся инвалидами в результате серьезных травм, полученных от насильственных действий в семье. За год совершается более 1 000 убийств из-за ревности. В планетарных масштабах каждые 18 секунд женщина становится объектом насилия или жертвой в семье. По данным ВОЗ ежегодно в мире от убийств и самоубийств гибнет не менее одного миллиона человек. Мужчины решаются на суицид в 2-4 раза чаще, чем женщины.

Вероятность искреннего проявления чувств и развития депрессии у женщин в 2-3 раза выше, чем у мужчин. Даже будучи девочками-подростками прекрасная половина человечества испытывает почти на 30% больше стрессов, чем юноши. Проблемы, связанные

с межличностными отношениями девушки переживают также вдвое тяжелее. Здесь следует вспомнить научные исследования 80-х годов прошлого века показавшие, что появление отрицательных эмоций связано с нарушениями функций левого полушария мозга, т.е. полушария, доминирующего в нейрофизиологии женщины. Доктор биологических наук Б.Ф. Сергеев, описывая это явление, указывает, что при нарушении функции левого полушария резко угнетается словесная память, временно утрачивается весь багаж знаний, накопленный человеком с помощью устного и письменного слова. Расстройство речи и мышления сопровождается утратой способности к абстрактному мышлению, с которым связано хорошее настроение. После левостороннего шока человек часто мрачнеет, сутулится, плечи опускаются вниз, исчезает улыбка, во взгляде печаль и тоска, все положительное встречается с недоверием. Глубокий пессимизм – главный критерий в оценке любого события. То, что **появление отрицательных эмоций связано с утратой абстрактного мышления** является очень важным наблюдением. Возможно, что на этом уровне следует искать причины неадекватного и суицидного поведения талантливых людей в моменты душевного кризиса, любовных и творческих неудач. А.В. Шуваловым была осуществлена попытка выявить доминирование психических расстройств при различных талантах. В процентах от числа персоналий в выбранной категории одаренности (от 24 до 31,6%) преобладали специфические расстройства личности с высшими показателями у философов, мыслителей, религиозных и политических деятелей, композиторов. 34,1% художников страдали шизофренией и бредовыми расстройствами. 28,9% композиторов имели аффективные расстройства. 29,9% поэтов и писателей увлекались алкоголизмом и наркоманией. Эпилепсия чаще (10%) посещала философов и мыслителей, религиозных деятелей. Этой болезнью среди ученых и шахматистов стадало 2,4%. Самый высокий процент умственной отсталости (6,2%) и до 29% специфических расстройств личности, а также невратических и соматоформных расстройств (8,1%) отмечены для политических и государственных деятелей.

Имеют место половые различия в психоэмоциональном восприятии событий, переживании стрессов и депрессий. Обычно случаи депрессивных переживаний у женщин связывают с немолодым возрастом, недосягаемостью современных идеалов материального благополучия, красоты и моды, переживанием потерь и предательства, отсутствием близких друзей и полноценных сексуальных отношений. Известный российский ученый А.А. Путилов утверждает, что на уровень депрессии женщин влияет количество у них половых партнеров. Если у женщины их несколько, то уровень депрессии выше, чем у женщины с одним постоянным партнером. У мужчин все наоборот: те, у кого несколько половых партнерш, испытывают меньше депрессии, чем те, у кого лишь одна постоянная партнерша.

Женщина и мужчина по-разному реагируют на рождение в семье ребенка. Опрос противоположных полов осуществленный Э. Хагеном обнаружил, что после рождения ребенка более высокий уровень послеродовой депрессии наблюдался у тех мужчин, которые имели лучшие, чем другие мужчины, перспективы вступления в половые отношения с женщинами. У женщин же достоверной связи между уровнем депрессии и возможностями для половых отношений с другими партнерами не обнаружилось. Ведь она своей природой ограничена рождением в год только одного ребенка. Кроме того, женщина в большей степени ориентирована эволюционной перспективой на стабильную жизнь в семье с мужем и детьми. Зато у мужчин, пользующихся успехом у многих женщин, но живущих в моногамном обществе, виды на дальнейшее увеличение числа генетически разнообразного потомства

уменьшаются в связи с необходимостью отдавать личное время и материальные ресурсы на воспитание уже появившегося на свет ребенка. Мужчина вынужден также поступиться возможностями отдыха в кругу друзей и творческой деятельностью в работе.

По нашему мнению, проблемы общения и причины возникновения стрессовых ситуаций во многом являются следствием неумения раскрыть характер и наклонности собеседника до вступления в более близкие, дружеские или интимные отношения. Помочь в этом позволяет научный анализ структуры личности, предлагаемый казахстанским психофизиологом Ахметом Дюсенбаевым. Предложенная им принципиально новая классификация основных уровней человеческой сущности выглядит следующим образом.

Типы психической конституции, имеющие психофизиологическую наследуемую основу типологических различий психодинамических свойств центральной нервной системы на геномном уровне:

1. *Эмоциональный тип* – тревожный. Представитель данного типа генетически предрасположен к быстрому и яркому проявлению психического переживания и душевного волнения в виде сильного гнева или радости. Его психическая деятельность насыщена яркими эмоциями. Это легко возбуждающийся, взволнованный и раздражительный человек, который обладает высоким уровнем энергетической мобилизации организма. Дестабильный экстраверт;
2. *Динамичный тип* – деятельный. Обладает богатым движением, внутренней силой и насыщенным действием в течение всей жизни. Всегда активен и энергичен. Сбалансированность и легкость возникновения возбуждения и торможения придают уравновешенность его нервной системе, от чего зависят скорость и успешность приспособления первичного индивида к новым условиям. Экстраверт, обращенный к внешнему миру. Стабильный;
3. *Лабильный тип* – скользящий. Изменчивый, неустойчивый, функционально очень подвижен. Оперативность его основных нейрофизиологических процессов становится предпосылкой для максимальной адаптивности, т.е. приспособляемости индивида к быстроменяющимся условиям окружающей среды обитания;
4. *Пластичный тип* – лепкий. Гармоничный, плавный и гибкий. Предельно сбалансированные нейрофизиологические процессы и уравновешенная нервная система со средней силой и выносливостью придают индивиду хорошую приспособляемость. У него от природы способность к высокой степени самосохранения и выживания путем ухода от опасностей. Амбиверт;
5. *Статичный тип* – ровный. Активные движения и действия внешне малозаметны. Нейробиологические процессы протекают в состоянии относительного покоя и равновесия;
6. *Инертный тип* – солидный. На первый взгляд бездеятелен и безынициативен. У него попросту низка общедвигательная активность. Да и нейрофизиологические процессы несколько замедленны, но нервная система предельно уравновешена и достаточно выносliва. Психофизиологические процессы протекают рационально. Стабильный интроверт, обращенный к своему внутреннему миру;
7. *Сенситивный тип* – очень чувствителен, особенно к раздражителям подпороговой силы. Поэтому тонко реагирует на любые незначительные, даже самые слабые

воздействия факторов окружающей среды. Предрасположен к аффективным реакциям, крайне впечатлителен. Дестабильный интроверт.

Классификация характеров – совокупности устойчивых индивидуальных особенностей психической деятельности, складывающаяся в процессе адаптивного индивидуального развития:

1. *Истероидный* – взрывной. Предрасположен к сильному взрыву эмоций, а иногда нервному припадку, выражающемуся в неожиданных переходах от судорожного смеха к слезам и наоборот. Находится, как правило, в крайне возбужденном состоянии. Свойственна повышенная раздражительность и суетливость. Зачастую неадекватно ситуации расстраивается психическая деятельность, и он быстро и легко переходит на неуместный повышенный эмоциональный тон, с положительной или отрицательной окраской. Это наиболее неуравновешенный характер, «без руля и без ветрил».
2. *Импульсивный* – напористый. Имеет сильное внутреннее побуждение. Активен, деятелен, настойчив. Ярко выражено волевое начало. Ему присущи сильные чувства, душевный подъем, сопровождающийся стремлением реализовать свои потенциальные возможности даже при наличии преград. Эти свойства открывают путь к большим творческим порывам – и не только творческим! Склонен к благородным поступкам. Несколько авантюрная натура. Живет по принципу: «семь бед, один ответ».
3. *Маневренный* – ловкий. Умеет без особого усилия обходить препятствия. Способен к быстрым и легким передвижениям, перестройкам, переделкам и переосмыслению. Прагматик, легко меняет свои взгляды, убеждения и привычки, извлекая из всего свою выгоду. Большой мастер интриг. Изменчив и обходителен, а если надо, то сумеет другого поставить в затруднительное положение. Действует предусмотрительно и хитро, избегая потенциальных неприятностей. Благодаря изворотливости умело использует возможности других, искусно распоряжается собственными резервами. Часто прибегает к уловкам и лавирует. Сопутствует ему камуфляж. Словом, «голь на выдумку хитра».
4. *Конформный* – податливый. Всегда готов поступить сообразно установленному сверху порядку. Старается соответствовать требованиям окружающих. Послушный нрав позволяет ему бесконфликтно приспособляться и подчиняться другим. Индивид, предпочитает в большинстве случаев, пассивное принятие существующего порядка вещей и господствующих мнений. Наиболее убежденный тип, красив гармоничностью своих поступков и плавным отношением к другим людям. Податлив: ради разрешения осознанного конфликта между личным и доминирующим мнением извне предпочтет уступки другим. В общем у него должны быть «и волки сыты, и овцы целы».
5. *Корректный* – вежливый. Умеет спокойно остаивать свои принципы. При этом вполне доброжелателен и чуток к другим людям. Иногда подчеркнуто вежлив. В глазах других он все делает правильно, без сучка и задоринки. Вполне соответствует разумным требованиям жизни. Его поведенческие параметры подходят многим социальным стандартам. В педагогике этот типаж служит своеобразным эталоном для крайних типов, так как такой человек удобен всем, доставляет воспитателям меньше всего хлопот. Как говорится, «ученый малый, да педант».
6. *Критичный* – разборчивый. Уникален в склонности подвергать тщательному разбору и самой строгой бескомпромиссной оценке свои действия и поступки, а также действия

и поступки других с целью выявления недостатков и просчетов. Нередко допускает отрицательные суждения о себе и других, что создает ему массу жизненных проблем. Он не столько предприимчив, сколько придирчив, причем придирчивость эта – из самых добрых побуждений. Однако окружающие все это зачастую воспринимают как косность или упрямство. Индивид обладает аналитическим складом ума и критически относится ко всему, что является главной отличительной чертой этого типа характера. Живет по принципу: «семь раз отмерь, один раз отрежь». Синоним – нордический.

7. *Сентиментальный* – утонченный. Предрасположен к излишней чувствительности. У него приторно-нежный и слезливо-умелительный склад характера. Он крайне впечатлителен, нежен, слащав, стыдлив и обидчив. Напоминает мимозу, склонен драматизировать события, легко растрогаться и расчувствоваться, обычно обращается к другим чересчур мягко и снисходительно. Он самый добросердечный и гуманный среди всех других типов. В неблагоприятных условиях жизни – это «человек в футляре». Склонен к гиперанализу или бесплодному мудрствованию. Потенциальный обитатель «бочки Диогена». Но не забывайте: «в тихом омуте черти водятся».

Стиль поведения – это сознательный выбор нравов и стратегии поступков, отражающий тип психической конституции, сформировавшегося характера и ценностные ориентации личности:

1. *Экспрессивный* – безудержный. Предрасположен к чрезмерно-быстрым, необдуманным действиям. Суетливое и поверхностное отношение ко всему. Радость и отчаяние выражает чрезмерно ярко. Его переживания, нередко без надлежащего повода, содержат подчеркнутую нервную раздражительность. Склонен ярко отразить свое эмоциональное состояние. Выразительный и в жизни, и в творчестве. Положительный или отрицательный человек – это вопрос отдельный. (В. Моцарт, А. Пушкин, л. Троцкий).
2. *Демонстративный* – подчеркнутый. Главное – показать себя с лучшей стороны. Внешняя броскость, граничащая с гротескностью. Способен мобилизовать все свои силы для достижения определенного результата, а затем публично разрекламировать это достижение. Расторопность, сообразительность и неуемное желание быть на виду обеспечивают ему громкий успех, или провал (А. Македонский, Чингис-хан, И. Грозный, Петр І, Б. Клинтон, А. Собчак, О. Сулейменов, А. Лебедь, А. Пугачева).
3. *Манипулятивный* – изворотливый. Умеет ловко отвлечь внимание других от того, что должно быть от них скрыто. У него талант к искусной подделке. Прекрасно обходит острые углы. Способен умело управлять другими, влиять на них, обрабатывать своих избирателей, может подтасовывать и подделывать факты. Его хитроумные трюки нацелены на достижение легкого результата и весомой выгоды для себя (Ф. Месмер, Г. Распутин, Ч. Чалин, А. Райкин, М. Горбачев, А. Кашпировский, С. Мавроди).
4. *Компромиссный* – уступчивый. Легко идет на соглашение путем взаимных уступок. Это – примиренец и соглашатель. Часто меняет тактику выживания, а зачастую свои принципы, коими он и так не богат. Внешне у него изысканные манеры поведения и не всегда истинное чувство собственного достоинства. Тем не менее большинство людей ценят именно этот стиль поведения, так как такой человек доставляет окружающим меньше всего хлопот (М. Калинин, Л. Брежнев, К. Черненко).

5. *Тактичный* – учтивый. Обладает чувством меры, что подсказывает ему наиболее деликатную линию поведения по отношению к другим. Обладает принципами, которые особенно не выпячивает. Для него свойственны равномерность и плавность поступков. Чувство меры во всем предопределяет и вырабатывает умение вести себя приличным и подобающим образом. У многих народов и во многих семьях такой стиль поведения служит негласным эталоном в вопросах воспитания. Феномен заключается в том, что здесь наиболее гармонично сосуществуют два природных антогониста: убежденность и бесконфликтность. Это некий «консенсус», согласие в себе (Р. Декарт, Ч. Дарвин, М. Кутузов).
6. *Категоричный* – однозначный. Подход к себе и другим – ясный, недвусмысленный, безусловный и однозначный, не допускающий, как правило, возражений. Логические суждения вполне определенны и исключают всякую двойственность. Мировоззрение не завуалированое, четкое и ясное, не позволяющее иных толкований. В поступках прямолинейный и решительный. Верен своим идеалам и не поступится своими принципами. Такой человек на Востоке «белая ворона», а на Западе – один из многих. Яркая индивидуальность (И. Бах, Р. Вагнер, И. Крылов, М. Ауэзов).
7. *Депрессивный* – подавленный. Данный тип в большей части жизни унылый, тягостный, угнетенный, наводящий тоску на окружающих своим подавленным настроением. У него генетическая предрасположенность к этому состоянию. Склонность к апатии, пессимизму. Бесконечно плохое настроение из-за упадка силы духа. Человеку этого типа присуща замедленность, безыинициативность, утомляемость и низкая самооценка. Влечения, мотивы, волевая активность резко снижены (Ф. Шопен, Н. Гоголь, Ф. Достоевский, А. Сахаров).

Зная типы психической конституции человека, классифицируя его характер и стиль поведения можно предвидеть последствия тех или иных отношений с этим человеком. Однако такие знания в основном приходят с годами наработанных и пережитых ситуаций. Отсутствуют и доступные психокоррекционные учреждения, способные работать как на индивидуальном, так и на общественном уровне. Отсюда ежедневные и ежечастные проблемы общения между людьми, неадекватные реакции некоторых слоев общества на усложняющиеся социальные проблемы и т.д.

Выводы международного коллектива ученых говорят о росте душевных заболеваний, начиная с молодежи, на сегодняшний день в три раза превышающем уровень времен их бабушек и дедушек. Более того, установлено, что у каждого последующего поколения депрессия возникает в более раннем возрасте и острых формах: унынии и парализующей апатии, угнетенности и подавленности, полной безнадежности. Эта тенденция имеет всемирное распространение. Психологическая защита чаще всего отказывает у молодых людей в возрасте от 15 до 23 лет, а также у граждан 45-50 лет. Ряд ученых такую ситуацию объясняют духовным, социальным и экологическим дискомфортом среды обитания людей. Как тут не вспомнить, что первое место среди заболеваний в мире занимают сердечно-сосудистые, второе – онкологические и на третье претендуют поражения центральной нервной системы. Но если говорить о причинах возникновения депрессии, то их множество. Например, одиночество. В США 40% женщин одиноки!

Одним из важных факторов стабилизации психосоматического состояния человека и продления жизни является уважение и признание его заслуг. Британские ученые из

университета Уорика проанализировали список победителей и кандидатов на высшую научную премию по физике и химии между 1901 и 1950 годами. Оказалось, что все лауреаты жили в среднем 77,2 года, тогда как соискатели – на полтора года меньше. Аналогичный эффект отслеживается и на уровне семьи. Немецкий профессор Ханс-Вернер Бирхофф определил, что для сохранения в семье радостных и любовных отношений на одно критическое замечание в адрес партнера должно приходиться пять комплиментов. Такие взаимоотношения особенно актуальны в периоды переживаемых на работе стрессов и во время болезни. Имеют место и другие аспекты сохранения здоровья. Датские ученые установили, что у людей не испытывающих комплекс вины, имеющих добрый, покладистый характер, отличающихся оптимизмом и любовью к ближним, простуда, грипп и ангина редкие гости, да и проходят быстрее. Негативное отношение к окружающим и себе, упрямство и злопамятность, излишняя возбудимость в значительной степени расшатывают и ослабляют иммунную систему, тем самым вдвое снижая сопротивляемость организма сезонным заболеваниям.

По мере усложнения общественных отношений и ускорения темпов жизни, а так же с внедрением новых сложных технологий с каждым годом растет тревожность и депрессии в обществе, наблюдается истощение сил людей. Согласно подсчетам Международной организации труда (МОТ) при ООН, от расстройства психики страдают до 30% трудящихся Великобритании, а каждый десятый рабочий в США страдает от клинических форм депрессии. Депрессией объясняются почти 7% случаев преждевременного выхода на пенсию в Германии. Более половины рабочих Финляндии страдают от стресса.

У поколений, достигших совершеннолетия в периоды политических осложнений, социальных и экономических перестроек, депрессия развивается чаще, чем у тех, чье взросление пришлось на спокойное время. В атмосфере постоянного стресса пребывают граждане стран с нестабильной экономикой, низким уровнем жизни и высокой безработицей, социальной и правовой незащищенностью. Например, из 600 млн. населения африканских стран южнее Сахары почти 100 млн. человек страдают от психических расстройств.

Существует прямая зависимость между условиями труда, продолжительностью рабочей недели и стрессовыми последствиями. Медики утверждают, что у тех, кто занят на работе 40 часов в неделю, усталось и риск повышения артериального давления возрастают на 14% в сравнении с теми, чья недельная трудовая нагрузка не превышает 35 часов. Для тех, кто работает более 51 часа этот показатель уже выше 29%. Среднемесячная продолжительность рабочего времени в Российской Федерации с 1992 года увеличилась с 153 до 171 часа. Рабочая неделя сотрудников большинства российских компаний длится более 45 часов, вместо 40. Статистика разного рода чрезвычайных происшествий утверждает, что большинство нарушений связано именно с продлением рабочего дня служащих. Отчасти этими причинами можно объяснить тот факт, что в России в автомобильных катастрофах каждый год погибает более 35 000 человек. Определённый вклад в общую неблагоприятную социальную и психо-эмоциональную ситуацию вносит рост криминальных преступлений. Статистика свидетельствует, что ежегодно пропадают почти 200 000 россиян. Причины исчезновения людей часто носят криминальный характер, но имеют место и многочисленные случаи психических расстройств. 1,5 млн. россиян находится на лечении или учете в психиатрических больницах. У каждого пятого жителя города Москвы страхофобия –

навязчивый страх, который выливается в бессоницу, снижение интеллекта, сопровождается повышенной липкостью рук и похолоданием конечностей.

Проблемы казахстанского общества во многом похожи на российские. Проведенные в Казахстане крупномасштабные исследования РНПЦ медико-социальных проблем наркомании показали, что 8,5% населения на рубеже тысячелетий находились на грани отчаянья и считали свой уровень жизни близким к смерти. Оказалось, что до 13% граждан обладают минимальными способностями к сопротивлению агрессивным факторам жизни, а 27 % входят в зону пассивной устойчивости.

Потеря смысла жизни стала серьезной проблемой для многих людей. Резкая смена привычных жизненных стереотипов ведет к тотальной невротизации населения, проявляющейся в распространении мрачного пессимизма, ярости и нетерпимости к инакомыслию, озлоблении и агрессии, неверию в свои силы и возможности. Этими причинами можно объяснить появление на улицах городов России скинхедов, демонстрирующих расовую ненависть к людям другого цвета кожи и национальности. По самым минимальным оценкам их не менее 50 000. Рост случаев психических отклонений и депрессивных заболеваний четко отслеживается и как расплата за технический прогресс социума передовых государств. До 70% британцев ежедневно испытывают на себе разрушительное действие стресса, вызывающего не только заболевания нервной системы, но и становящегося причиной бесплодия и преждевременного старения. В ФРГ апоплексический удар ежегодно переносят около 500 тыс. человек.

Напряженный ритм жизни является причиной нарушений сна различной степени тяжести у сорока миллионов американцев, – т.е. у каждого третьего взрослого человека, а это означает возникновение условий для депрессии. Ведь во время сна выделяется особое вещество – пептид дельта сна, повышающий устойчивость к стрессам на 60%. Кроме того от 5 до 8% населения США подвержены сезонным депрессиям. Около 1% страдают маниакально-депрессивным расстройством, проявляющимся обычно в возрасте от 20 до 40 лет. Ежегодно почти миллион граждан США переживают сердечный приступ, до полумиллиона – инсульт, семь миллионов страдают ишемической болезнью сердца; почти каждая третья смерть происходит в результате сердечно-сосудистых заболеваний. От раковых заболеваний в США ежегодно умирает более полумиллиона человек. Особую озабоченность государства вызывает состояние женщин, как наиболее психологически уязвимой части общества. В США каждая четвертая женщина и каждый восьмой мужчина, по крайней мере, один раз в жизни, переживают депрессию, длящуюся более двух недель и достаточно сильную, чтобы разрушить семью, потерять работу и даже покончить счеты с жизнью.

Только в Японии ежегодное количество самоубийств колеблется в пределах 30-33 тысяч людей. У каждого пятого причиной стала работа.

Опрос, проведенный английской телевизионной компанией UKTV показал, что 17% британский мужчин и 9% женщин, открывая утром глаза, в первую очередь вспоминают о работе, 11% мужчин и 14% женщин мечтают снова уснуть; 52% проснувшихся мечтают тонизировать свое утреннее состояние чашечкой кофе или чем нибудь не менее бодрящим. Несмотря на то, что в утренние часы у мужчин наблюдается самое высокое суточное содержание тестостерона в крови, желание пережить сексуальную близость ощущают не более 5%. Самое шокирующее – только 1% женщин признались в том, что утром вспоминают

любимого мужчину и желанные сексуальные радости, полученные в его обществе. Подобная ситуация говорит об общем депрессионном общественном фоне.

Для классической меланхолической депрессии характерна триада: пониженное тоскливое настроение (дистимия); замедленное мышление; двигательная заторможенность. При конфликтных ситуациях отрицательные эмоциональные реакции являются нормальной защитой, направленной на мобилизацию различных функциональных систем организма. Однако при острых и длительных стрессах эти реакции могут перейти в хроническую, лишающую здоровья форму. Известно, что стресс связан с выбросом в кровь большого количества гормонов, относящихся к кортикостероидам и катехоламинам, влияющим на функции мембран и тем самым на транспорт через мембраны кальция. Сердце, пережившее неприятные эмоции, совершает работу почти на 30% менее эффективно! Предполагается, что при эмоционально-болевом стрессе в сердечной мышце активируются окислительные процессы, избыток гидроперекисей повреждает мембраны клеток, а это, в свою очередь, нарушает транспорт через них кальция. Общие цифры смертности и инвалидности от сердечно-сосудистых заболеваний у мужчин, с их, казалось бы, более мощным сердцем, гораздо выше, чем у женщин. В отдельных возрастных группах атеросклероз, коронарная недостаточность и связанные с ними стенокардия и инфаркт миокарда встречаются у женщин в 5-20 раз реже, чем у мужчин.

Для женского организма противостояние стрессам в первую очередь проявляется выработкой стероидных гормонов – биологически активных веществ образующихся в коре надпочечников. Особенно заметно возрастает производство мужских половых гормонов, в избыточном содержании негативно отражающихся на способности женщины к материнству, провоцирующих выкидыши, преждевременные роды и становящихся в последствии причиной появления у родившихся детей нетрадиционной половой ориентации.

Как необходимый гормональный компонент, мужские половые гормоны–андрогены синтезируются организмом женщины в яичниках и надпочечниках, а во время беременности – в плаценте. До 95% андрогенов связаны с белком и находятся в неактивном состоянии, что предохраняет их разрушение в печени и предотвращает появление мужских признаков у женщины. Присутствие андрогенов в определенной концентрации, гарантирующей природную гармонию с женскими половыми гормонами – обязательное условие биохимической составляющей нормального развития и функционирования белкового обмена, роста костей и скелета, мышечных и покровных тканей, сальных желез и волосяных фолликулов, формирования половых органов и их детородной функции. Как реакция на стрессы, возникновение гиперандрогении вносит серьезные поправки в протекающие в женском организме процессы. На повышение содержания тестостерона, дегидроэпиальдостерона сульфата, 17-оксипрогистерона организм реагирует оволосением нижней части живота, при котором волосы треугольником поднимаются к пупку, вместо того, чтобы образовывать прямую линию на лобке. Появляется волосяная растительность вокруг сосков и в виде «усиков» над верхней губой. Перед менструацией высыпают прыщики на коже. Сами месячные становятся нерегулярными и обедненными. Рост концентрации мужских гормонов даже при внешне благоприятно протекающей беременности в итоге может привести к появлению у 8-12 недельного плода ложного гермафродитизма, при котором у девочки половые органы развиваются по мужскому типу. В более поздние сроки возрастает вероятность урогенитальных нарушений или увеличения размеров клитора.

Итогом гормональной неразберихи у мальчиков может стать склонность к гомосексуализму, у девочек – к однополой любви.

Прекрасно, если будущая мать благополучно миновала стрессовые ловушки и произвела на свет здорового ребенка. Но потребность маленького существа в психологическом комфорте только возрастает. К месту вспомнить знаменитый «Канон врачебной науки» Абу Али ибн Сина, в котором говорится, что « у кормилицы должен быть хороший и добрый характер, т.е. она не должна быстро поддаваться бурным душевным реакциям, таким как гнев, печаль, страх и тому подобное, потому что все это портит натуру ребенка и часто отражается на кормлении». Продолжая начавшееся еще в утробе вскармливание дитя, мать принимает самое непосредственное участие в формировании его иммунной системы и способности ее противостоять инфекциям, закладывает жизнеопределяющие основы физического и психического здоровья. На этом многомесячном этапе особенно недопустимы неприятности на работе, скандалы и споры в семье, сцены ревности, измена, ложь, грубость, оскорбляющая невнимательность со стороны окружающих. Негативная психосфера разрушает человека. При психологическом стрессе пульс способен достигать 150 ударов в минуту (в норме – 70-90 уд/мин.), резко поднимается артериальное давление. Организм начинает вырабатывать избыточный адреналин, сосуды сужаются и сердце вынужденно увеличивает частоту сокращений, испытывая колоссальные нагрузки, ускоренными темпами приближающие его к инфаркту. Каков бы ни был источник стресса, он способствует увеличению в организме кортизола, который, проникая в нейроэндокринную и нейропептидную системы, приводит к нарушениям, являющимся предвестниками депрессии.

Нежелательна даже сама вероятность эмоциональных перегрузок кормящей матери, ведь головной мозг женщины во время беременности уменьшается по мере того, как растет ее живот, и возвращается к изначальным размерам только спустя полгода после рождения ребенка. Этим фактом, а также изменением гормонального фона объясняется забывчивость молодой матери, беспричинная раздражительность, повышенная чувствительность и истеричность, сужение интересов и прочие психологические сдвиги, часто раздражающие близких и просто непонятные мужу. Не остается пассивным наблюдателем и младенец, тем более, что от момента рождения и до 4 месяцев окружающий мир существует для него только в ощущениях. Кроме того, некоторые разновидности депрессии могут достаться ребенку по наследству от родителей.

Особенно депрессивно-травматичны разлуки с матерью. Постоянная близость и прикосновения близкого человека создают атмосферу психического и физического комфорта, увеличивают количество нервных окончаний в нейронах мозга и являются необходимым условием нормального умственного и физического развития ребенка. Осязаемая забота также способствует высвобождению в его организме норэпинефрина и допамина – веществ, стимулирующих общий рост организма. Изоляция и отсутствие ощущения принадлежности к семье и чувства защищенности, испытываемые в раннем возрасте, в дальнейшем формируют предрасположенность к онкологическим заболеваниям. Перенесенные во взрослую жизнь одиночество и отчаянье, безысходность, потерянность, тоска делают человека уязвимым для рака. Рост за последнее десятилетие числа разводов вдвое, да и вообще отсутствие стабильности дома, невнимание и равнодушие к потребностям ребенка, проигрыши в житейской лотерее поражают его нервную систему, со временем способствуя психологической и физиологической уязвимости в более зрелом возрасте.

Память чувств или эмоций, которую нередко называют аффективной памятью (от латинского «аффектус» – душевное волнение) обладает способностью к воспроизведению определенного эмоционального состояния и элементов, вызвавших негативную ситуаций. Проявляясь даже во сне, мысленное воспоминание подчас сопровождается болевыми сердечно-сосудистыми реакциями, изменениями частоты дыхания, потовыделением, слезами и прочими признаками переживаемых волнений. Отличаясь быстротой формирования, эмоции страха и боли, глубокой обиды, высоты переживаний или творческого вдохновения оставляют неизгладимый след в памяти. Пробудить эти переживания могут непроизвольно такие раздражители, как характерный запах или звук, музыка, светотень, обстановка, фотографии и прочее. Подобные воспоминания становятся во многом основой жизненного опыта, человеческих симпатий и антипатий. Нередко эмоциональные реакции опережают рассудочные действия и благодаря наличию эмоциональной памяти становятся причиной необъяснимых поступков и патологических влечений к вредным привычкам. Стремлением к испытанным ранее эмоциональным состояниям в ряде случаев объясняется тяга к алкоголю, курению, наркотикам. Показательно, что нравственные помешательства часто сочетаются с амнезией душевного чувства.

Незаслуженно тяжелое наказание в детстве, обман и невыполняемые обещания способны сделать человека недоверчивым, сильный испуг как реакция на темноту и страх одиночества, физическую травму – боязливым, испытанное беспричинное рукоприкладство и оскорбления– затаенным и агрессивным, отсутствие родительской любви – злобным и уязвимым. О влиянии психической атмосферы в детстве на характер поведения в дальнейшей жизни, по нашему мнению, можно судить по данным педиатра из Лондона М. Перкина. Им были изучены биографии более 200 английских футболистов и установлено, что вратари чаще всего вырастают из единственных детей в семье. Защитники, полузащитники и нападающие имеют одного, а то и двух братьев или сестер. Особенно часто имеют двух братьев или сестер полузащитники. Исследователь не нашел объяснение этому факту. Однако, с психологической точки зрения, кто должен заботиться о семье и родителях, «защищать ворота», как не единственный ребенок? На него вся надежда семьи. Не полностью отвечать за семью и быть на некотором удалении от проблем «игрового поля жизни» могут позволить себе имеющие братьев полузащитник и нападающий – у них есть с кем разделить ответственность за жизнь близких. Кроме этого, жизнь в многодетной семье предполагает развитие коммуникативных способностей. Рассуждая в этом ключе, у защитника из близких родственников должны преобладать сестры. Возможно, что наиболее комфортно в семейном отношении чувствуют себя полузащитники. Агрессия нападения предполагает или избыток братьев или некоторые проблемы в личной жизни.

Снять врожденный страх и предотвратить приобретение оного – означает заложить основы полноценной и здоровой личности. На волнах эмоциональной памяти, стрессов и поступков формируется не только характер, но и здоровье. Недаром глубинные положения учений о здоровье базируются на понятии здоровья духа, а нездоровье в первую очередь рассматривается как разно–причинная психо-эмоциональная агрессия, направленная внутрь себя. Невротические состояния являются ведущей причиной артериальной гипертензии, провоцируют инфаркты и инсульты, спастические изменения и изъязвления желудочно-кишечного тракта, экземы и нейродермиты.

У женщин непосильные психические и физические перегрузки, стрессы, вызываемые сменой климатических зон и эмоциональных переутомлений, могут нарушать эндокринные и гипофизарно-надпочечниковые механизмы, приводить к дисфункциям яичников и бесплодию. Психические травмы и нервное перенапряжение, отрицательно сказываясь на деятельности сердечно-сосудистой и эндокринных систем, способны спровоцировать развитие глаукомы – одного из тяжелейших глазных заболеваний, часто приводящих к полной потере зрения. В ряде случаев они также становятся причинами лунатизма, ночного обжорства и поглощения во сне даже несъедобного. Сюда же следует отнести все более широкие случаи появления бронхиальной астмы, перхоти и псориаза, половой импотенции, нарушения сна. Известен случай произошедший в 1954 году в Днепропетровской области. Надежда Лебедева после сильной ссоры с мужем заснула на 30 лет и пришла в себя только в 1974 году. К этому времени она уже стала вдовой. Погружение в летаргический сон после эмоциональных травм, в том числе вызванных ссорами между мужем и женой, имели место в разных странах. Чаще всего в летаргический сон впадают люди в возрасте до сорока лет. Причем женщины составляют только треть из всех. Редко, но надолго засыпают и дети.

Еженощной болезнью мегаполисов стала бессоница. Если в Германии в среднем по стране страдают этим нарушением 4%, то в Берлине – уже 13% граждан. Как минимум, столичные жители три ночи в неделю проводят полностью без сна. В Великобритании этому недугу подвержены 22% населения. Таким образом, доминирующие в том или ином случае поведенческие функциональные системы в реакции на многочисленные стрессы все чаще испытывают сбои и оказываются неспособными обеспечить жизненно важные для человеческого организма приспособительные результаты.

Избежать негативных суммаций эмоциональных стрессов позволяет позитивный настрой на жизнь, включающий: любовь к ближнему, положительные эмоции, стремление к духовному совершенству, жизненные установки на достижение доступных целей, самостоятельность поступков и действий, соблюдение режимов чередование умственной и физической деятельности, творческую активность и различные хобби, своевременный отдых дома и на природе, полноценное питание и сон. Полезно помнить о необходимости содержания сознания в покое. Чем меньше мыслей, особенно негативных, тем быстрее сознание очищается. Согласно опыту буддистов особенно важны добрые мысли. Это учение требует представить, что ум – это господин, а речь и тело – его слуги. Они будут исполнять то, что прикажет ум. Если мы обретаем контроль над своим умом, то автоматически обретем контроль над своими поступками. При этом следует концентрировать свою любовь не столько на себе, сколько на окружающих и не ждать особой благодарности взамен.

Показателен перечень мотиваций вступления в брак мужчин и женщин, приводимый российскими исследователями: *любовь и секс* (27,7% и 33,3% соответственно), *общность взглядов и интересов* (21,1 и 24,4%), *компенсация чувства одиночества* (16,7 и 11,1%), *долженствование* (11,1 и 8,9%), *бегство от родителей* (7,8 %). На первом месте стоит мотивация любви и секса – первоначальных энергий духовной и физической жизни. Самое главное для человека – любить! Идеальный вариант жизненно важного стимула – душевное сближение через ведение половой жизни любя друг друга. Итогом такой любви становится духовное развитие и появление на свет желанного ребенка, святая любовь к детям и крепкая семья.

3.4. Психофизиологические последствия эмоциональных переживаний при отсутствии любви.

Принято считать, что термин психология идет от имени греческой богини Психеи, перевод которого означает «душа, дыхание». По другому мнению, *психо*логия от арабского корня *ХСФ* «закрывать, скрывать».Таким образом, предметом психологии является мир сокрытого духа, неявленного смысла. Таким образом смысловое поле человека, как целеполагающего существа, обитающего в явленном ему материальном мире и мире сокрытого духа делится на две части. В одной – смыслы явленные, в другой – смыслы сокрытые. В нашем понимании сокрытые смыслы нарушенной гармонии психики в обыденной жизни проявляют себя патологиями в здоровье человека. Показательно, что по мнению психиаторов восемь из десяти больных страдают от болезней, имеющих психосоматический характер, то есть испытающих злость, страх, раздражение, гнев, зависть и другие отрицательные эмоции.

Необыкновенно популярные лекции врача акушер-гинеколога-хирурга Лууле Виилма автора серии книг «Прощаю себе», на наш взгляд очень точно раскрывают важность чувства любви и показывают психофизиологические последствия негативных эмоциональных отношений между женщиной и мужчиной. Исходя из того, что все сущее являет собой единство и борьбу противоположностей и что любое целое имеет женскую и мужскую сторону, автор демонстрирует убедительный анализ непонимания человеком причин возникновения многих заболеваний. Виилма всей своей жизнью и медицинской практикой убеждена, что противоположности становятся единым целым только благодаря взаимной уступчивости, желанию женщины и мужчины с любовью идти на встречу друг к другу. Особенно ценными представляются наблюдения о взаимосвязях здоровья с исповедуемыми человеком жизненными ценностями и испытываемыми сексуальными переживаниями. Убедительно доказывается возможность изменения даже неправильного положения плода через исправление образа мыслей матери. Вот как раскрываются Л. Виилмой психофизиологические взаимосвязи в организме женщины.

У женских половых органов, как системного целого, женская часть представлена яйцеводами, а мужская часть – яичниками. Матка как целое символически соотносится с матерью=материнством. Какова матка, такова и ваша мать, таковы и вы в качестве матери. Если мать отрицает сексуальность дочери, то матка дочери отторгает сексуальность и беременность. Если мать не умела любить мужа, а дочь из-за этого не прибрела любящие чувства к отцу и брату, т. е. стала неспособной к единению с мужчиной, то ее яйцевод и яичник ведут себя по отношению друг к другу как чужие.

Правая половина матки отражает отношение к женскому полу, *левая* – к мужскому. Чрезмерное чувство материнства, проявляемое стремлением к жесткому контролю сексуальности дочери и нежеланием входить в ее проблемы ведет к прекращению менструального цикла и может вызвать появление опухолей. Чем меньше у женщины возможности проявлять материнство, тем больше опухоль растет в сторону полости матки и явственнее так называемые узлы на ногах.

Для женщин *здоровье правого яйцевода* говорит о том, какими мать желает видеть взаимоотношения дочери с женским полом. *Здоровье левого яйцевода* указывает на то, какими мать желает видеть взаимоотношения дочери с мужским полом. *Здоровье правого*

яичника – отношение матери к своему сыну, *здоровье левого яичника* – отношение к другим мужчинам, в том числе к мужу и зятю. *Заболела правая грудь* – ищите проблемы в левом яичнике, *заболела левая грудь* – источник беды в правом яичнике. *Причина заболевания молочной железы* – это всегда женское неумение быть женщиной, которая искренне любит мужчину. Это заключение имеет много доказательств и серьезных сторонников, число которых сразу возрастает, когда люди узнают, что самым эффективным способом лечения обозначившегося рака является физическая и информационная изоляция от общества, приобщение к первозданной природе.

По мнению Н. Вашкевича, рак, как и большинство других болезней, проблема не энергетики, а информатики. Болезнетворный центр находится в мозге больного, а оттуда он связан со смысловым полем общества: «То, что причина рака в мозге, в управляющем центре, а не в раковой клетке, можно судить и по арабскому названию рака, если читать его по-русски. *Саратын* – «раки» дают русское слово середина, центр, что ясно указывает на локализацию болезни. Но так как середина созвучна сердцу, да и того же корня, сердце по-своему отвечает на прогресс, занимая вместе с раком ведущее положение среди болезней общества…Рак и диабет не столько болезни индивидуумов сколько болезни общества. Это проявление дисфункции общественного сознания». Мы бы добавили к этим словам: «в том числе проявившейся на уровне дисфункции личного сознания, потерявшего главный ориентир жизни, ее центр – Любовь». Такой подход позволяет понять причины все более широкого распространения раковых заболеваний в развитых странах.

По данным ЮНЕСКО только в США ежегодно от рака погибает свыше полумиллиона граждан и каждая 10-11 женщина заболевает раком молочной железы. В России каждый год количество заболевших раком молочной железы увеличивается на 3-3,5%. Каждые 5-6 женщин москвичек из 100, родившихся в 1950 году, в течение жизни заболевают раком молочной железы. Среди женщин 1985 года рождения эта цифра увеличилась до 10-12. У женщин, сделавших первый аборт в возрасте 16-17 лет, риск возникновения рака возрастает во много раз. Согласно данным российской ассоциации маммологов до 35 лет встречается 14 случаев заболеваний на 100 тыс. женщин, 40-44 года – 74, 45-49 лет – 105, 50-59 лет – 135-139, 60-64 года – 126, 65-69 лет – 70-74, 70-74 года – 184 случая. Факторами риска названы стресс, возраст женщины, наследственная предрасположенность, аборт, травмы, курение, неправильное питание и ожирение.

В Казахстане среднереспубликанский уровень заболевания раком 187 на 100 тыс. населения. По данным Департамента здравоохранения в Алматы 230,8 на 100 тыс. населения и стоят на учете 15 089 больных злокачественными образованиями. В структуре заболеваемости первые четыре места занимает рак молочной железы, кожи, легкого и желудка. У мужчин на первом месте стоит заболевание раком желудка, на втором – легкого, далее – пищевода. На четвертом месте рак гортани. Соотношение заболеваемости, карцинома гортани у мужчин и женщин 22:1. Встречается рак гортани у лиц моложе 30 лет и старше 40, а у женщин моложе 20 лет чаще поражается верхний отдел гортани, далее – средний и еще реже нижний отдел. Учитывая возможные последствия табакокурения, по нашему мнению, такая картина свидетельствует о «холодных», «каменных» последствиях молчания и невысказанности. Мужчины внешне менее эмоциональны и более молчаливы чем женщины. Нет искренности и любви и свободное место занимает антипод – рак.

Верным следует признать тот факт, что любовь женщины начинается на духовном уровне и продолжается на физическом, а у мужчины – наоборот.

Вот как поэтично Лууле Виилма описывает наблюдаемые ею картины игнорирования и влечения друг к другу яйцевода и яичника. *У бездетной женщины* «…в правом яичнике была видна созревшая яйцеклетка. Яйцевод приблизился к яичнику, подобно молодой красивой женщине. Словно пальцы, концы бахромы опустились на поверхность яичника, и яйцевод застыл в ожидании, когда яичник=мужчина сделает свое дело. Это походило на штучную работу, где один делает свою часть, а второй – свою. Капсула яичника застыла от страха, напряглась, ее внутреннее давление стало повышаться. Поверхность яичника под внутренним напором стала разрываться и отторгать яйцеклетку. Я надеялась увидеть, как яйцеклетка попадает в яйцевод, но, к моему удивлению и огорчению, освободившаяся яйцеклетка вместе с окружающей ее жидкостью проскользнула мимо, яйцевод этого не заметил: его интерес был обращен на иное. Я была поражена увиденным. Органы одного и того же тела вели себя по отношению друг к другу как чужие, или, говоря иначе, эти женщина и мужчина в нем вели себя как чужие». Такая картина сложилась в результате далеких и отчужденных отношений, царящих в доме между матерью и отцом, сестрой и братом, между женщинами и мужчинами.

А вот какая картина наблюдалась в работе органов *у женщины, имеющей троих детей: «*Ее правый яйцевод приблизился к яичнику, подобно доброй фее, и застыл в трепетном ожидании. Невозможно было противостоять его трепетному зову любви. Спустя мгновение яичник встрепенулся – он принял зов – и стал подниматься к яйцеводу. Они соединились быстро и мягко, подобно объятию влюбленных. В этом единении была удивительная сила, не позволявшая отстраниться друг от друга. Возбужденное напряжение нарастало, и неожиданно нижний край яйцевода стал выделять клейкое вещество, которое загерметизировало место стыка и распространилось по поверхности яичника. Под воздействием ферментов, содержащихся в клейковине, пленка вокруг яйцеклетки растворилась, и освободившуюся яйцеклетку, словно вакуумом, засосало в глубь яйцевода. В тот же миг я поняла: то была сила поцелуя, что привела к выделению из конца яйцевода клейкого вещества, подобно тому, что выделяется при поцелуе губами. Яйцевод этой женщины приник к яичнику с поцелуем любви. Поцелуй яйцевода был оплодотворяющим…».

Надеюсь, уважаемый читатель, у Вас, как и у меня, замерло сердце, появилась восторженная грусть и пришла счастливая радость при чтении этих строк! Как важно уметь и хотеть любить, целовать и быть целуемым, чувствовать и проявлять нежность, являть душевность и стремление к душевному пониманию и близости. **Любовь, она на всех уровнях жизни – Любовь!** Как думаете, в сексе без любви возможна такая картина? Мне, например, в этом случае видится пейзаж в серо-черных тонах с красными всполохами. Радуга сверкающей разноцветьем души, теплый свет ласковых лучей любящего сердца никогда не посетят затхлый закуток сиюминутных страстей отчужденного от чувств животного секса.

Уверен, что для читателя окажутся полезными высказывания Лууле Виилмы из лекций и бесед в книге «Начало мужское и женское» выбранные нами в качестве части некой квинтэссенции её психотерапевтического опыта:

- **Главное – понимать смысл своей жизни.** Смысл её прост – будь Человеком. Все нужные знания у вас в сердце, в душе. Именно здесь источник любви и человечности. Это работает. Главное, чтобы душа была;

- **Любовь соотносится с пребыванием в состоянии душевной деятельности.** Работа являет собой пребывание в состоянии земной деятельности. Чтобы оставаться при жизни человеком, необходимо соблюдать следующую очередность в удовлетворении потребностей: сначала духовные потребности, затем душевные и в самом конце физические;
- **Любовь нельзя доказывать, любовь нужно выражать.** Чем больше нам стыдно любить и выражать свою любовь, тем гуще энергия этого стресса в нас и тем тяжелее заболевание.
- **Если мы подавляем какой-то стресс очень сильно, то создаем равновеликую силу сопротивления, которая действует в обратном направлении.** Чем сильнее подавлены стрессы, тем сильнее удар получаешь. От подавления энергия разочарования становится энергией огорчения. Когда человек не может дать, то он заболевает, Разочарование, злоупотребление доверием и подлость нарушают функцию почек;
- **Подлость –** это стресс, наступающий через подавленное стыдом злоупотребление доверием, манипулирование именем или использование человека. Эти действия уничтожают функцию почек, с точки зрения обмена воды, что вызывает отеки или сухость;
- **Самый важный закон семьи – не говорить наперекор друг другу**. Мужчина и женщина во всем являют собой противоположности, которые становятся единым целым благодаря взаимной уступчивости;
- **Инфаркт –** проблема хороших преданных мужчин, у которых хорошие преданные жены. Женщина, впервые оказавшись в постели с мужем, считает, что он теперь всю жизнь должен платить за это. Она как проститутка требует от мужа все больше и больше. Ведь мужчины стремятся сделать женщину своей собственностью с помощью чувства греха. И теперь этот мужчина должен за все это платить…Вы настоящая проститутка, которая от своего единственного мужчины требует всего того, что проститутка требует от всех своих мужчин. Выдержит ли он? Чем вы как проститутка лучше, тем скорее он не выдержит. Мужчины попадают на операционный стол с инфарктом в пять раз чаще, чем женщины. А женщины, у которых случается инфаркт, уже не женщины – они уже мужчины.
- **Женская любовь поднимает, женская ненависть уничтожает всё.** Уничтожает до такой степени, что женщина уже ничего в мужчине хорошего не видит, потому что в себе ничего хорошего не видит. И происходит это от чувства вины, потому что хотим быть ужасно хорошими. От ужасно хорошего стремления мы получаем грудные заболевания – типичные болезни женщин. Среди заболеваний у женщин рак груди на первом месте. Все ненужное, что нас окружает мы называем очень хорошим, потому что это много стоит. Деньги выходят на первый план. Человек отождествляет себя с деньгами, вещами и впадает в состояние подавленности, депрессии.
- **Предательство, измена –** следующая ступень почечных стрессов, самых тяжелых разочарований. Если человек верный из любви, то он верный. Если

он верный из страха, чувства вины или желания доказывать, что он верный, он – неверный.

- **Ревность –** это базовый стресс всех заболеваний крови, начиная с функций – давления и до рака крови. А если мы свою ревность абсолютно подавляем, так что она не «поднимает своего носа», то от этого начинаются заболевания центральной нервной системы (мозга).
- **Иллюзии –** это стрессы, которые уничтожают головной мозг, также действует и алкоголь. Этот путь (т.е. реализация вами с позиций долга или уважения и любви иллюзий близких людей) ведет в никуда, вызывает все большую деградацию, душевное опустошение. Запомните: если в семье одна сторона плачет, то другая сторона пьет. Чем больше вы, женщины, плачете из-за того, что у вас такая плохая жизнь, тем больше ваши мужья пьют. Это закон жизни. Перестанет женщина плакать, найдет себя, станет снова человеком, мужчина, как ни странно, тоже находит себя. Не по принуждению, а по потребности, потому что нужно;
- **Гордость –** это стресс, который лишает человека способности мыслить и заставляет действовать. Гордость обладает энергией камня. Его бесчувственность холодна, сурова, тяжела, тверда, и потому его избегают. Энергия камня вызывает почечно-каменную болезнь и склероз всех тканей. Из-за гордыни женщина не понимает, что ей нужно уступить, потому что женщины гибче, они – творцы духовного мира. Если женщина начинает что-то доказывать, то она уже на материальном уровне. Она доказывает свою гордыню, которая вводит другого в стыд;
- **Злость, презрение, гнев –** самые ядовитые чувства негативно отражаются на печени. Если их накапливается слишком много, то на помощь ей приходят слизистые оболочки. Здесь коренится причина детских болей в костях и суставах, ревматизма и кожных заболеваний;
- **Бурная злоба –** травматическое повреждение кости. Долговременная скрытая злоба – болезненное разрушение костей. Чем сильнее злоба, тем больше разрушение. Чем конкретнее злоба – тем менее осколочен (чище) перелом;
- **Рак верха живота** указывает на то, сколь много человек страдает сам, пытаясь переделать других, сколь много бессмысленных мучений он уготовил самому себе;
- **Температура** показывает, насколько энергично тело пытается сжечь или уничтожить негативность, которую человек вобрал в себя своей неумелостью, своей глупостью; **Высокая температура** – сильная ожесточенная злоба. **Хроническая температура** – застарелая и долговременная злоба; **Септическая температура** – особенно ядовитая злоба, которую тело не способно сжечь разом с целью выживания. Если температура 39,6 градусов – лимфа опять станет жидкой и очистит организм;
- **Сжатие в голове –** это проблема обязательности, доводящая повседневные заботы до бессмысленности;
- **Я схожу с ума –** это бессмысленность, вызывающая расширение желудочков головного мозга. Начинается бессмысленность, как и слово, в том месте, где

находятся мысли, в центре головного мозга, там где желудочки головного мозга. Наполнены эти желудочки мозговой жидкостью. При расширении желудочков в них образуется вакуум, который втягивает в себя мозговую жидкость. Обязательность сжимает, способствуя образованию слишком большого количества жидкости, а желудочки, вбирая эту жидкость, давят на мозговую ткань в обратном направлении. Таким образом, эта мозговая ткань сдавливается как с наружной, так и с внутренней стороны, что помимо боли (это еще не так страшно), создает самое ужасное ощущение: *я схожу с ума.*

- **Тахикардия –** страх оказаться виноватым;
- **Жалость к себе** – энергия, которая уничтожает жизненную силу, делает человека слабым;
- **Удовлетворение желаний усиливает желания и себялюбие. Удовлетворение потребностей нормализует потребности и повышает достоинство.**

3.5. Эмоциональные центры тела и здоровье человека.

Много лет назад мозг автора этой книги запечатлел удивительную фразу, произнесенную вышедшей на пенсию научной сотрудницей: «Боюсь склероза и поэтому под старость лет мне приходиться постоянно помнить все...»». Таким способом работница интеллектуального труда неосознанно противопоставила биологическим механизмам возрастного одряхления организма мощнейшие резервы психологического омоложения! Полноценная сопричастность к событиям в жизни близких людей и новоприобретенная личная самодостаточность повернули время вспять. Спустя годы мною был сделан вывод, что в борьбу со старостью ею были вовлечены практически все виды памяти: индивидуальная и моторная, словесная и внутренняя (беззвучная), произвольная и непроизвольная, модально-специфическая (слуховая, зрительная, вкусовая, обонятельная), объединенные неповторимостью пережитых в прошлом и тревожащих в настоящем, сохраняемых мозгом и клетками тела созидательных эмоций. Об этом, в частности, говорило исчезновение у женщины ранее присущего хронического ограничения выразительных движений, столь свойственное людям академического склада. Это, в свою очередь, оградило внутренние органы от разрушительной энергии сдерживаемых эмоций. Разнообразной стала мимика лица (известно, что у людей с яркой мимикой возрастные изменения сердцебиения и дыхания замедленны). Явно положительные сдвиги в здоровье этой женщины заставили вспомнить высказанную во многих религиях и учениях мысль о человеке, как единственном на Земле существе, способном менять свою биологию с помощью мыслей, чувств и поступков.

Жизнь проявляет себя в первую очередь дыханием – процессом газообмена организма с окружающей средой. В трактате «Дао Дэ цзин» основоположника даосизма Лао-цзы (VI-V века до н.э.) говорится о девяти неустановившихся дыханиях взаимосвязанных с эмоциональными переживаниями. Такие дыхания называются: *гневом*, который поднимает дыхание; *страхом*, который опускает дыхание; *радостью*, которая замедляет дыхание; *горем,* которое разгоняет дыхание; *ужасом*, который выбивает дыхание из ритма; *задумчивостью,* которая связывает дыхание; *тяжелым грузом,* который истощает дыхание; *холодом,* который собирает дыхание; *жарой,* которая рассеивает дыхание. Современная физиология

установила, что за дыхание ответственна вегетативная нервная система и оно управляется дыхательным центром продолговатого мозга, являющегося продолжением в полости черепа спинного мозга. Таким образом, контролируя процесс дыхания (т.е. делая его ритмику и глубину осознанными), можно в определенной мере получить регулирующий доступ к вегетативной нервной системе и контролировать эмоции. В Индии контроль над дыханием называют пранаямой. Теория пранаямы практикует осознанное дыхание по определенным схемам и этим во врачебной практике добивается определенных оздоровительных эффектов, в том числе при расстройствах нервной системы и болезнях суставов, нерегулярности менструаций и расстройств мочеполового тракта, смещения матки и половой слабости.

Исторический опыт медицины свидетельствует, что разум и переживаемые им эмоции влияют на все клетки нашего организма, находящиеся в состоянии режима постоянного «прослушивания» и соответствующих получаемым импульсам информационных и энергетических изменений. Синергический поток мыслей, чувств и желаний каждое мгновение преобразует человеческое тело в пределах сокровенной видовой реальности. Интенсивность биохимических и направленность физиологических процессов в организме таким образом определяется результирующей рецепторного и духовного познания окружающего мира. Со временем клетки уподобляются отпечаткам пережитых впечатлений и сохраняют способность к регенерации в зависимости от особенностей своей эмоциональной памяти.

Клеточный уровень эмоциональных переживаний формирует созидательный психо-кинетический круг пар внутренних органов. Древнекитайские учения Инь-Ян и У-Син возложили ответственность возникновения *эмоции гнева* на пару печень - желчный пузырь (язвы, геморрой, судороги, мигрень, нарушения зрения), *радости* – на сердце - тонкий кишечник (бессоница, болтливость, головокружение, гипогликемия, анорексия, шизофрения), *задумчивости и беспокойства* – на селезенку-желудок/поджелудочная железа (тревожность, дурное пищеварение, тяжесть, вялость), *печали* - на легкие-толстый кишечник (астма, запоры, кожные заболевания, фригидность), *страха* – на почки - мочевой пузырь (артриты, глухота, затылочная боль, старческое слабоумие).

Под руководством известного ученого-философа В.Н. Сарчука, автора отечественного метода электропунктурной этиологической диагностики (ЭПЭД) и энергоинформационной коррекции с помощью биологически активной жидкости (БАЖ), в 80-90-х годах прошлого века группой исследователей были выявлены очень интересные закономерности в проявляемых человеком эмоциях и возникающих при этом болезнях. Предпосылкой проведенных наблюдений было убеждение, что *характер, судьба* и *болезни* являются последовательными и вытекающими друг из друга составляющими в проживаемой человеком жизни. В соответствии с проведенной нами некоторой систематизацией эти материалов приведены ниже.

Считаем необходимым обратить внимание читателя на то, как следует правильно принимать результаты наблюдений. Не корректно будет выглядить попытка экстраполировать какое либо заболевание конкретного человека как проявившееся последствие скрываемых этим человеком пороков. В преобладающих случаях имеет место наследственная предрасположенность, экология места обитания, условия проживания и трудовой деятельности, вредные привычки и т.д. Читателю следует понимать, что прямая связь в приведенном списке болезней с проявляемыми в течение длительного периода

человеком эмоциями прослеживается в случае доминирования или культивирования конкретного поведения с соответствующим эмоциональным сопровождением. Правильным результатом ознакомления с приводимыми данными мы считаем осознание вероятности возникновения нарушений здоровья в случаях проявления сильных негативных эмоций, психических стрессов и депрессий. Своевременный анализ причин затянувшихся проблем в отношениях с окружающим миром, с высокой степенью вероятности понимания заставляет обратить внимание именно на психоэмоциональный фон восприятия событий. Человеку следует избегать крайностей в проявлении своих чувств и поведенческих реакций.

Хула на Господа – кровь, лимфа;

Кощунство – кровь, тонкий кишечник, желудок, поджелудочная железа, селезенка, почки, желчный пузырь, мочевой пузырь;

Насмеяние – кровь, вены, эндокринная система, селезенка, кишечник, кожа;

Презрение – кровь, паркинсонизм, зрение, эпилепсия, опухоль мозга, легкие, лимфосистема, кишечник, кожные заболевания, самоубийство, зубы, суставы;

Гордыня – матка, бесплодие, эпилепсия, диабет, псориаз, рассеянный склероз, заикание, гипертония, рак, ожирение;

Родителям непокорность – лимфосистема;

Надменность – иммунная система, жировой обмен, щитовидная и паращитовидная железы, легкие;

Высокомерие – сердце, сосуды головы, кишечник, нервная система, гипертония;

Напыщенность – почки;

Тщеславие – кровь, печень, желчный пузырь, селезенка, поджелудочная железа;

Неблагодарность – толстая кишка, тонкая кишка;

Непримиримость – диабет, простата, матка;

Недружелюбие – эндокринная система, аллергия, толстая и тонкая кишки, селезенка, поджелудочная железа;

Нелюбовь к добру - лимфосистема, легкие, иммунная система, тонкая и толстая кишки, кровь, сердце, суставы, желудок, селезенка, жировой обмен, кожа;

Ханжество – эндокринная система, селезенка, кровь, позвоночник, кости, суставы, сухожилия, почки, мочевой пузырь;

Осуждение людей – кишечник, мочеполовая система, почки, головной мозг, нервная система, психические расстройства, печень, желчный пузырь, варикоз, боязнь замкнутого пространства (боязнь высоты);

Расизм – кровь, сердце, легкие, нервная система, эндокринная система, поджелудочная железа, костно-суставная система, мочевой пузырь;

Жестокость – нервная система, селезенка, 12-перстная кишка, кишечник;

Злость – вены, диабет, кожные заболевания;

Грубость – сердце, поджелудочная железа;

Агрессивность – рак печени, легкие, облысение, мочевой пузырь, суставы, зубы, ожирение;

Оскорбление – иммунная система;

Невоздержанность – диабет, легкие, жировой обмен;

Раздражительность – вены, эндокринная система, желудок, поджелудочная железа, селезенка;

Вражда – соединительная ткань, матка (фиброматоз, липомы), суставы, кости;

Мщение – иммунная система;

Обман – подагра, лимфосистема;

Сглаз – кровь, матка, придатки, простата, нервная система;

Порча – лимфосистема, нервная система, сердце, суставы;

Проклятие – опухоли, головной мозг, соединительная ткань, ожирение, иммунная система, печень, поджелудочная железа, желчный пузырь, диабет;

Колдоство – кровь, сердце, сердечно-сосудистая система, вены, лимфосистема, селезенка;

Чародейство – эндокринная, иммунная и нервная системы, желудок, соединительная ткань, матка, придатки;

Нечестивость – почки, кисты;

Самолюбие – костно-суставная система, иммунная система, кожа, волчанка;

Обида – костно-суставная система, остеохондроз, кожа, волчанка;

Зависть – сердечно-сосудистая система, гипертония, инфаркты, инсульты, печень, желчный пузырь;

Подавленность – позвоночник, кровь, сердце, вены, легкие, поджелудочная железа, толстый кишечник, суставы, сухожилия, мышцы, мочевой пузырь;

Уныние – остеохондроз, нервная система, сердце, кровь, поджелудочная железа, селезенка, мочевой пузырь, печень, желчный пузырь;

Укорение – селезенка, сердце, кровь, желудок, поджелудочная железа, мышцы;

Самобичевание – селезенка, поджелудочная железа, кишечник, кровь, лимфа, кожа;

Страдание – непереносимость боли, кровь, сердце, эндокринная система, суставы, кости, позвоночник, соединительные ткани, сухожилия, связки, мочевой пузырь;

Депрессия – нервная и эндокринная системы, костно-суставная система, кровь, сердце, поджелудочная железа, мышцы, мочевой пузырь, жировой обмен;

Неусердие – кровь, лимфа, эндокринная система, селезенка;

Лень – лимфосистема, нервная система, сердце, вены, легкие, поджелудочная железа, суставы, камни желчного пузыря, мочевой пузырь;

Скупость – кровь, кожа, иммунная система, желудок, поджелудочная железа, кишечник;

Измена – нарушение функции соединительной ткани, опухоли, мастопатии, фиброматозы, волчанка;

Предательство – опухоли, простата, придатки, матка, мочевой пузырь, печень, желчный пузырь, поджелудочная железа; суставы;

Сутенерство – придатки, матка, яички, простата, кровь, почки, печень, желчный пузырь, иммунная система;

Воровство – матка, простата, кровь, сердце, легкие, гипертония, печень, желчный пузырь;

Ложь – кожа, кровь, желудок, кишечник;

Лицемерие – печень, желчный пузырь, лимфа, поджелудочная железа, костно-суставная система;

Самооправдывание – кожа, кровь, вены, желудок, легкие;
Клевета – кожа, иммунная система, лимфосистема, кишечник;
Злоречие – лимфосистема;
Злоба поиска виновного – появление боли;
Злоба нахождения виновного – покраснение;
Злоба осуждения виновного – температура;
Злоба преувеличения – отек или разрастание;
Злоба обиды – слизь из носа;
Злоба страдания – выделения или некроз.

Блуд – яичник (яички), матка, простата, суставы, кишечник, соединительная ткань;
Содом – печень, желчный пузырь, лимфа, соединительная ткань, суставы, кости, нервная система, легкие, почки;
Мазохизм – нервная и эндокринная системы, кровь, желудок, поджелудочная железа, 12-перстная кишка, соединительная ткань, почки;
Сластолюбие – почки, мочевой пузырь, кости, суставы, остеохондроз;

По наблюдениям доктора медицинских наук Т.Н. Смирновой, проведенным с применением электропунктурной этиопатоморфологической диагностики, с *выделением из половых органов* связана сексуальная неудовлетворенность или разочарование. *Трихомониаз* соответствует злобе отчаявшегося легкомысленного человека, *гонорея* – частоте злобы мрачного унижения, *герпес* – частоте злобы от отчаяния и забот, *хламидиоз* – властной злобе.

В наше время Восточные и Западные учения на стыке своих мировоззрений и современных данных, полученных медиками-философами попытались дать описание семи эмоциональным центрам в теле человека. Эти центры характеризуются набором универсальных контрастных эмоций, связанных с ними индивидуальных воспоминаний и информационных влияний на структуры тела. В нумерации центров заложено понимание природы и возрастной динамики психо-эмоционального развития, становления личности и формирование ее здоровья.

Первый центр является основанием всех последующих и содержит следующие пары эмоциональной силы и уязвимости: недоверия-доверия, независимости-зависимости, обособленности - привязанности, находчивости - беспомощности, бесстрашия - боязливости, самостоятельности - приспособляемости, уверенности - растерянности. Эти эмоции имеют отношение к начальному воспитанию в семье и удовлетворению жизненных потребностей ребенка, синхронизации биоритмов его организма с биоритмами, физическими и метаболическими проявлениями активности близких людей. Установлено, что надежность социальных связей и поддержки способствует в итоге формированию сильного иммунитета ко многим болезням, в том числе вирусного происхождения. В противоположном случае неизбежны отрицательные воздействия переживаний на позвоночник, опоро – двигательную, кровеносную и иммунную системы, приводящие к ослаблению физического и психологического развития молодого организма. Негативными последствиями ощущаемой ребенком незащищенности и одиночества впоследствии становятся: хронические заболевания позвоночника и прямой кишки, сколиоз, артрит, ишиас, аутоиммунные и кожные нарушения, аллергия, герпес, воспаления и снижение активности долей головного мозга, мышечная боль, хроническая утомляемость.

Показательно, что и став взрослым, человек продолжает нуждаться в социальной поддержке. Так, в отсутствии таковой, при потере работы и испытываемой в связи с этим депрессии, вероятность опухания у него суставов возрастает десятикратно. Но и чрезмерная независимость и избыток силы в первом центре способны создавать проблемы, в первую очередь связанные с подверженностью инфекциям. Таким образом, формируемый в детском возрасте первый эмоциональный центр при достаточной гармоничности становится фундаментом здоровья, при дисбалансе - первопричиной будущих проблем и болезней.

Второй центр одной из своих двух частей соотносится с такими жизненными влечениями, как: активность-пассивность, раскрепощенность - зажатость, прямота - уклончивость, напористость - податливость, наглость - стыдливость и др. Реализация подобных влечений в конечном итоге определяет степень удовлетворения в работе и творчестве, сексе и деторождении, достижении статуса и материальных благ и т.п. со способностью добиваться цели без испытания чувства вины. Другая составляющая этого центра связана с личностными отношениями: независимый - зависимый, нужный - нуждающийся, берущий – дающий, конкретный – расплывчатый, требующий - уступающий, защищающий других - нуждающийся в защите, конфликтующий - сотрудничающий. Органами, испытывающими воздействие воспоминаний и поведенческих установок на этом эмоциональном фоне являются: мочеполовая система (влагалище, шейка матки, матка, яичники, предстательная железа, яички, половой член, мочевой пузырь), толстая кишка, тазобедренный отдел и поясница. Соответственно специфичными становятся и физические нарушения, проявляющиеся в гинекологических проблемах, болезнях предстательной железы и яичек, бесплодии и импотенции, болезнях мочевыводящей системы, болях в области таза и поясницы. Постоянная демонстрация в созидании и творчестве власти, хватки, предприимчивости, напористости и подобного может быть также вредна для здоровья, как и неизменные проявления ее противоположности. Так, установлено, что трансляция женских эмоций на уровне матки может привести к бесплодию.

Ориентация на карьеру в противопоставлении материнскому инстинкту, внутренняя борьба переживаемых при этом эмоций понижает уровень допамина и норэпинефрина – веществ, оказывающих влияние на фолликулостимулирующий и лютеинизирующий гормоны - нейромедаторы, способствующие высвобождению яйцеклеток. Эмоциональная неготовность к деторождению может также провоцировать высвобождение не готовых к оплодотворению яйцеклеток. Здесь скрыты причины овуляционных сбоев и последующего бесплодия. Эмоциональные стрессы сказываются и на спермовсасывающей функции влагалища. Подавляя выработку мозгом нейромедиатора окситоцина стрессы блокируют механизмы всасывания, а увеличивая уровень норэпинефрина и эпинефрина в организме - подавляют половые гормоны. В итоге – невосприимчивость к сперматозоидам. Еще более удивительны наблюдения, позволившие установить существование молекулярного уровня неприятия яйцеклеткой сперматозоидов, выявляемого при попытках их искусственного оплодотворения в растворе. Причина - отторжение конкретного мужчины, с которым женщина находиться в конфликтных отношениях. Но и желанный супруг не всегда способен дать начало новой жизни. Стрессы на работе и в семье значительно снижают численность и подвижность сперматозоидов в эякуляте, вплоть до потери ими способности к оплодотворению.

Третий центр формируется с возрастом и ассоциируется с эмоциональными последствиями модели поведения и достигнутых отношений в обществе: состоятельность – несостоятельность, компетентность – неполноценность, ответственность – безответственность, агрессивность – пассивная самозащита, добивающийся – уступающий, пропускающий через себя – безразличный, запугивающий – отступающий, экспансивный – сдержанный, вожделеющий – нежелающий, соперничество – содружество, побеждающий – побеждаемый, приобретающий – теряющий. Органы третьего эмоционального центра особенно уязвимы для гнева, страха, отвращения, депрессии, мстительности. На эти переживания, а также интуицию реагируют средний отдел позвоночника, печень и желчный пузырь, почки и надпочечники, а также расположенные в брюшной области органы желудочно-кишечного тракта: желудок, поджелудочная железа, двенадцатиперстная, тонкая и толстая кишки. Под влиянием нервно–психической раздражительности, агрессивности и конфликта, функциональная способность пищеварительной системы нарушается. Нервно–эмоциональные перегрузки вмешиваются в работу пищеварительных желез, изменяют в худшую сторону качество пищеварительных соков и их химический состав, снижают активность (атакуемость) ферментов. Кишечный тракт и желудок проявляют свойства проводника и индикатора эмоциональных реакций, в частности демонстрируя явления тошноты, изжоги, рвоты, изменения цвета слизистой и др. Болезненными последствиями эмоциональных реакций становятся: гепатит, диабет, булимия, анорексия, изжога, гастрит, язвы и нарушения в кишечнике, болезнь Крона, запоры и диарея. Постоянно испытываемое беспокойство, хроническая тревожность, возвращение к одним и тем же мыслям и переживаниям также провоцирует появление язв и болезней пищеварительного тракта, как и максималистское решение проблем.

Четвертый центр соотносится с проявлением высших чувств и единства с людьми, дающим эмоциональную силу и одновременно уязвимость. Идеалом является равновесие крайностей: страсти и любви, гнева и обидчивости, горя и радости, страдания и восторга, терпения и несдержанности, мужества и осторожности, тревожности и безмятежности, депрессии и надежды, утраты и приобретения. Эти чувства в свою очередь создают отношения: обособленности и близости, оказания и принятия помощи, дарующего и принимающего, опекающего - заботливого и соглашающегося, мученичества и подвижничества за счет личного. Последствия чрезмерной любви и ненависти, самопожертвования и эгоизма принимает на себя грудная клетка, плечи, грудь, диафрагма, легкие, сердце и кровеносные сосуды, верхний отдел пищевода. Здесь причинные связи приводят к появлениям таких заболеваний, как гипертония, нарушения в плечевом поясе, боли в груди (в том числе онкологические), воспаления и рак легких, астма, аритмия, коронарная болезнь сердца, инфаркт миокарда.

Сегодня известно – длительное и глубокое переживание горя, как и затаенная злоба или гнев разрушают природные системы защиты организма от раковых клеток и провоцирует онкологию, проявляются гипертонией и закупоркой кровеносных сосудов. Часто сердечные заболевания связывают у мужчин с «высоким» уровнем невыраженного гнева, а у женщин – с «низким». В тоже время проявление обеими полами недавлеющей любви, заботы, внимания и ласки творят чудеса в стимуляции парасимпатической нервной системы, сохранении и укреплении сердца и кровеносной системы, противоопухолевой профилактики.

Пятый центр связан с эмоциональными проявлениями последствий общения и утверждения своей воли: самовыражением - пониманием, умением говорить - слушать, напористостью - уступчивостью, своенравностью - покорностью. На испытываемые при этом переживания реагируют шейный отдел позвоночника, щитовидная железа, зубы и десны, рот и горло. Болезненными проявлениями нереализованности и отсутствия индивидуального голоса или чрезмерного утверждения своего волевого начала и непоколебимости становятся: повреждения межпозвоночных дисков, дисфункция сустава нижней челюсти, базедова болезнь, язвочки в полости рта, гипотиреоз щитовидной железы, ларингит, бронхит. Щитовидная железа часто поражается в ситуациях недостатка воли и контроля над своей судьбой, в условиях длительного и сильного эмоционального давления. У женщин щитовидная железа более подвержена стрессу, чем у мужчин. Более того, по достижению среднего возраста, в атмосфере невысказанности и лишения права голоса она не редко начинает сморщиваться и атрофироваться.

Шестой центр соотносится с восприятием окружающего мира и эмоциональными последствиями познания и мышления: ясностью – нечеткостью, сосредоточенностью – разболтанностью, активностью – пассивностью, мудростью – невежеством, рациональностью – иррациональностью, прямолинейностью – разбросанностью, непреклонностью – гибкостью. Этот центр также регулирует моральные установки: консерватизм – либеральность, законопослушание – авантюризм, осуждение – взаимопонимание, подавление – свобода выбора. Базовыми органами являются головной мозг, эпифиз, глаза, уши и нос. Характерные заболевания: приступы головокружения и тошноты, слизистая закупорка носоглотки, кровоизлияния в мозг и внутримозговая опухоль, неврологические расстройства, слепота, шум в ушах, болезнь Меньера и глухота, болезнь Паркинсона, плохая память и низкая обучаемость, паранойя. Сохранение способности и интереса к познанию и анализу новой информации, определенная гибкость в вопросах морали и нравственных установок («не суди, и не судим будешь»), равновесие усилий и принятия сигналов от внешнего мира необыкновенно важны для здоровья органов шестого эмоционального центра. Крайнее проявление силы и невосприимчивости на этом уровне открывает двери патологии и развитию паранойи.

Седьмой центр своими проявлениями обязан поиску и осознанию человеком цели и смысла жизни, наличию привязанностей и духовных ценностей, чувственности и интенсивности ощущения неограниченности или предопределенности предоставляемых жизнью возможностей и, в высшем своем предназначении - постижению Божественного начала. Этот центр объединяет все системы и органы организма, наделяет человеческий мозг интуицией. Потеря смысла жизни, отсутствие цели, неспособность к переосмыслению причин потери жизненных сил с выходом на гармонизующие состояние новые ориентиры, разрушают высший порядок внутреннего мира человека. Проявлениями негатива становятся множественные дисфункции тканей и органов тела, нарушения умственного и физического развития. Несчастный случай или опасное заболевание становятся предупреждением свыше и требуют кардинального пересмотра отношения к духовным и жизненным ценностям, совершаемым поступкам в общении с окружающими людьми и природой. Поэтому очень важной является мыследеятельность, окрашенная положительным отношением к людям, радостным и теплым принятием событий повседневной жизни.

Исследования последнего десятилетия доказали существование такого явления, как воздействие мысли на материю и на физические процессы, работу приборов и механизмов, психо-эмоциональное состояние человека. Эксперименты показали, что психокинетическое влияние присуще большинству людей, но мужчины достигают желаемых результатов чаще и более зримо. В целом, результаты экспериментов значительно улучшались, когда мысленное воздействие исполнялось одновременно двумя разнополыми испытуемыми, женщиной и мужчиной. Эффект возрастал в три-четыре раза, когда пара находилась между собой в дружеских, любовных или супружеских отношениях.

3.6. Психосоматические аспекты здоровья любителей кинематографа и телевидения в свете натурфилософского анализа.

Здоровье человека и ощущение степени комфортности жизни неразрывно связаны с его психоэмоциональными реакциями на окружающую действительность, в том числе в области зрелищных мероприятий. В современном обществе на уровне государства, по отраслям бизнеса и культуры, как никогда актуальным и безоговорочным остается пропагандистский лозунг В.И. Ульянова – Ленина «Важнейшим из искусств для нас является кино!». В 2006 году в мире было создано около 20 000 художественных фильмов!

Кино – это история, политика и культура, школа жизни и уход от реальности, долгожданный покой и жажда движения, рождение надежды и смерть мечты, радость любви и горе потерь. Действие на экране учит и предостерегает, позволяет принять жизненный опыт других без личных травм и переживаний. Это огромный спектр впечатлений, эмоций и переживаний. Хочешь, примеряй на себя, но можешь и отвернуться. Но почему тебе хочется посмотреть этот фильм или хронику еще раз? Когда-то любил приключения и фантастику, а сегодня впитываешь боевики и ужастики. А вот близкие люди приглашают посмотреть то комедию, то мелодраму, смеются и льют слезы вместе с героями ни киноэкране. Почему? Попытаемся объяснить сложившийся в казахстанском социуме интерес к определенным фильмам с помощью натурфилософии восточной медицины с акцентом на теорию У-син (Пяти Первоэлементов) и анализа некоторых психосоматических характеристик здоровья населения республики.

Жанры современного киноискусства и их оценка с позиции доминирования энергий Пяти стихий. Какую определяющую энергию эмоций несут в себе разножанровые кинофильмы? Для этого нужно понять характеристики энергий.

Гнев (ВЕТЕР) проявляется в интенсивном, избыточном движении, вызывает прилив нарастающей энергии с достижением пика и внезапным выбросом агрессивных резких поступков, драчливости, поединках, громких и грубых словах, крике, слезах. Традиционно в Китае «ветротекучими» – фэнлю (букв. «ветер-поток») называли людей свободного поведения, которые не связывали себя в жизни строгими обязательствами и обычно были склонны к любовным приключениям и авантюрам.

Радость (ТЕПЛО) присутствует в дружбе, добрых поступках, эротическом поведении, нежных любовных отношениях и, будучи в избытке, рассеивает энергию вплоть до состояния истощения, дурноты и слабости.

Беспокойство (ВЛАЖНОСТЬ) сопровождается тревогой, способствует накоплению избыточной массы тела и желанию петь. Переходя в хроническое состояние тормозит энергию действий, проявляясь апатией замедленных движений и застаиванием, ленью и инертностью.

Печаль (СУХОСТЬ) характеризуется увяданием и продолжением падения уровня жизненной энергии, проявляясь печалью, скорбью, плачем, вздохами, сжатием и замедленной эмоциональной реакцией. Жизненные мотивации, как и кожный покров тела вянут и сохнут подобно листве и травам осени.

Страх (ХОЛОД) определяет окончательное падение энергии и завершение жизненного цикла. Человек теряет способность к адекватному движению, его скелет и поступки теряют подвижность, мудрость проявляется в недоверии, сомнениях и всепрощении. Даже в жару человек холода мерзнет, испытывает чувство страха и онемения.

В упрощенном подходе киножанры можно отнести к следующим энергиям:

Ветер – боевики, приключения, криминальные детективы, фантастика, фэнтези;

Тепло – детские мультфильмы, комедии, веселые сказки, любовные истории, мюзиклы, оперетты, эротика, порнография;

Жар – откровенная эротика, порнография;

Влажность – драмы, трагедии, трагикомедии;

Сухость– мелодрамы, хроникально-документальные, повествовательные;

Холод – вызывающие страх катаклизмы, катастрофы, ужастики, исторические фильмы (как описание давно прошедших, «мертвых» событий).

В тоже время, из личных наблюдений и согласно мнения киноискусствоведов, в кино нет единого общепринятого набора жанров по которому можно было бы точно классифицировать все кинофильмы. Большинство художественных кинофильмов можно смело отнести к более чем одному жанру. Нижеприведённая система жанров художественного кино была сформирована в большей степени самими зрителями на основе личных впечатлений и, отчасти, мнения киноведов («Кино: Энциклопедический словарь. М., 1987). Соответственно, осуществленная нами натурфилософская оценка доминирующих по жанрам киноискусства энергий, также имеет несколько составляющих и может нести определенный субъективный оттенок.

Боевик (*экшен-фильм*) — этот жанр иллюстрирует известный тезис «добро должно быть с кулаками». Фильмы этого жанра зачастую не обладают сложным сюжетом. Главный герой обычно сталкивается со злом в самом очевидном его проявлении: преступление, коррупция, терроризм, убийство. Не находя иного выхода, главный герой решает прибегнуть к насилию. В результате уничтожению подвергаются десятки, а иногда и сотни злодеев. «Хэппи энд» (англ. *happy end* — счастливый конец) — непременный атрибут боевика. (ХОЛОД и ТЕПЛО в ВЕТРЕ).

Вестерн — в классических фильмах этого жанра действие происходит на Диком Западе Америки в XIX веке. Конфликт обычно разворачивается между бандой преступников, представителями властей и охотниками за наградой (англ. *bounty hunter*). Как и в обычном боевике, конфликт разрешается насилием со стрельбой. Вестерны пропитаны атмосферой свободы и независимости, характерной для запада Соединённых Штатов. (ТЕПЛО в ХОЛОДНОМ ВЕТРЕ).

  - Гангстерский фильм — действие фильмов этого поджанра зачастую происходит в США в 1930-е годы — во время расцвета гангстерских группировок. «Разборки» между гангстерами и являются основой сюжета таких фильмов. (ХОЛОДНЫЙ ВЕТЕР).
  - Карате-фильм (или *кун-фу фильм*) — фильмы этого поджанра сюжетно мало отличаются от обыкновенных фильмов жанра экшен. Но в противостоянии персонажей карате-фильмов упор делается не на применение огнестрельного оружия, а на рукопашные схватки с применением приёмов восточных единоборств. (ВЕТЕР).

- Байопик — фильм, основанный на биографии какой-либо известной личности. (СУХОСТЬ).
- Приключенческий фильм — в отличие от боевика, в приключенческих фильмах акцент смещён с грубого насилия на смекалку персонажей, умение перехитрить, обмануть злодея. В приключенческих фильмах героям предстоит оригинально выпутаться из сложных ситуаций. «Хэппи энд» также очень вероятен. (ТЕПЛЫЙ ВЕТЕР).
- Детективный фильм — жанр, произведения которого неизменно содержат иллюстрации преступных деяний, следующего за ними расследования и определения виновных. У зрителя, как правило, возникает желание провести собственное расследование и выдвинуть собственную версию преступления. (ВЛАЖНОСТЬ в ХОЛОДЕ).
- Драма — специфику жанра составляют сюжетность, конфликтность действия, обилие диалогов и монологов. Драмы изображают в основном частную жизнь человека и его острый конфликт с обществом. При этом акцент часто делается на общечеловеческих противоречиях, воплощённых в поведении и поступках конкретных героев фильма. (ВЛАЖНОСТЬ и СУХОСТЬ в ВЕТРЕ).
  - Трагедия — вероятно театральную трагедию не следует рассматривать как отдельный случай драмы, но в кинематографе это в принципе верно. Основу трагедии также составляет столкновение личности с миром, обществом, судьбой, выраженные в борьбе сильных характеров и страстей. Но, в отличие от обычной драмы, трагическая коллизия обычно завершается гибелью главного героя. (ВЛАЖНЫЙ ВЕТЕР в ХОЛОДЕ).
- Исторический фильм — фильмы этого жанра реконструируют реально происходившие исторические события. (ХОЛОД с различной дозировкой других энергий).
  - Военный фильм — фильмы о войне (ВЕТЕР в ХОЛОДЕ).
- Кинокомедия — к этому жанру относятся фильмы, которые ставят целью рассмешить зрителя, вызвать улыбку, улучшить настроение (ВЕТЕР в ТЕПЛЕ).

  - Комедия положений — это классический вид комедии, основанный на том, что герои фильма попадают в курьёзные, смешные положения. (ТЕПЛО).
  - Пародия — вид комедии, основанный на пародировании чего-либо (например, на пародировании других фильмов). (СУХОСТЬ в ТЕПЛЕ).
  - Фарс — комедия лёгкого содержания с чисто внешними комическими приёмами. (ТЕПЛЫЙ ВЕТЕР).

- Мелодрама — произведения этого жанра раскрывают духовный и чувственный мир героев в особенно ярких эмоциональных ситуациях, часто на основе контрастов: добро и зло, любовь и ненависть и т. п. (ТЕПЛЫЙ ВЕТЕР В СУХОСТИ).
  - Любовная история — считается, что это любимый жанр большинства женщин всего мира. В таких фильмах зачастую описывается красивая и глубокая любовь, которую не понимают окружающие и которой препятствуют сложные обстоятельства. (ВЛАЖНОСТЬ в ТЕПЛЕ и ЖАРЕ).
- Семейный фильм — детские фильмы и фильмы, предназначенные для просмотра всей семьёй. Фильмы этого жанра зачастую лишены насилия, имеют множество элементов мелодрамы и комедии с незамысловатым юмором. (ТЕПЛО).
- Музыкальный фильм — мюзикл или оперетта, перенесённая с театральных подмостков на киноэкран. Много песен, танцев, красивые костюмы и декорации. Обязательно присутствуют элементы мелодрамы и часто «хэппи энд». Насилие если и есть, то в самой безобидной форме. (ВЛАЖНОСТЬ в ТЕПЛЕ).
- Эротический фильм — этот жанр, рассчитанный в основном на мужчин, имеет стабильный успех. Фильмы этого жанра направлены на то, чтобы вызвать у зрителя сексуальное возбуждение и эротические фантазии. Несовершеннолетние на сеансы не допускаются. (ТЕПЛЫЙ ВЕТЕР в ЖАРЕ).
  - Порнофильм — порнография в кино. Более жёсткий и откровенный вариант эротического фильма. Во многих странах публичная демонстрация таких фильмов запрещена, разрешён только показ в закрытых клубах и распространение на видео. (ЖАРКИЙ ВЕТЕР).
- Триллер (от англ. *thrill* — трепет) — так называют фильмы, стремящиеся создать у зрителя ощущение напряжённого переживания, волнения, предчувствие назревающих ужасных событий. Жанр не имеет чётких границ. Часто к триллерам относят детективно-приключенческие фильмы, акцент в которых смещён на подготовку к какому-то уникальному преступлению. К триллерам также часто относят фильмы ужасов. (ХОЛОДНЫЙ ВЕТЕР в ХОЛОДЕ).
  - Мистический триллер — фильм на грани триллера и фильма ужасов. Сюжет построен на столкновении героев с каким-либо непонятным, мистическим

явлением. Часто речь идёт об оккультизме, колдовстве, пришествии антихриста и т. п. (ВЕТЕР в ХОЛОДЕ).

- Психологический триллер — фильм, в котором напряжение создаётся взаимодействием характеров героев, их линий поведения, искажённым восприятием слов и поступков друг друга. (ХОЛОД в ХОЛОДНОМ ВЕТРЕ).
- Фильм-катастрофа — фильм, герои которого попали в катастрофу и пытаются спастись. Речь может идти как о природной катастрофе (смерч, землетрясение, извержение вулкана и т. п. или техногенной катастрофе (крушение самолёта, поезда, взрыв на атомной электростанции и т. д.). (ХОЛОДНЫЙ ВЕТЕР в ХОЛОДЕ).

- Фильм ужасов — к этому жанру относят фильмы, которые призваны напугать зрителя, вселить чувство тревоги и страха, создать напряжённую атмосферу ужаса или мучительного ожидания чего-либо ужасного. Сюжет фильмов ужасов часто построен на появлении серийного убийцы в каком-нибудь спокойном, не предрасполагающем к страху городе. Ещё одна излюбленная тема — появление в мирной обстановке кровожадного монстра (генетического мутанта, инопланетянина, зомби и т. п.). В фильмах часто присутствуют шокирующие кадры истерзанных человеческих тел. (ХОЛОД в ХОЛОДЕ).
- Фантастический фильм — жанр кинематографа, главной идейно-эстетической установкой которого является диктат воображения над реальностью. Действие фильмов этого жанра происходит в будущем, прошлом или в «параллельном» мире. События фильма зачастую намеренно противопоставляются обыденной действительности и привычным представлениям о правдоподобии. (ТЕПЛЫЙ ВЕТЕР в СУХОСТИ и (или) ХОЛОДЕ).
  - Фэнтези — поджанр, основанный на особом «сказочном» художественном мире. Этот мир напоминает средневековье, но населён мифическими существами, наполнен магией и колдовством, и имеет собственную развитую мифологию. (ТЕПЛО в ХОЛОДНОМ ВЕТРЕ).
  - Фантасмагория — фильм о чём-то совершенно нереальном, изображающий причудливые видения, бредовые фантазии. Этот жанр несколько перекликается с абстракционизмом в живописи. (ХОЛОДНЫЙ ВЕТЕР в СУХОСТИ).
  - Космическая опера — Сюжет таких фильмов разворачивается в далёком будущем на далёких планетах, в космосе или на космических станциях. Классическим фильмом этого жанра являются «Звёздные войны». (ТЕПЛЫЙ ВЕТЕР во ВЛАЖНОСТИ).
  - Киберпанк — поджанр, фокусирующийся на компьютерах, высоких технологиях и проблемах, возникающих в обществе в связи с неправильным применением плодов прогресса. Основой сюжета часто является борьба хакеров

с могущественными транснациональными корпорациями. (СУХОСТЬ и ВЛАЖНОСТЬ в ВЕТРЕ).

- Постапокалиптика — поджанр, демонстрирующий жизнь общества после какой-либо глобальной катастрофы (например, мировой войны с применением оружия массового поражения, глобального потепления, падения астероида и т. п.). Фильмами такого рода являются, например: «Безумный Макс», «Водный мир». (ХОЛОД с элементами ТЕПЛА и ВЕТРА).

Считаем необходимым выделить Индийское кино, характеризующееся незамысловатыми и предсказуемыми сюжетами, поведением героев и злодеев, назидательным и счастливым концом. Только за 2006 год индийский кинематограф выпустил 1091 полнометражных фильмов! Сравните, Голливуд (США) в том же году представил зрителям всего 403 фильма. Индийское кино очень распространено и популярно в среднеазиатских государствах СНГ. Сюжеты фильмов построены на незамысловатых житейских историях, любви, ненависти, преступлении, мести. Отличительная черта индийского киноискусства — это множество песен и национальных индийских танцев, из-за этого практически каждый индийский фильм можно отнести к жанру мюзикла или «поющей мелодраматической трагикомедии». (ТЕПЛО и ВЕТЕР в СУХОСТИ и ВЛАЖНОСТИ).

Особое место следует отвести мультипликационным фильмам **-аниме** (от англ. animatin), в которых действуют нарисованные герои. Известно, что еще в XII буддийские священники через серию рисунков (**манга**) в свитках делились своей мудростью, доносили верующим назидания и поучения, описывали последствия грехопадения и т.д. К предтечам рисованных фильмов также относят рисованные комиксы в газетах и журналах. Сегодня с помощью компьютерной графики выпускаются и тиражируются разножанровые мультфильмы, от волшебных сказок до фантастических ужасов, от традиционных мыльных опер до эротики и порнографии. В японской мультипликации различают **хентай** – это аниме с элементами крутой эротики. Сюжета там может и не быть, главное – секс. Есть ещё и **яой** – истории посвященные гомосексуальным отношениям, но сами герои на реальных лиц нетрадиционной сексуальной ориентации не очень похожи. Дело в том, что авторы идей и целевая аудитория потребителей яой преимущественно женщины.

Какова ситуация с жанровыми предпочтениями у казахстанского зрителя? Проведенный редакцией казахстанского журнала о кинематографе «Меломан» (№№ 8, 9 за 2005 год) социологический опрос показал, что в небольших населенных пунктах самый лучший сезон для кинопроката – это лето, за ним следует осень и далее весна и зима. В городах посещаемость кинозалов летом и зимой практически не различается. Около половины зрителей не придают значение изменению средней продолжительности фильма. До 1,5 часов на просмотр фильма настроены тратить 40% зрителей. Почти 10% киноманов безпроблемно способны отсидеть в зале больше этого времени. Наиболее популярны вечерние сеансы с демонстрацией нового киноматериала. Средняя посещаемость кинотеатров довольно низка по многим причинам, но относительно высокая цена сеанса является важнейшей проблемой. Среди возрастных категорий зрительской аудитории до 40% – подростки до 16 лет, 34% составляют молодые люди от 16 до 25 лет. Снижение интереса к кино демонстрирует категория зрителей от 25 до 40 лет (24%). Негативная тенденция усугубляется с возрастом людей. Из возрастной группы от 40 до 50 лет бывают в кино всего

2%. Пожилые и старые люди кинотеатры не посещают. Среди зрительской аудитории по национальному составу значительно преобладают казахи.

Спутниковому телевидению отдают предпочтение большинство граждан. На втором месте стоит центральное телевидение, которое интересно в первую очередь как главный информационный канал страны. Кабельное и местное телевидение заметно уступают по популярности своим главным конкурентам. Перегруз фильмами одного жанра, агрессивными кинолентами и постоянно повторяющимися одними и теми же кинокартинами сильно подрывают желание как ходить в кинотеатры, так и сидеть перед телеэкраном. К наиболее рейтинговым жанрам зрительская аудитория отнесла комедии (17%), боевики (16%), фантастику и анимацию (по 11%). Последующие места заняли детективы и приключенческие фильмы (по 10%) и сказки (9%). Исторические фильмы вызывают интерес всего у 8% кинозрителей. Пережить мелодраму на киноэкране готовы только 4%. К сожалению, в этом видеоряде не участвовали эротические, порнографические и хроникально-документальные фильмы. Тем не менее, как видим, расклад рейтинговых жанров и без них вполне конкретен. Ситуация означает присутствие вполне осмысленных зрительских предпочтений, что вступает в противоречие с таким высказыванием великого французского режиссера, как Робер Брессон (1901-1999): «Кино, радио, телевидение, иллюстрированные журналы являются школой невнимательности: их смотрят, не видя, слушают, не слыша». Более того, кино и средства массовой информации создают стереотипы потребительского поведения и гендерного общения, внушают условные рефлексы на определенные жизненные ситуации, закладывают стандарты межличностных отношений и «дежурных» ответов на те или иные вопросы. В дальнейшем, уже внедренное в сознание мировосприятие можно корректировать с целью манипулирования мнением и поведением определенной внушаемой части общества.

Посещая кинотеатры, является ли зритель жертвой завлекающей рекламы фильмов или он осознанно пытается отвлечься и уйти от повседневных проблем быта? А может быть имеет место необходимость нейтрализации некоего психологического дискомфорта и испытываемых негативных эмоций? Существует ли взаимосвязь между особенностями кинематографического зрелища и физиологическим состоянием любителей кино?

В Казахстане общая численность детей и подростков составляет 33% от населения. Какие элементы формирования и самочувствия, индивидуального поведения и социального статуса характеризуют наиболее многочисленную зрительскую аудиторию, в возрасте до 16 лет (40% от общего числа любителей кино)? Переживая период взросления, подросток начинает бурно развиваться физически и физиологически, конституционально изменяется его костно-мышечная система, развиваются нервная, кровеносная и дыхательная системы, появляются гормональные «бури» и идет половое созревание как следствие изменений в эндокринной системе. Очень сильно меняются реакции на внешние раздражители, возбуждение преобладает над торможением, настроение способно стремительно изменяться на противоположное, неудовольствие проявляется вспыльчивостью, возникают трудности с концентрацией внимания и демонстрацией усидчивости. Свойственная подростковому возрасту дестабилизация развивающейся коры головного мозга и подкорки становится также причиной нарушения у тинэйджеров функций распознавания эмоций, адекватной оценки опасности и способности предвидеть последствия совершаемых поступков. На уровне бытовой характеристики в народе такие состояния характеризуют как «ветреные» и часто

говорят о «ветре в голове» подростка, даже не подозревая о философской глубине этого определения.

Наблюдая уход на задний план примеров следования взрослыми шкале человеческих ценностей, правде и справедливости, живя в обществе с двойными стандартами поведения, поступков, оценки личности и результатов труда, подросток впитывает доминанты побуждений и стереотипы поведения зачастую именно с киноэкрана.

Родители, бабушки и дедушки современных детей пребывали в атмосфере незыблемых семейных и культурных традиций предшествующих поколений. Огражденное от неприятностей и стрессов, их детство согревалось добрыми сказками и поучительными историями, в которых всегда побеждало добро и царствовала справедливость, любовь находила своего принца или принцессу, а лягушка или гадкий утенок оказывались прекрасными и внутренне, и внешне людьми. Зло в лице Бабы Яги или Кащея Бессмертного, водяного или лесных разбойников, вороны или волка, было глуповатым, смешным и наказуемым. Мужественные богатыри и справедливые цари, добрые волшебники и прекрасные феи, мудрые учителя и заботливые родители всегда вовремя приходили на помощь, спасая и героя на экране, и ребенка перед экраном от беды и зла, страха и несправедливости, вселяя в сердце радость жизни и веру в будущее.

У детей до семилетнего возраста восприятие виртуального и реального миров тождественно. Если эти миры дополняют друг друга в воспитании добродетелей и лучших человеческих качеств, то ребенок растет в комфортной психологической среде и демонстрирует стремление к благородным поступкам и поощряемому взрослыми лояльному поведению. Агрессивное противостояние и несоответствие воображаемых событий и окружающей жизни дезориентирует и калечит психику ребенка. Бессистемно насмотревшись телепрограмм, впитав информацию уймы рекламных роликов или бесконтрольно насидевшись перед компьютером, ребенок перевозбуждается, он с трудом засыпает, а в прерывистом, неглубоком сне переживает как галлюцинации увиденное и услышанное. Психолог и писатель Арик Сигман говорит об испытываемой современными британскими детьми боязни тьмы и обсуждает причины настаивания большинства (70%) из не достигших десятилетнего возраста спать при свете ночника: «В сознании детей отпечатываются готовые образы, навязанные телевидением, кино и компьютерными играми и они вызывают в детях страх». А каковы психофизиологические последствия фильмов, пропитанных страхом? Известно, что в состоянии страха уровень адреналина в крови у человека может стать столь высоким, что при ранении кровь свертывается в пять раз быстрее, чем обычно, и не вытекает из раны. Понятно, что испытываемый человеком при просмотре фильма страх очень серьезно нарушает вязкость крови, изменяет интенсивность ее циркуляции и создает дополнительные нагрузки на сердце и артериальную систему.

Подсознание ребенка, подростка, да и вообще людей любого возраста в наши дни безответственно отдано на эксплуатацию и растерзание рекламе и средствам массовой информации. Недопустимо вмешательство рекламы в кинодемонстрацию. Кинофильм или телепередача самого высокого культурного и познавательного уровня, с талантливейшим сценарием, постановкой и гениальными актерами в одно мгновение сводятся на нет вмешательством в демонстрационный процесс рекламного клипа. Будучи инородным материалом из другого мира, реклама нарушает сюжет и логику киноповествования, лишает героев создаваемого всем действием цельности образа. Человек спускается с небес на землю.

Основатель «новой волны» в казахском кино и один из самых известных российских режиссеров Сергей Соколов в интервью журналу «Меломан» (№ 10, 2005), говорил следующее: «…Вот мы живем сейчас, например, в России, на мой взгляд, в самое ее бессовестное историческое время. То есть все люди, общество ориентированы на успех, а единственным условием успеха является убить в себе совесть в самом начале и стать абсолютно свободным в достижении своих целей. Что это значит? Чем раньше убьешь, тем лучше. Тем успешнее будешь. Тем будешь ярче процветать. То есть ты должен стать бессовестной тварью, и тогда у тебя все должно начать получаться. И с сексуальной революцией то же самое. С чувством самой крутой сексуальной свободы ты можешь, как клоп, совокупляться где угодно, с кем угодно, и ощущать себя свободным, счастливым, и по-клоповьи успешным. Потому, что, как уже выше было сказано, успешность – это прежде всего освобождение от совести. Что это значит для личности? Потеря в себе Бога и потеря жить по-божески. Потому что Бог начинается в человеке с обостренного чувства совести… Сейчас кино переживает наиболее страшный и совсем безнадежный кризис нравственности. Поскольку установка на «успех» любым способом – это отвратительная установка для культуры, неправильная, бесстыжая».

Известный киноактер и один из ведущих преподавателей Российской академии театрального искусства Валерий Гаркалин в интервью газете «Аргументы неделI» (№37, 2007), обсуждая очередной вышедший на киноэкраны боевик: «…Разве это поможет постичь смысл человеческой жизни, природы? И все время по телевизору показывают, как один убил другого, а третий расследует это убийство. Не Россия, а один большой МУР!». А ведь через личность актера транслируются ассоциативные жизненные понятия и примеры поведения, столь необходимые потерянному в большом мире молодому человеку! Правда, всегда можно сделать оговорку: «Каждый находит то, что ищет!» А если этот «каждый» ищет по вполне конкретной подсказке?! «Можно даже не смотреть на киноэкран, достаточно звука – слышишь либо пальбу, либо хруст челюстей. Это меняет взгляд ребенка на жизнь. Вообще, романтика стала редкостью и если ее не пропагандировать, то она совсем погибнет под этим обвалом насилия, который мы наблюдаем с экрана» – эти слова принадлежат известному писателю Семену Альтову (журнал «ОЧЕНЬ-UM», №11-12/2005).

Проведенные тестирования в разных странах показали, что более 60% граждан оценивают гневные и угрожающие интонации как нейтральные! Среди студентов Боннского университета нецензурную лексику, а в простонаречии – мат, студентки импульсивно стали использовать гораздо чаще, чем мужчины. И это притом, что только 35% представителей сильного и, как принято считать, «грубого» пола позволяют себе быть матершинниками. Из ссылок на публикации в «Торонто стар» следует, что «бранные выражения составляют 10% лексикона взрослых на рабочем месте, и 13% всех слов, которыми они пользуются во время досуга». С 1989 по 1999 год количество бранных слов, звучащих с экрана канадских и американских телевизоров, возросло более чем в 5 раз! Самым скандальным образом «прославился» абсолютно некорректный с точки зрения цензуры американский комедийный мультисериал «South park», установивший рекорд по количеству ругательств и грубых выражений, высказываемых четырьмя подростками из штата Колорадо. Несмотря на грубость и богохульный юмор, иронизацию некоторых религиозных воззрений и сайентологии, 9 выпусков по 15 короткометражных мультфильмов и один полнометражный полуторачасовой фильм, в котором высмеивается Саддам Хусейн, стали предметом

«философского» осмысливания вышедшей в свет книги «South Park и философия». Аналогичная тенденция отслеживается в последние годы и на телевидении России и, хоть и в меньшей степени, телеэкранах Казахстана. Как вам название передачи «Сук@ и любовь», рекламируемой с весны 2007 года по российскому каналу НТВ?

На наш взгляд, имеет место внедрение в сознание людей нецензурной и примитивно-грубой лексики как заменителя глубоких духовных переживаний и эмоций в качестве безоговорочного аргумента именно с кино- и телеэкранов. В российском кинематографе впервые матерный посыл прозвучал в кинофильме «Астенический синдром». Свой особый «культурный вклад» в демонстрацию обыденности деревенского мата внесли документалисты в фильме «Старухи». Беззастенчиво стали нецензурно выражать свои эмоции герои фильмов «Изображая жертву», «Свободное плавание», «Эйфория», «Живой» и ряда других. С удовольствием матерятся театральные актеры в пьесе «Игра в Жмурки». В некоторых случаях некоторые упомянутые фильмы были удостоены призов на престижных фестивалях.

На страницах газет поднимался вопрос: допустимо ли появление таких музыкально-зловонных «хитов», как трехминутная песня группы «Ногу свело!», в которой ругательное слово из трех букв встречается около 50 раз!? Или незабвенное песенное сквернословие группы «Ленинград»? Конкретное повсеместное явление похабщины на киноэкранах, рок-концертах, в литературе и т.д. свидетельствует о перерождении человеческой психики в сторону принятия грубости и повседневной агрессии за имитацию свободомыслия, оригинальности и норму поведения. А ведь неоспоримо доказано наукой, что ругательства и вообще слова, сказанные со злобой и агрессивной интонацией самым негативным образом сказываются на последующем поведении, самочувствии и здоровье людей. Имеются данные, что отрицательные энергетические последствия агрессивного посыла вызывают деструктуризацию воды и делают ее вредной для здоровья человека, они даже могут сказаться на генетическом уровне. Эксперименты с водой, проведенные Масару Эмото показали, что ее кристализация и химические свойства зависят от произносимых людьми речей, выражаемых ими эмоций и даже мыслей! Чем негативнее энергетический посыл, тем сильнее и беспорядочнее разрушение кристаллической решетки замораживаемой воды. Человек состоит на 60-68% из воды и эта его составляющая постоянно находится под влиянием излучаемых окружающим миром волн. Атмосфера любви и нежности, уважения и благости облагораживает воду, очищает даже загрязненные химикатами и водорослями водоемы, не говоря о клеточном содержимом человека – цитоплазме, межклеточной жидкости и крови. Научно доказано, что слова «любовь» и «благодарность» формируют самую красивую кристаллическую структуру воды, грубые выражения и агрессивная музыка порождают хаос, создавая безрадостный и тусклый рисунок. Часто ли мы имеем возможность «облагородиться» в кинотеатре или перед экраном телевизора, в танцевальном клубе или в концертном зале? Справедливо говорить о прижившейся за последние годы в кинематографическом и «попсовом» музыкальном производстве, направленной на кинозрителя и слушателя конкретной «порчи»!

О присутствии «бесовской грязи» в потоке телеинформации также имеется довольно распространеное мнение. Профессор неврологии из Германии Ульм Спицер утверждает, что обнаружил прямую связь между временем, которое пациенты проводят у телевизора, и уровнем смертности от ожирения, гипертонии, диабета и повышенного уровня холестерина.

У заядлых телезрителей формируется склонность к рассеянному вниманию, депрессии и проявлению агрессивности. По подсчетам профессора, ежегодно 20 000 немцев гибнут из-за увлечения телевидением. «У людей, привязанных к телевизору, не хватает времени для того, чтобы заниматься спортом или какой-либо двигательной активностью. У них вырабатывается привычка есть перед экраном, что, в свою очередь, приводит к ожирению и преждевременной смерти… У детей, которые постоянно смотрят телевизор, кругозор ограничен, У них нет стимула к развитию и отсутствует такое качество, как гибкость ума».

Правила поведения между людьми, эстетическое восприятие носителей противоположного пола, воспитание полового влечения, степень и характер его проявления в значительной степени формируются окружением молодого человека и находится под сильным влиянием кино, телевидения, театра и художественной литературы. Традиции общества и принятые каноны «красоты» создают достаточно конкретный привлекательный образ полового партнера. Однако внешние «голливудские» стандарты привлекательности зачастую болезненно диссонируют с менее заметной, но гораздо более важной для доверительного общения внутренней культурой партнеров. Здесь следует отметить, что на первых этапах знакомства зрительные раздражители играют значительно более значимую роль для мужчин, чем для женщин, которые нуждаются в эротической стимуляции более глубоких структур мозга. Эти переживания дают слуховые раздражители и ассоциативные воспоминания. Правильная и красивая речь, волнующие образы и романтические сравнения, обволакивающие оттенки голоса ухаживающего мужчины, вот что нужно для того, чтобы взволновать женщину. Часто ли мы видим подобное поведение на сцене театра и киноэкране? Сегодня историки кино с улыбкой говорят о дискуссиях в 30-е годы прошлого века, вызванных глубоким декольте одной из американских кинодив. В Советском кинематографе верхом вызывающего эротизма считалась постельная сцена с полураздетым Леонидом Филатовым из фильма «Экипаж», вышедшим в 1979 году. В 1986 году актриса Луиза Уилли полностью разделась во французской короткометражке Le Bain. Через год в фильме «Танец Баттерфляй» раздетая женщина уже танцевала. В 1987 году Уильям Хейз шокировал зрителей сценой, в которой мужчина открыто целовал женщину. Считается, что с это и был первый эротический кинохит.

Прошло всего два десятилетия. Сегодня со скукой зритель обыденно смотрит сцены животной страсти сиюминутного секса на заднем сиденье автомобиля, рабочем столе или облупленной скамейке, в публичном доме или в школьном классе. Небезынтересны исследования в США, выявившие, что до 42% американцев регулярно испытывают радости секса на рабочем месте. Для 36% граждан брачным ложем является автомобиль. Опыт половой близости в уютной обстановке квартиры до свадьбы приобретают только 15% партнеров!

На переживание молодым человеком трудного процесса взросления и выживания, на проблемы заработка, вопроса выбора цели жизни и привязанностей одновременно с рекламируемым образом жизни накладываются серьезные ситуации с экологией. Окружающая жизнь формирует психику и эмоциональные проявления, а те, в свою очередь, влияют на состояние внутренних органов и здоровья. Возникает потребность уравновесить свое состояние, начиная именно с психоэмоционального уровня. По данным Всемирной организации здравоохранения, именно образ жизни формирует половину здоровья людей, ну а в другой половине с устрашающими процентами – экология.

На экологическом уровне показательна статистика по Алматы – крупнейшему городу республики с населением свыше 1,3 млн. человек, автопарком более 420 000 автомобилей и загрязнением воздушного бассейна по отдельным компонентам превышающим ПДК в 6 и более раз. Каждый автомобиль является источником 6 кг вредных выбросов, состоящих из 200 различных компонентов. Запыленность города колеблется от 20 до 1000 фоновых показателей. В год на каждого алмаатинца приходится 300 кг пылевых вредных выбросов. Каждый седьмой алматинец – школьник. Каждый пятый – студент вуза или колледжа. Медицинские осмотры 2004 года в алматинских школах выявили *хроническую патологию* более чем у 50% детей в возрасте от 7 до 18 лет. На первом месте *хронические заболевания желудочно-кишечного тракта* – 42%, *патология органов зрения* – 23,8%, *патология центральной и периферической нервной системы* – 17,2%, *лор-заболевания* – 14,7%, *сколиозы, плоскостопие* – 16,4%. Подчеркнем факт малоподвижного образа жизни учеников – 67%. В Казахстане до 20% школьников страдают от *заболеваний щитовидной железы*, вызванных недостатком в пище йода. Из них у 8% отмечен *гипотериоз* и, как следствие, *тенденция к снижению умственных и физических способностей*. У более 20% детей содержание свинца в крови заметно превышает норму, что, в свою очередь, проявляется *повышенной возбудимостью, гиперактивностью и агрессией.* Из фактов превышения содержания марганца в почвах города в 2-10 раз можно прогнозировать *увеличение у людей преступных наклонностей* в результате повреждения этим микроэлементом клеток мозга. Ряд негативных последствий загрязнения окружающей среды на здоровье подростков можно продолжать почти до бесконечности, но общий вывод таков – в казахстанских городах повсеместно растет дефицит чистого воздуха, жизненно важных веществ и создается избыток угрожающих здоровью токсических элементов. **Доминирующими заболеваниями среди подростков являются болезни органов пищеварения (16,7%), костно-мышечной системы, глаз и придатков (по 11,8%), болезни нервной системы и органов дыхания (по 9-11%), эндокринной системы и кроветворных органов (соответственно 9% и 7%).** В России ежегодно умирает более 1,2 млн. человек от сердечно-сосудистых заболеваний, это 55,5% всех смертей, 43% инвалидов по этой же причине. Здесь следует подчеркнуть, что *органы пищеварения* связаны с энергией ВЛАЖНОСТИ, *костная система и мочеполовая система* – с энергией ХОЛОДА, *мышечная система и глаза* – с ВЕТРОМ и в случаях малой подвижности – с ХОЛОДОМ в ВЕТРЕ, *органы дыхания* – с энергией СУХОСТИ. Восточная медицина считает, что если ребенок *отстает в росте,* то это говорит о недостатке ЖАРА в позвоночнике, т.е. в ХОЛОДЕ, *остеохондроз* – избыток СУХОСТИ и ХОЛОДА в спинном мозге, *спазм коронарных артерий* – ХОЛОД в структуре сердца (ТЕПЛЕ), *ноющие боли в сердце* – ВЛАЖНОСТЬ, *тахикардия* – ВЕТЕР.

Если молодой человек любит дождь, осень, у него подвижные глаза (может быть косоглазие) и мышцы, подергиваются мышцы век, сухощав, ногти истонченные и быстро растут, не любит зеленый и синий цвет, то его вряд ли привлекут приключенческие и добрые фантастические фильмы, т.к. налицо избыток ВЕТРА в структуре ВЕТРА. Для любителя черного цвета и страшных ситуаций, зимы и осени, с повышенным внутриглазным давлением и (или) коньюктивитом, глаукомой, расширением в правом подреберье, активным ростом мышц и ногтевых пластин, предрасположенного к лямблиозу, диагностика засвидетельствует избыток ТЕПЛА и ЖАРА в ВЕТРЕ. Такой человек однозначно не любит комедии, но может обратить внимание на исторические, повествовательные и документальные передачи

(СУХОСТЬ) и без сомнений отдаст предпочтение фильмам с катастрофами, убийствами и прочими ужасами (ХОЛОД). А вот сел перед телевизором малоподвижный, с рыхлыми мышцами, полный, с увеличенной печенью человек. Он глядит на экран слезящимися, влажными, бархатными глазами с тяжелыми веками и ограниченными движениями глазного яблока. У него склонность к глаукоме, гноетечению, дальтонизму, появлению перед глазами пелены. Часто преследуют воспалительные и гнойные заболевания, отеки, опухоли, мягкие бородавки. Ногти на руках и ногах утолщенные и желтые. Кроме того этот человек не любит слякоть, дождь и морские пейзажи, не терпит желтый цвет. Зато ему по душе ветер, зима, страхи, зеленый и черный цвет. Диагностируется это состояние как избыток ВЛАЖНОСТИ в ВЕТРЕ. Рука такого телезрителя найдет канал с боевиками, фантастическими приключениями и отдаст предпочтение страхам катастроф и ужасов (ВЕТЕР и ХОЛОД), несущим энергии нейтрализующие его психосоматические проблемы.

Если рассматривать социально-экономический фактор здоровья, то экономическую ситуацию для большинства населения в наше время трудно назвать стабильной. В повседневной жизни человек постоянно испытывает беспокойство (ВЛАЖНОСТЬ), печаль (СУХОСТЬ) и страх за настоящее и будущее себя и своих детей (ХОЛОД). Уровень жизни в Казахстане низок, высок процент безработных и неустроенных, проблематична социальная и правовая защищенность граждан, что создает дополнительные условия к поддержанию в обществе и на семейном уровне атмосферы постоянного стресса (избыток ВЛАЖНОСТИ, СУХОСТИ и ХОЛОДА). Как реакцию на стрессы и отрицательные примеры действительности правомерно рассматривать растущую среди подростков преступность (агрессия – ВЕТЕР). Почти каждый пятый грабеж и каждое шестое разбойное ограбление совершается подростками. Статистические данные по РК о состоянии, динамике и структуре преступности на конец 90-х годов XX в. свидетельствуют, что из общего числа преступлений на счет подростковой преступности приходится 15%. Около 7% преступлений совершается девушками и 93% юношами (по своей природе юноши характеризуются избытком энергии ВЕТРА). Несовершеннолетние в возрасте от 14 до 15 лет составляют 24%, от 16 до 17 лет – 76%. В группе совершается до 76% преступлений. Около 25% преступлений совершается в состоянии алкогольного опьянения. В 2006 году только в Западно-Казахстанской области из 22 000 зарегистрированных правонарушений более 2 000 пришлось на несовершеннолетних. До 70% правонарушений было совершено учащимися среднеобразовательных учебных заведений.Один из самых высоких в мире уровней преступности в России. Например, ежегодное количество убийств (на 100 тысяч населения) в России — 20,5 чел. В США эта цифра составляет — 6,3 чел. В Чехии — 2,8. В Польше — 2. В 2001 году в России было совершено 33,6 тысяч убийств и покушений на убийство, 55,7 тысяч случаев причинения тяжкого вреда здоровью, 148,8 тысяч грабежей, 44,8 тысяч разбойных нападений (господствуют энергии ХОЛОДНОГО ВЕТРА и ХОЛОДА). В последние годы число ежегодных убийств близко к 50-60 тысячам. Подростковая преступность в России приобретает масштабы национального бедствия, и среди прочих важных социальных причин «многие юристы в качестве ее катализатора называют низкопробные боевики».

Наиболее частым поводом преступлений является недовольство бедной жизнью, стремление к престижу, уважению и «крутизне», зависть, желание разбогатеть. Особенно распространены мотивации, вызванные отрицательным мировоззрением (у 38%), недовольством собственным социальным положением (32%), неблагополучием в семейно-

бытовой сфере (17%). Все чаще агрессию проявляют женщины. Эта тенденция отмечена в большинстве стран мира. Так, в 2006 году в Польше зафиксировано 10 000 избиения женщинами мужчин. Невиданный случай – в Южной Корее таких случаев за этот же год было 290!

Отсутствие в семье «атмосферы спокойной радости» (ТЕПЛА), ответственности и самодисциплины – серьезный повод поиска иных «радостей» и приобщения подростка к уличной преступности. Американский психотерапевт М.С. Пека справедливо отмечает, что методика самодисциплины заключается в отсрочке удовольствия, принятии ответственности, преданности реальности и сбалансировании поведения. Также она исходит из умения вовремя поступиться чем-то, казалось бы важным на этот момент, и таким образом сбалансировать противоречия между реалиями быта и мечтами, трудностями и фантазиями, возможностями и потребностями. Если человек понимает необходимость подавления в себе животного начала и имеет потребность к духовному росту, то он просто обязан обладать способностью и культурой «внутреннего сопротивления» этому началу.

Педагогам известно, что учить ребенка можно только тому, чему он готов научиться. Однако эту готовность следует корректировать выбором объектов изучения и привязанностей. Детей и подростков необходимо специально готовить к восприятию того или иного литературного произведения, просмотру и пониманию определенных кинофильмов, телепрограмм и компьютерных игр. Включенный в совместное психическое поле бытия семьи и социума, ребенок впитывает его всемерно, формируя адекватное интрапсихическое состояние. Если обучение правильно и развитие ребенка идет успешно, если он не чувствует себя одиноким и ощущает свою значимость для близких людей, то результат значительно превышает вкладываемый воспитателем материал.

То, что сегодня предлагает детям и подросткам коммерческий кинематограф, видео- и телеэкран, внедряют в сознание агрессивные компьютерные игры, скорее напоминает кинутую на «собаку-драку» тюремную «пайку», как повод для камерной разборки в борьбе за власть и «престижные» нары. Внешний облик и поведение «героев» практически неразличимы. В стремлении достичь ту или иную цель и «плохой», и «хороший» не останавливаются ни перед какими преступлениями и убийствами. «Добро» и «зло» одинаково ожесточенно машут кулаками и пинают ногами, стреляют из всех видов оружия, взрывают дома с людьми, топя корабли и легко теряя друзей и подельников. Мужчины безнравственны и ненадежны, женщины продажны и беспринципны. Кейс с денежными купюрами, наследство или счет в банке – достаточный повод для совершения любого преступления девушкой и юношей, банкиром и сенатором, бандитом и полицейским. Монстры всех мастей и калибров поселились в детских игрушках. Вампиры с наслаждением пьют молодую кровь. Чудовища с удовольствием пожирают друг друга и людей в компьютерных играх. Хриплыми и нежными голосами ночью и днем истошно призывают убивать в телесериалах привлекательные младенцы и ласковые тети. На экранах все преступные действия стремительны, динамичны, притягательны и безнаказанны, а награда – все, что пожелаешь!

Несформировавшийся психически и физически ребенок, подросток и юноша принимают не требующий труда над собой образ эгоиста и потребителя, равнодушного обывателя или вороватого подлеца-хитреца, примеряют на себя образ успешного сутенера или убийцы, «прикольной» бездельницы-бродяжки или красивой, без нравственных комплексов,

проститутки. Как сомнамбулы, такие ребята сидят на уроках, жестоко участвуют в дворовых разборках, шутя подставляют «друзей», не реагируют на замечания родителей и учителей, ждут с неба «золотой дождь». Можно, конечно, уйти в мир Гарри Потера и ему подобных волшебников и колдунов. Вот только где взять волшебную палочку и пару волшебных фраз, чтобы желаемое пришло само, без труда и переживаний?! Зашел в такую сказку ребенок и вышел, так ничему не научившись и не приобретя, но пребывая в уверенности, что рыбку из пруда вполне можно выловить и без труда. А жизнь в ответ начинает сурово и методично наказывать, обучая уже не словами и любовью близких людей, а пинками и мордобитием уличных реалий.

Давая интервью и, высказав в частности мысль о том, что ограниченных зрителей стало больше и они численно растут благодаря телевидению, известная киноактриса и руководитель Театра-студии в Санкт-Петербурге Светлана Крючкова на вопрос, любит ли она сказки ответила: «Да, по утрам с большим удовольствием смотрю старые мультфильмы. «Бобик в гостях у Барбоса» - мой любимый. Эта история иногда повторяется с моим младшим сыном. Когда уезжают родители, они с приятелем ходят друг к другу в гости… Я никуда из детства не уходила. Как всякий нормальный артист до сих пор нахожусь в нем». И вот еще очень интересное наблюдение актрисы: «Сейчас мало кто умеет любить на сцене. А модные молодые режиссеры очень агрессивны. Кстати, сексуальные комплексы режиссера всегда очень заметны в спектакле. Если он недолюблен, если у него никогда не уплывала земля из-под ног, то чувства на сцене будут грязными и пошлыми» («Время», № 46, 2006). В нашем понимании таких режиссеров характеризует избыток агрессивного ВЕТРА и явный недостаток доброго ТЕПЛА и заботливой ВЛАЖНОСТИ. И еще один интересный момент в кинопроизводстве. Среди российских кинорежиссеров 50 женщин. На сочинском «Кинотавре» в 2007 году 7 картин были представлены кинорежиссерами-женщинами. Общим мнением кинокритиковстало то, что эти фильмы не отличались какой-либо «женской» мягкостью, нежностью, терпимостью, романтикой. Женщины снимают «мужское» кино.

По данным специальных опросов, каждая третья пара влюбленных впервые целуется в кинотеатре. Американский ученый Д. Зиммерман обследовал, на какой стадии менструального цикла молодые женщины больше интересуются и сильнее реагируют на просмотр эротических фильмов. Оказалось, что наибольший эротический интерес женщины проявили в постменструальный период. Заметно повышается он также непосредственно перед и во время месячных. В первую неделю второй половины цикла интерес к эротике у женщин заметно снижается.

Группа ученых из Мичиганского университета (США) провела исследования по влиянию кинофильмов на эмоциональное состояние разнополых кинозрителей. Несколько влюбленных пар разбили на группы и демонстрировали им боевик, драму, комедию и документальный фильм об амазонских тропических лесах.

Мужчины при любом сюжете на киноэкране демонстрировали сексуальное влечение к сидящей рядом подруге. Женщины же адекватно искали ласки и стремились к интимным отношениям только после просмотра мелодрамы. Это поведение вполне объяснимо, если привлечь выводы ученых о том, что реакция на чувство грусти активирует у женщин участки мозга по площади в семь раз превышающие показатели мозга мужчин в реакции на это чувство.

Как выяснилось, комедии способствуют развитию дружеских отношений и совсем не стимулируют сексуальные чувства. Совместный просмотр мистики и фантастики отдаляет влюбленных друг от друга, слегка замыкая их в себе. После ужастиков легче возникают раздражительность и поводы для мелкой ссоры. Мультфильмы и сказки рождают у влюбленных эгоизм. Здесь хочется подчеркнуть, что испытуемой группой была студенческая, т.е. достаточно взрослая аудитория. Что же говорить о детском и подростковом возрасте, буквально «распахнутом» влияниям окружающего мира и завораживающей жизни на светящемся экране? А этот мир за последние десятилетия изменился самым коренным образом. Из наблюдений медиков следует, что после 15-30 минутного просмотра грустного киноэпизода, кровоток уменьшается почти у 75% зрителей. Просмотр смешных эпизодов улучшает кровоток почти у 95% кинозрителей. Разница в интенсивности кровообращения у зрителей в первом и втором случае различалась более чем на половину! По мнению исследователей, реакцию человеческого организма на печальный фильм можно сравнить с реакцией на неприятные воспоминания или арифметические упражнения в уме, тогда как реакция на смешной фильм по выраженности близка к сеансу аэробики или похожа на начало приема статинов.

Американские ученые Л. Леви и Л. Элер показали, что просмотр многосерийных кинофильмов уменьшает выделение гормонов стресса – *катехоламинов*, а просмотр триллеров и боевиков – увеличивает. Американский психолог К. Изард отметил, что при просмотре кинофильма идет процесс нарастания возбуждения нейронов, возникает любопытство и интерес к действию. Долгую привязанность к этому виду отдыха создает высокая степень удовольствия при просмотре и малая степень напряжения и импульсивности. У заядлых зрительниц «мыльных опер» происходит стойкое изменение суточного стереотипа поведения – от работы и повседневных забот к ежевечерней «дозе» погружения в вымышленный мир, от напряжения к некоему умиротворению.

Как показали наблюдения азербайджанского ученого В. Кнабенгофа (г. Баку) перед просмотром зрители находятся в предстартовом состоянии и выброс гормонов у них несколько повышается. Индекс напряжения от нормы 65-15 поднимается до 320, что говорит о преобладании воздействий симпатической нервной системы на работу сердца. При этом учащается сердцебиение, убыстряется пульс, суживаются сосуды, повышается давление. Пребывание в течение часа в неподвижном состоянии и сосредоточенный просмотр фильма приводил к снижению индекса напряжения до 199. При этом замедлялись сердцебиение и пульс, сосуды расширялись и давление снижалось, что говорило о том, что на регуляцию работы сердца большее влияние начинала оказывать парасимпатическая нервная система. На основании существенного снижения индекса напряжения и стабилизации состояния сердечно-сосудистой деятельности у зрителей телесериалов, сделан вывод об имеющих место определенных терапевтических последствиях, особенно для больных гипертонией, нейроциркуляторной дистонией и другими сердечно-сосудистыми нарушениями, в основе которых лежат сбои нервной регуляции. На наш взгляд, можно с определенной уверенностью объяснить увлечение телезрителей слезливыми мелодрамами. Так, исследованиями ученых Минессотского университета (США) доказано, что химический состав слез, пролитых под влиянием эмоций характеризуется присутствием болеутоляющих веществ. В слезах, выделившихся под влиянием природных или химических раздражителей эти вещества отсутствуют. Однако степень эмоциональной реакции на телесериальные «страсти» не у всех

зрителей одинакова. Отличаются зрители и по состоянию здоровья нервной и сердечно-сосудистой систем, что подразумевает индивидуальный подход к выбору объекта телепросмотра и делает вывод о телевизионной терапии неоднозначным..

Если возможности противостояния агрессии безкультурья на уровне телеканалов ограничены правами мнимой демократии и необходимостью зарабатывать деньги, то следует использовать иные механизмы защиты психики молодого поколения. В частности, для этого можно и нужно пытаться нейтрализовать негативные эмоциональные и психофизиологические последствия просмотра фильмов конкретного содержания и жанра. Анализ и решение проблемы предусматривает возрастную оценку людей и жанровое соответствие кинофильмов Пяти энергиям, времени года и суток, эмоциям, и через это рекомендацию на просмотр фильмов и передач, как носителей определенного уровня энергии.

Подобный подход хотя бы отчасти демонстрируется в таких странах, как Корея и Япония, где многие телетрансляционные станции и кинотеатры стараются не допускать избытка в киноматериалах того или иного элемента или нейтрализуют уже имеющийся перекос в вызываемых передачами и фильмами эмоциях. В 2007 году имел место случай предупреждения японским прокатчиком фильма «Вавилон» граждан Японии о возможном вредном влиянии фильма на их здоровье. На сайте прокатной компании и в кинотеатрах говорилось, что зрители могут почувствовать себя плохо из-за мигающих ламп в сцене, демонстрирующей ночной клуб и танцующие под энергичную музыку пары.

Работодатели доступными способами также старается не стоять в стороне от возникающих на производстве психо-эмоциональных проблем. Известно, что некоторые японские фирмы ставят в специальных комнатах куклы руководителей, и рядовой служащий может «излить» свою обиду и гнев, избивая эти манекены. Компании поддерживают проявления «семейных» отношений и доброжелательный патронаж старших над младшими, организуя рабочие кружки и предоставляя гарантии профессионального роста. После работы рекомендуются вечерние коллективные «посиделки» в кафе и т.д., где можно излить свои проблемы и претензии друзьям по работе.

Интересно, что японскому телезрителю принадлежит мировой рекорд по времени пребывания перед экраном телевизора – 5 часов ежедневно! А вот обвинить японское телевидение в культивировании на экранах повседневной жестокости и провоцировании через это преступлений затруднено. Если по статистике ВОЗ в США в 1995 году было застрелено 15 000 человек и значительная часть преступлений была совершена наркоманами, то в Японии – было убито 32 человека, да и то они погибли в криминальных разборках. В 1997 году в США было убито из короткоствольного оружия около 30 000 человек, а в Японии таких преступлений оказалось совершено всего лишь несколько десятков! Показательно, что за последние 10 лет количество преступлений, совершенных с применением огнестрельного оружия, в Великобритании увеличилось в два раза.

В свете этих негативных тенденций интересно заключение экспертов Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ), изучивших положение маленьких жителей наиболее зажиточных стран мира. Оказалось, что детям лучше всего живется в Нидерландах, Швеции, Дании и Финляндии. Нижние строчки в таблице «относительного счастья» заняли США (20 место) и Великобритания (21). Маленькие жители этих стран реже других общаются, обедают или ужинают со своими близкими. Японские дети чувствуют себя самыми одинокими в мире.

Подобная статистика в любом случае дает пищу к размышлениям о причинах повышения уровня преступности в западных странах и заставляет внимательнее изучать различные стороны жизни и приобретенного опыта той же Японии.

Способов и примеров снятия психического напряжения в японском обществе достаточно много. Свидетельством правильного выбора политики в этой области является самая высокая в мире продолжительность жизни японских граждан (свыше 80 лет) и рекордное число долгожителей – старых людей, перешагнувших столетний рубеж (почти 27 000 имеет возраст свыше 100 лет).

Касательно возраста человека традиционная градация по энергиям с позиции Восточной натурфилософии и в изложении профессора Пак Чжэ Ву выглядит следующим образом:

Возраст Ветра – от 0 до 12 лет. Ребенку свойственны подвижность, непоседливость, шумливость проявлений, быстрый рост. Дети всем интересуются, не способны долго удерживать внимание на одном и том же, быстро двигаются, чтобы видеть больше, получать новую информацию. Энергия Ветра обеспечивает начало процесса расширения. Тело увеличивается, растет. Вся активность ребенка направлена вовне, на окружающий мир.

Возраст Тепла – с 12 до 24 лет. Для юности характерны высокие устремления и порывы, повышенный уровень претензий и амбиций, выраженная активность и коммуникабельность. В этот возрастной период формируются репродуктивная система человека, у девочек начинаются менструации, у мальчиков – поллюции.

Период Жара – 24– 36 лет характеризуется расцветом и созреванием всех органов и систем человеческого организма. Половое созревание сопровождает зрелость чувств, интеллектуальных и духовных устремлений. Именно в этом возрасте человек больше всего склонен к ощущению счастья и любви, готов дать начало новой жизни, самостоятельно совершить нечто значительное.

Время Влажности – с 36 до 48 лет. В этот возрастной период процесс расширения уступает место процессу сжатия. Снижается скорость процессов в организме, наблюдается тенденция к увеличению массы тела. Одновременно увеличивается авторитет, укрепляется положение в обществе, растет количество забот. В зрелости человек начинает пожинать плоды своих предшествующих усилий, его материальное благосостояние возрастает. Начало процесса сжатия изменяет направление устремлений: появляется тенденция основательно анализировать, смотреть вглубь проблем, отдается предпочтение спокойному отдыху.

Возраст Сухости – 48 – 60 лет характеризуется усилением процессов сжатия. Ткани тела теряют влагу, масса тела снижается, кожа высыхает, появляются морщины. У женщин наступает менопауза. Эти физические изменения отражают особенность взглядов и поведения людей пожилого возраста. У них возникает стремление к сохранению традиций, ограничению связей и контактов, сужению круга интересов и знакомых.

Период Холода – с 60 до 72 лет сопровождается нарушениями трофики тканей, структурными перестройками в органах и системах организма, снижением функций систем жизнеобеспечения. Уровень метаболизма и активность жизненных проявлений снижаются, появляются зябкость, ощущение холода. Ограничение физических возможностей у пожилых людей сопровождается чувством неуверенности и страха. Преобладают стремления получить, сохранить, запастись впрок. Человек становится мудрым, может предвидеть события, желания его минимальны, что иногда выглядит как безразличие.

Однако следует учитывать, что на личностном уровне возрастные показатели энергий могут сильно отличаться, так как общее состояние здоровья человека зависит от многих факторов, в том числе: наследственного, физического, психологического, сексуального, экологического, социального, нравственного, духовного.

Кроме этой энергетической градации имеют место различия по распределению энергий в течение недели. Для шестидневной рабочей недели функциональные элементы недельного цикла выглядят следующим образом. Так, понедельник начинает неделю и является инициирующим энергию для любого дела и процесса, а потому соответствует энергии Ветра, вторник – Тепла, среда – энергии Жара, четверг – Влажности, пятница – Сухости, суббота – энергии Холода. В воскресенье действуют контролирующие энергии Света и Тьмы и этот день часто называют «солнечным». У пятидневной рабочей недели функциональный ряд следующий: понедельник – энергия Ветра, вторник – Тепла, среда – Влажности, четверг – Сухости, пятница – Холода, суббота – Жара.

Каждому возрасту свойственна динамика роста и развития, определенная активность, соответствующая физическая сила и ловкость, психика, манеры поведения и самоутверждения, интеллект и конкретные эмоции.

Эмоции являются главными силами в человеческой психике. Каждый человек испытывает в повседневной жизни периоды воодушевления и упадка настроения, гнева и радости, печали, беспокойства и страха. Обоснованием для переживания и демонстрации эмоций служит воспринимаемое человеком состояние окружающего мира и степень ощущения его жизнеутверждающей комфортности. Избыток и недостаток эмоций порождает неравновесие и нарушения в потоке жизненной энергии *Ки* (Ци).

Главная эмоция – **Удовлетворение.** *Сущностная эмоция* – **Любовь.**

Дисгармония, возникающая в результате нарушения подлинной природы человека под воздействием обстоятельств проявляется в отклонениях характера, эмоциях, поступках и заболеваниях органов. Соответственно *Ветер и Гнев* в своих крайностях особенно вредны для печени, *Тепло, Жара и Радость* нарушают работу сердца и тонкого кишечника, *Влажность и Задумчивость* тревожат, отрицательно сказываются на желудке и селезенке, *Сухость и Печаль* вредны для легких и толстого кишечника, *Холод и Страх* нарушают работу почек и мочевого пузыря.

Согласно теории Пяти Первоэлементов в первой стихии жизненного цикла (Дерево), проявляющей себя в Печени и Желчном пузыре особенно весной или утром на востоке, в свежести ветра и вообще в любом начинании, создаются такие эмоции, как раздражительность, гнев, ярость, бешенство, стимулируются творческие процессы, стремление к новым знаниям и горизонтам, проектам и открытиям. Ускорение ритмов жизни самым конкретным образом и, в первую очередь, изменяет соотношение энергий на уровне Дерева. Видимые нарушения проявляются психосоматическими реакциями на увеличение стрессовых нагрузок. Как следствие, отслеживается значительный рост психических расстройств, психогенных заболеваний и суицидов. Закономерно возрастает спрос населения на потребляемые психоактивные вещества (тонизирующие, стимулирующие, седативные и снотворные) и наркотизирующие соединения (наркотики, алкоголь, токсиканты). Из 300 млн. граждан различными наркотическими препаратами в США увлекаются до 55 млн. человек. Конечно, отчасти увеличение продолжительности жизни в развитых странах обусловлено именно коррекцией с помощью психотропных препаратов и лекарств психической

составляющей здоровья человека. Однако имеет место и негативная оценка степени агрессивности одурманиваемого наркотиками индустриального общества, проявляющаяся в росте преступности, актах вандализма, насилия и убийств. Так, в США самый высокий уровень преступности в мире и наибольшее число заключенных в тюрьмах. Из этой же страны на киноэкраны мира выплескиваются ежегодно сотни фильмов самого агрессивного содержания. Из сообщений печати следует, что в США каждые 6 минут происходит изнасилование женщины и ежегодно происходит до 38 000 разбойных нападений на автомобили. Число убийств ежегодно достигает 13 на 1 000 человек. Каждый день от огнестрельных ранений погибает 10 детей. Угрозе похищения подвергается до 114 000 детей. Преступникам ежегодно удается похищать около 4 600 ребятишек. В соседней с США Мексике ежегодно похищается не менее 12 000 детей с целью продажи, трудовой и сексуальной эксплуатации или изъятия и продажи органов.

Сайт toptenreviews.com подсчитал, что каждую секунду на порнографическую продукцию во всем мире тратится 3 млн. долларов! Около двух миллионов детей по всему миру являются жертвами порнобизнеса. Ежесекундно порнографию в Интернете просматривают 28 258 человек и около 372 интернет-пользователей набивают слова, связанные с «клубничкой», в поисковые машины. В 2006 году всемирная порнография принесла доход около 97 млрд. долларов. США лидируют в производстве порнографии всех видов и сортов. Центром мировой порноиндустрии стал один из крупнейших городов этой страны – Лос-Анджелес. Многие страны обеспокоины этой ситуацией и пытаются бороться с порнографией на светящихся экранах. Итальянский комитет по коммуникациям запретил всем телевизионным станциям страны ночную трансляцию «мягкого» порно и даже эротики. Новый закон не позволяет 500 местным телеканалам выпускать в эфир телепродукцию «только для взрослых», которая каждую ночь набирает не менее миллиона зрителей. Нарушение закона приведет к штрафу от 5 до 50 000 евро. Эта акция очень хороший пример другим странам.

О роли телевидения в жизни современного американца говорит такой факт. Несколько лет назад на вопрос «согласились бы вы навсегда отказаться от телевизора за миллион долларов» каждый четвертый ответил отрицательно! Подсчеты показывают, что средний американец, достигая возраста 60 лет, проводит в общей сложности не менее 10 лет перед экраном телевизора. Понятно, что если бы телевизор не позволял зрителю ощущать себя в середине текущих мировых и местных событий, не развлекал, не обучал, не снимал психическое напряжение, то он не был бы нужен. Но что же в основном предлагает телевидение? Так, в среднем за год американский ребенок видит до 10000 рекламных роликов, в которых рекламируется еда. В 2004 году компания «Кока-кола» потратила 2,2 миллиарда долларов на рекламу своей продукции в печати, радио и по телевидению. Доход компании от продажи далеко не полезной для здоровья продукции составил 22 миллиарда долларов. Отслеживается прямая связь между рекламным предложением, выбором и количеством покупаемых потребителем продуктов. В итоге национальная проблема массового ожирения (свыше 60%) и взрослых и детей.

Влияние телевидения на людей огромно, и очень важно конструктивно использовать это влияние. Так, в России сегодня три тысячи телерадиовещателей. Подобного нет ни в одном государстве, кроме Соединенных Штатов Америки. Президент российской Национальной ассоциации телерадиовещателей Э.Сагалаев высказал следующее мнение: «То, что появилась

частная собственность на недра,– это чудовищное ограбление, самое крупное всех времен и народов. Происходил великий бартер власти, денег, влияния – великая бартерная революция. И телевидение во всем этом бартере участвовало. Не надо иллюзий! Телевидение не было совестью нации. Даже не было коллективным информатором населения. Оно было провокатором. Хотя в эту эпоху метаний, поисков, беспредела, в том числе криминального, звучали трезвые голоса, была возможность работать объективным, беспристрастным журналистам. На телевидении, радио, в газетах. Но все же самое глобальное медиаоружие – ТВ – использовалось прежде всего как средство в борьбе за власть и деньги, а не как средство построения справедливого общества» (по материалам MIGnews.com. «Нового русского слова»). Чем славна Америка в этом плане?

Согласно проведенным в США исследованиям, почти 70% телепрограмм содержат сцены насилия, причем каждый час показывается примерно шесть таких сцен. Проводящий в среднем у телеэкрана около 4,5 часов в день ребенок, к тому времени, как станет взрослым и способным отвечать за свои поступки человеком, видит многие тысячи сцен насилия, убийств и драк. В двух третях телепередач и фильмов говорят о сексе, а более одной трети содержат сексуальные эпизоды. Около 75% всех порнографических сайтов создается в США и примерно 15% – в Европе. Порнографические Web-сайты посещает порядка 70 млн. человек в неделю. Из них до 20 млн. – жители США и Канады. Владея подобной информацией вряд ли удивит тот факт, что согласно статистике, в США увлекается наркотиками не менее 1 млн. человек, ежегодно регистрируется до 100 тыс. случаев свежего сифилиса и более 1 млн. случаев заражения хламидиями и гонореей. В 90-х годах в этой стране насчитывалось 2,5 млн. гомосексуалистов и столько же бисексуалов, до 7,5 млн. человек с редкими гомо- и бисексуальными контактами. В 2007 году в американской Луизиане в сельской школе Спирсвиль зафиксирован шокирующий случай зянятия сексом в присутствии одноклассников двух 11-летних девочек и мальчиков 12 и 13 лет! Подобная ситуация способна сложиться во многих странах мира. Что стоит, например, факт демонстрации на театральных подмостках Сингапура пьесы, описывающей «подвиг» местной порнозвезды, совершившей половой акт подряд с 251 мужчиной?! Как отнестись к созданному в Лондоне первому в мире сексуальному тематическому парку под названием Amora? Согласно публикациям в СМИ экскурсия по парку начинается в «Комнате эрогенных зон», где желающим будет предложено найти максимальное число эрогенных зон на мультимедийной человеческой модели или посмотреть видео о различных техниках поцелуя. В следующем зале покажут фильм о теории и практике «Камасутры», дао любви и тантры. Миновав «Зал фетишей», «Комнату фантазий» и кинозал, где будут показывать эротические фильмы 3-D, посетители смогут попасть в «Туннель оргазмов», где им прочтут лекцию о процессах, которые происходят в человеческом теле во время оргазма и продемонстрируют соответствующие видео. Amora можно будет посетить за 12 британских фунтов не только ради развлечения: в парке желающие получат консультацию сексолога или семейного психолога. Возрастное ограничение – до 18 лет.

Все же мнение психологов монолитно в том, что жесткое порно, залихвастски-безнравственная демонстрация сексуальных сцен осуществляют тотальный прессинг на сознание обывателя и его юного чада, обесценивая самую интимную и тонкую сторону человеческих взаимоотношений, провоцируя молодых людей на вступление в беспорядочные половые связи. Показателен результат опроса, проведенного антропологами

из университета Исландии. Большинство опрошенных тинэйджеров в возрасте от 14 до 16 лет высказали отрицательное отношение к просмотру порнографических фильмов, считая, что они дают ложные представления о взаимоотношениях, искусственно подгоняют отношения мужчин и женщин к тому уровню и ролям, которые присутствуют в порносценах.

В стремлении привлечь зрителя, режиссеры доводят сцены насилия и секса до шокирующих крайностей. Более того, телевидение, кино и специфичные видеоигры, меняя мышление и нравственную ориентацию зрителя, действуют подобно коварному соблазнителю и советчику. В жестоких сценах и играх кровь льется рекой, а убийца-победитель всегда остается безнаказанным, получив поощрительные очки за самое изощренное убийство или выстрел в голову противника.

Американский комитет ассоциации психологов по СМИ и обществу отмечает совершенную очевидность взаимосвязи увиденных зрителем на голубом экране сцен насилия и его равнодушной терпимостью к проявлениям жестокости и агрессии в обыденной жизни. Отслеживается притупление и исчезновение чувства сострадания к реальным людям. Среди американской общественности ширится мнение, что одной из главных причин нарушения принятых норм и агрессивности подростков становится регулярное соприкосновение с картинами насилия и секса в телепрограммах, кинофильмах и видеоиграх. По данным NPD Funworld, мировая индустрия видеоигр ежегодно зарабатывает более 10 млрд. долларов, причем продажи игр со сценами насилия стремительно растут. Девять из десяти американских подростков играют в видео- или компьютерные игры, а каждого пятого можно назвать зависимыми от них. Отмечено, что у поклонников жестоких видеоигр заметно снижается активность мозговых процессов. Американские конгрессмены выступили с инициативой признать федеральным преступлением продажу или прокат игр со сценами насилия и секса. Национальный центр США по анализу тяжких преступлений издал документ, в котором перечисляются факторы, способствующие совершению детьми преступлений. Среди них есть и такие, как жестокие развлечения, участие детей в преступных группировках и опасных сектах, наркомания, неблагополучие в семье и ее распад, недостаточное внимание родителей к проблемам своих детей, слабый контроль над подростком, чрезмерная замкнутость ребенка и другие причины. В таких условиях у детей не формируются правильные нравственные ориентиры, ослаблена эмоциональная привязанность к родителям и родственникам, друзьям, что исключает угрызения совести и облегчает проявления агрессивности и преступных намерений против людей. Зачастую, насильственные преступления совершаются из-за зависти, ради любопытства, желания испытать острые ощущения, стремления унизить или просто из ненависти к незнакомцу. Известен такой факт. В современной Великобритании треть молодых учителей уходит из профессии, проработав в школе три года. Одной из основных причин 45% ушедших называют возмутительное поведение детей и их нежелание учиться.

Раздражительность, ярость и бешенство, стремление к насилию говорят об отсутствии равновесия в психическом состоянии человека. Переживание состояния ярости не позволяет сосредоточиться, самостоятельно распознать и выразить причину внутреннего конфликта. В то же время, длительная и невыраженная ярость ведет к поднятию артериального давления или развитию желчекаменной болезни, становится причиной появления постоянной головной боли и боли в шее и спине, и в некоторых случаях подвигает на проявление жестокости к другим людям и даже к самоубийству. Гнев более конструктивен и целенаправлен, чем

ярость и не зря существует понятие «праведного гнева». Гнев – это энергия, которая движется в верхней части тела и при правильном выборе объекта воздействия помогает преодолевать препятствия на пути реализации самых смелых планов. Демонстрируемые человеком ирония и сарказм, цинизм, глубокая горечь и смертельное разочарование, депрессия и покорность свидетельствуют о дисбалансе в стихии Дерева. Такое состояние препятствует анализу и отслеживанию происходящих событий, появлению идей и планов.

Так как энергия *Ци* в организме движется от Печени к меридиану Легкого, то ее недостаток приводит к истощению энергии в легких, что становится причиной учащенного дыхания и сутулости. В ассоциации с растущим Деревом, молодой человек физически и психофизиологически также растет и развивается ввысь, в глубину и во всех других направлениях. Агрессия в этом возрасте особенно опасна. Если агрессия не направлена на достижение конструктивных целей и к тому же усиливается внешними искусственными влияниями, то она обрушивается на свой собственный организм скованностью мышц, мышечными и суставными болями, сбивкой ритмов дыхания, развитием с возрастом подагры, ревматизма, полиартрита, отложением желчных камней, аутоиммунными заболеваниями, нерегулярными или болезненными менструациями, преждевременными родами, появлением рака и других нарушений здоровья. Внешними признаками нарушений в стихии Дерева являются также нарушение динамики роста и развития, значительная разница в остроте зрения глаз, глазные болезни, асимметрии лица или тела. Таким образом, при нарушениях стихии Дерева требуется гармонизовать общее состояние человека, помочь избавиться ему от избытка или недостатка проявляемых эмоций и других показателей дисбаланса энергии через привлечение других Стихий.

Психологи утверждают, что человек способен одновременно испытывать до 85 нюансов различных эмоций. Понятно, что разобраться в этом спектре подростку с ограниченным кругозором и отсутствием жизненного опыта наиболее трудно ввиду специфики возраста. Однако он конкретно не хочет находиться там, где присутствуют скандалы и выяснение отношений, часты упреки и обвинения или царят грусть, скука, безнадежность. Конфликты и враждебность окружения, отсутствие поощрения и душевного равновесия способствуют формированию у подростка отрицательного мнения о себе, настоящем и будущем. Боясь не найти смысла жизни, инстинктивно, стремясь нейтрализовать тревоги и страхи враждебного и непонятного «взрослого» мира подросток ищет источники эмоционально-волевого допинга. Отсюда стремление к показной независимости и оригинальности, подражание крутым и сильным, беззаботным и беспощадным кумирам массовой молодежной субкультуры. Снятие напряжения через агрессивные поступки, табакокурение, потребление алкоголя, приобщение к наркотикам и антидепрессантам, стремление к «взрослению» с помощью ранней половой жизни, зрелищ на кино- и телеэкране, воинственных компьютерных игр и т.д.

Энергия Ветра, свойственная подростковому возрасту, ищет выхода, место приложения, способов нейтрализации. В отсутствие самодисциплины и таких здоровых увлечений, как спорт, учеба, творчество, туризм, искусство, отчасти инстинктивно желанные результаты достигаются подростком с помощью кинематографа, через уход в виртуальный мир. Например, носители энергии Холода, провокаторы стрессов и депрессии кровавые ужастики не следует показывать в ночное время и зимний сезон (Холод). Безопаснее их демонстрировать в летнее время (Тепло), охлаждая свойственный этому времени года перегрев человеческого организма и сердечных эмоций. В зимний же сезон и так трудный

для психики человека период, скорее нейтрализуют энергию Холода комедия и хорошая фантастика, веселые и добрые мультфильмы, эротика и детективы (Тепло), чувственная мелодрама (Влажность), приключения (Ветер). Избыток весенних гормональных бурь и любовных безумств, гневливость и скандальность пробуждающихся желаний (Ветер) сгладят исторические и хроникально-документальные фильмы (Холод), облагородит драма (Сухость), приглушит трагикомедия и боевик (Жар), наставит на путь истинный мелодрама (Влажность). Избыток Жара, смятение духа и избыточную радость лета развеют назидательные истории и научно-популярные фильмы. Сухость бабьего лета и печаль дождливой осени согреют несущие смех и радость сказки, комедии, юмор, музыкальные представления и концерты (Тепло), взбодрят пародии на боевики (Ветер), облагородит воспоминаниями любовная и житейская истории (Тепло и Влажность).

По мнению К.А. Тарасова, «все большую значимость приобретают вопросы, связанные с механизмами социального, психологического, рекреационного воздействия медиа на детскую аудиторию, ее предохранения от негативного влияния изображения насилия на экране, защиты прав ребенка получать не наносящую ему вред аудиовизуальную информацию. Между тем, в условиях отсутствия строгого официального контроля за соблюдением правовых рекомендаций, негативное воздействие экранных произведений, содержащих сцены насилия, на российскую детскую аудиторию отмечается практически повсеместно. Общий контекст здесь таков: после отмены цензуры в средствах массовой информации, случившейся в России, как известно, на рубеже 90-х годов XX века, на кино/теле/видео/компьютерных экранах стали демонстрироваться (практически без соблюдения официально принятых возрастных ограничений) тысячи отечественных и зарубежных произведений, содержащих эпизоды насилия. В этом отношении я полностью согласен с К.А. Тарасовым: «широкая репрезентация образов насилия в экранных искусствах, функционирующих в России, объясняется прежде всего произошедшей коммерциализацией кинотворчества: вхождением кинематографа, ТВ и видео в мировой рынок и связанной с этим глобализацией массовой кинокультуры по голливудским стандартам. В рамках современной киноиндустрии, ориентированной на извлечение максимальной прибыли, живописание насилия является, пожалуй, экономически наиболее выгодным элементом фильма. Создание серьезных и вместе с тем увлекательных картин, затрагивающих важные, волнующие многих вопросы, в творческом отношении задача очень сложная, требующая много сил и времени. Насыщение же фильма драками, перестрелками, погонями и пр. позволяет создателям укладываться в сжатые сроки, компенсировать малую увлекательность сюжета и характеров, слабую игру актеров, отсутствие сколько-нибудь значимой темы и т.д. и привлекать непроизвольное внимание зрителя, неразвитого в художественном и социальном отношении. Увеличение числа фильмов с насилием объясняется также тем, что

американские кинопроизводители в значительной степени зависят от зарубежного потребителя и вынуждены находить такие сюжеты, которые могли бы беспрепятственно восприниматься глобальной аудиторией. Одним из таких универсальных ингредиентов являются образы насилия».

Противники эскалации показа сцен насилия на экране теоретически могут опираться на ***Конвенцию ООН по правам*** **ребенка**, подписанную Россией, где, в частности, декларируются принципы создания благоприятных условий контакта несовершеннолетней аудитории с медиа. В данной ***Конвенции*** следует выделить три статьи, касающиеся рассматриваемой нами проблемы [The UN Convention on the Rights of the Child. In : Children and Media Violence, 1998, p .20]:

«Статья 3.

1. Во всех действиях в отношении детей, независимо от того, предпринимаются они государственными или частными учреждениями, занимающимися вопросами социального обеспечения, судами, административными или законодательными органами, первоочередное внимание уделяется наилучшему обеспечению интересов ребенка.

2. Государства — участники обязуются обеспечить ребенку такую защиту и заботу, которые необходимы для его благополучия, принимая во внимание права и обязанности его родителей, опекунов или других лиц, несущих за него ответственность по закону, и с этой целью принимают все соответствующие законодательные и административные меры.

3. Государства — участники обеспечивают, чтобы учреждения, службы и органы, ответственные за заботу о детях или их защиту, отвечали нормам, установленным компетентными органами, в частности, в области безопасности и здравоохранения и с точки зрения численности и пригодности их персонала, а также компетентного надзора.

Статья 13.

1. Ребенок имеет право свободно выражать свое мнение; это право включает свободу искать, получать и передавать информацию и идеи любого рода, независимо от границ, в устной, письменной или печатной форме, в форме произведений искусства иди с помощью других средств по выбору ребенка.

2. Осуществление этого права может подвергаться некоторым ограничениям, однако этими ограничениями могут быть только те ограничения, которые предусмотрены законом и которые необходимы:

a) для уважения прав и репутации других лиц;

b) для охраны государственной безопасности или общественного порядка, или здоровья, или нравственности населения.

Статья 17.

Государства-участники признают важную роль средств массовой информации и обеспечивают, чтобы ребенок имел доступ к информации и материалам из различных национальных и международных источников, особенно к таким информациям и материалам, которые направлены на содействие социальному, духовному и моральному благополучию, а также здоровому физическому и психическому развитию ребенка. С этой целью государства-участники:
a) поощряют средства массовой информации к распространению информации и материалов, полезных для ребенка в социальном и культурном отношениях и в духе статьи 29;

b) поощряют международное сотрудничество в области подготовки, обмена и распространения такой информации и материалов из различных культурных, национальных и международных источников;

c) поощряют выпуск и распространение детской литературы;

d) поощряют средства массовой информации к уделению особого внимания языковым потребностям ребенка, принадлежащего к какой-либо группе меньшинств или коренному населению;

e) поощряют разработку надлежащих принципов защиты ребенка от информации и материалов, наносящих вред его благополучию, учитывая положения статей 13 и 18».

Из публикаций российских аналитиков следует, что в отличие от многих западных государств, где действует государственный контроль за медийным изображением насилия, и существуют программы защиты детей от экранной агрессии, соблюдения прав ребенка на получение гуманной, не наносящей психического вреда информации, в России, к сожалению, многие положения Конвенции ООН по правам ребенка до сих пор остаются благими пожеланиями. Не лучше дело обстоит и с соблюдением некоторых положений российских законов. Например, в **Законе РФ «Об основных гарантиях прав ребенка»** сказано: «Органы государственной власти Российской Федерации принимают меры по защите ребенка от информации, пропаганды и агитации, наносящих вред его здоровью, нравственному и духовному развитию, а также от распространения печатной продукции, аудио- и видео продукции, пропагандирующей насилие и жестокость» [Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка. Статья 14. Защита ребенка от информации, пропаганды и агитации, наносящих вред его здоровью, нравственному и духовному развитию]. Однако, как верно отмечает один из ведущих российских медиа-социологов А.В.Шариков, «законодательных актов, где были бы четко прописаны санкции, накладываемые на тех, кто насыщает эфир насилием, Россия не имеет, так же, как не имеет и специального органа, который контролировал бы данную позицию. И поэтому закон «Об основных гарантиях прав ребенка» носит чисто декларативный характер». Несмотря на подписанную еще в 1999 году основными российскими телеканалами так называемую «Хартию телевещателей», телевизионный репертуар, на взгляд российских кинокритиков, по-прежнему, лишен эффективного корпоративного контроля по части демонстрации сцен насилия. Более того, поддерживая коммерческие интересы крупнейших телекорпораций, Государственная Дума России в ноябре 2003 года отклонила проект поправок к действующему Закону «О средствах массовой информации», которые предусматривали введение ограничений на показ сцен

насилия на экране (предполагалось, что подобные сцены будут демонстрироваться по телевидению только в позднее время суток — после десяти часов вечера).

Вот почему так важно:

- произвести мониторинг нарушений российским экраном прав ребенка на получение гуманной аудиовизуальной информации: анализ типологии изображения насилия — убийств, драк, жертв преступлений в экранных произведениях информационного и художественного направления, контент-анализ (на предмет изображения насилия) содержания фильмов и телепередач, демонстрирующихся в утренние, дневные и ранние вечерние часы, доступные для просмотра детской аудитории;

- выяснить степень популярности у российской детской аудитории экранных произведений, содержащих сцены насилия;

- выявить и проанализировать факторы, привлекающие и отталкивающие российских детей в сценах насилия на экране (развлекательная, рекреативная, компенсаторная, информационная функции, динамика, темп действия, основные типы и черты экранных персонажей и т.д.); на базе этого составить примерную типологию отношения детской аудитории к экранному насилию;

- выяснить и проанализировать мнения несовершеннолетней аудитории относительно причин проявления насилия и агрессии в обществе, влияния показа сцен насилия в произведениях экранных искусств на увеличение преступности, запрета показа насилия на экране и т.п.

- проанализировать и сравнить существующие правовые подходы (в России и в других странах) относительно защиты прав ребенка в аудиовизуальной сфере, в том числе — в системе возрастных рейтингов, ограничений экранного времени для показа сцен насилия и т.д.;

- разработать примерные возрастные рейтинги по отношению к показу аудиовизуальной продукции, четкую повременную регламентацию телевизионной демонстрации сцен насилия;

- разработать примерные правовые рекомендации для общественности (родителей, педагогов и др.) и государственных структур относительно соблюдения прав ребенка на получение гуманной, не содержащей насилия аудиовизуальной информации. Приведенные выше материалы российских киноведов–аналитиков и их мнение по рассматриваемой проблеме в преобладающей мере соответствует нашей оценке состояния дел на кинорынке и в сфере телевещания на территории Республики Казахстан.

Часть 4. ПУЛЬС ВСЕЛЕННОЙ В РИТМАХ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЛАНЕТЫ ЗЕМЛЯ И ЧЕЛОВЕКА

Колыбель Жизни – планета Земля находится на одной из окраин огромнейшего (250 млрд.) скопления звезд – Млечного Пути, на расстоянии почти
30 000 световых лет (285 трлн. км) от его центра. Как галактика Млечный путь является частью «местного» скопления семейства примерно из 20 других галактик, входящих в состав образований, по пространственному положению уподобляющихся неким сверхгигантским «Сотам Вселенной», аналогии клеточной структуры. Галактики располагаются как бы на ребрах, гранях и вершинах многогранников размером порядка 200 млн. световых лет каждый, складывающихся в свою очередь в сверхмасштабное образование, получившее у астрономов название «Великой стены». Этот конгломерат из тысяч галактик имеет длину 0,5 млрд., ширину – 200 млн. и толщину 15 млн. световых лет.

Экспериментальные данные, полученные недавно в космологии свидетельствуют, что 75% энергии Вселенной относится к космическому вакууму, 20% к так называемой скрытой, или темной материи и только оставшиеся 5% – к обычному веществу. Звезды и содержащий частицы пыли межзвездный газ состоят на 72% из водорода, 25% – гелия. На оставшиеся 3% приходятся все другие элементы и соединения. В целом, «кирпичиками» мироздания являются примерно 90 устойчивых ядер. Но так как во Вселенной преобладают ядра легких элементов, чья масса определяется протоном, то можно считать, что 85% массы Вселенной составляет протон. Главный вывод ученых – **Мир един строением вещества.**

4.1. Ритмичность Великого Бытия Вселенной в некоторых природных явлениях.

О беспредельности, вечности и ритмичности Великого Бытия Вселенной говорят древнейшие книги индуистской философии, в частности «Книга Дзян». Легенды утверждают, что Космос рождается к бытию, существует определенное время, а затем снова растворяется в небытии. Период существования Космоса назван «Веком Брамы». 100 годов существования Брамы – создателя Вселенной, равняется тремстам одиннадцати триллионам сорока миллиардам земных лет. Один Год Брамы составляют 360 Ночей Брамы. В сменяющих друг друга циклах Бытия и Небытия, появлении и исчезновения миров Вселенная – вечна. Период ее «бодрствования», когда все сущее живет назван «Днем Брамы» или «Малой Манвантарой». Время, когда Космос «спит» или «отдыхает», названо «Ночью Брамы» или «Малой Пралайей». Говорится, что продолжительность «Дня Брамы» составляет четыре с лишним миллиарда лет; столько же длится и «Ночь Брамы». В конце этого гигантского цикла приходит Верховный Господь в образе Калки-аватары, уничтожающий зло и очищающий добродетель, чтобы начать новый цикл рождения и развития Вселенной. Первая Тайна Космоса – Великий Космический ритм Бытия и Небытия. К месту будет упомянуть результаты исследований американских ученых из Университета Беркли. Так, на основании обработки самой полной компьютерной базы данных по окаменелостям они восстановили хронологию жизни на Земле примерно за 500 млн. лет и ясно увидели: её эволюционная цепочка то прерывается, то вновь возникает. Было выяснено, что жизнь на нашей планете

исчезает с удивительной регулярностью – через каждые 62 млн. лет. Причем с каждым последующим периодом расцвета биосферы, который длится несколько миллионов лет, появляются все новые биологические виды. А те, которые, казалось бы, давно вымерли, через долгий промежуток времени могут появиться вновь.

В наши дни астрономы с помощью уникальных телескопов и компьютерных технологий наблюдают рождение и исчезновение планет и целых галактик, удаленных от Земли на расстояния многих тысяч световых лет. Современная наука пришла к выводу, что в зависимости от условий образования и существования, особенности составляющих Вселенную микро– и макромиров могут проявляться по разному. Например, во взаимодействиях с релятивистскими частицами, имеющими скорость близкую к скорости света (300 000 км/сек). Своеобразным питомником таких частиц являются космические лучи, пронизывающие все космическое пространство между галактиками и встречающиеся в оболочках сверхновых и вблизи нейтронных звезд. Космические лучи на 90% состоят из ядер водорода и 9% – гелия. Помимо других ядер они также несут с собой большую часть элементов таблицы Менделеева. Эти особенности делают космические лучи явлением универсальных процессов и реакций, важнейшим компонентом межзвездной среды. Каждую секунду на площадку в один квадратный сантиметр через границу земной атмосферы в направлении земной поверхности влетают из космоса более 10 000 релятивистстких частиц.

Все уровни организации и усложнения вещества, от отдельной молекулы и до целого организма или планетарного образования, связаны с восприятием развивающимися структурами электромагнитных полей соответствующих частот, являющихся носителями перестроечной информации. Сегодня ясно, что чрезвычайно широкий спектр излучений Вселенной и Солнца включает: гамма–излучения, рентгеновские, ультрафиолетовые, видимые и инфракрасные лучи, радиоволны различной длины, электрические и магнитные поля, способные разрушать и порождать тончайшие физико–химические процессы и биохимические реакции. Отсюда неразрывная связь между существованием и активностью любого атома, молекулярной структуры и так далее с планетарными и космическими явлениями.

Астрофизики наблюдают определенную периодичность в напряженности галактического магнитного поля и распределения звезд в галактике. Отслеживается годовая динамика гравитационного потенциала. Имеет место связь между космическим (космологическим) фактором-инициатором и периодами смены климата на Земле. Замечено, что колебания климата опережают изменения концентрации «главного» парникового газа CO2. Геофизиками установлено, что в зависимости от смены времен года меняется и скорость вращения нашей планеты. Статистика свидетельствует, что число землетрясений в Средней Азии меняется с амплитудой около четырех баллов по месяцам года. Минимальное их количество приходится на март и апрель, сентябрь и октябрь, а максимальное – на декабря и январь, июнь и июль. Имеют место циклы огромных изменений в энергии движущихся воздушных масс атмосферы. Суточный период вращения Земли может измениться почти на 0,001 с. Причем скорость вращения ее бывает наименьшей в апреле и ноябре, а наибольшей – в конце января и начале августа. По данным ТОО «Физико-техническая лаборатория Глушко» с 1955 по 1972 год (минимум) наблюдалось замедление скорости вращения планеты Земля. С 1979 г. скорость вращения стала возрастать с продолжающейся тенденцией и в наше время. Параллельно этому явлению происходило резкое падение уровня Каспийского моря,

достигшее к 1979 году отметки минус 29 метров ниже уровня мирового океана. Процесс наполнения Каспия и очередного перераспределения влаги, в том числе с помощью изменившейся «розы ветров» между Каспийским морем и более восточными регионами начался вдогонку увеличения скорости вращения планеты с 1980 года. За прошедшее время средняя величина напряженности конформационных полей в относительных единицах в районе города Алматы возросла в 17 раз! По мнению специалистов периодичность этого явления подтверждается косвенными свидетельствами в исторических хрониках и, например, объясняет причины возникновения, расцвета и гибели Хазарского государства.

Именно космологический взгляд делает правомерным выявление общих черт в эволюции космических систем, мира минералов и первичных биосистем. Вполне сравнимыми оказались последовательность формообразования галактик с динамикой структурообразования белков. Формы галактик изменяются через этапы: сферические – эллиптические – эддиптические–спиральные – спиральные неправильные. Определенное сходство прослеживается в последовательности формообразования белков: аминокислоты – пептиды, пептиды – спирали, спирали клубка.

Функциональные процессы в человеческом организме непрерывно изменяются в ответ на разнообразные воздействия окружающей среды. Состояние «неустойчивого равновесия» позволяет организму оперативно реагировать на самые различные раздражители и адекватно влиять на биохимические, биофизические, физиологические, нейрогуморальные и т.д. характеристики активности биологических систем. Таким образом, особенности человеческого организма скрыты в проявлениях свойств органической автоколебательной системы приемного типа с характерными биологическими ритмами жизнедеятельности. Эти ритмы могут быть самыми разнообразными по времени проявления, характеру, длительности и отслеживаются уже в стадии эмбрионального развития. Так, формирование зародыша путем деления материнской клетки на две дочерних и каждой из них, в свою очередь, еще на две и так далее, подчиняется особому ритму ускоряемой и замедляемой пульсаций. Ритмически выверен рост клеток тканей в изолированной культуре, с изменяющейся скоростью деления в зависимости от времени суток. Часовые гены работают в периферических тканях, в клетках сердца, печени, почек, легких и других органов. Суточным ритмам подчинены эндокринная и пищеварительная системы. Наглядно проявляется существование внешнего источника энергии началом ритмического сокращения сердца эмбриона к концу третьей недели развития и за две недели (!) до того, как будут сформированы первые элементы нервной системы, отвечающей за это действие в дальнейшем.

По мере линейного роста и клеточного усложнения организма к процессу его развития, помимо суточных, подключаются сезонные регулирующие ритмы. Так, раз в день делятся здоровые клетки, но темп роста детей в разное время года неодинаков. Статистические показатели роста в мае достигают 7,3 мм, а за октябрь – всего 3,3 мм. Далее отслеживаются годовые и многолетние циклы преобладания определенных физико–психологических, гормональных и энергетических характеристик развития, особенностей реакций на внешние раздражители и других, образно раскрываемых в восточной медицине понятиями закона созидания пяти первоэлементов: Дерево Огонь Земля Металл Вода.

Французскими учеными Мишелем и Франсуазой Гоккелен исследованы суточные ритмы естественно протекающих родов и было выявлено, что при рождении детей суточное

положение самых близких небесных тел Солнечной системы (Луны, Марса, Венеры, Юпитера, Сатурна) с достаточной частотой совпадает с их суточным положением при рождении родителей. Так, дети имеют тенденцию рождаться после восхода или кульминации этих небесных тел, если рождение одного из родителей произошло при аналогичных условиях. Влияние усиливается, если родители ребенка родились оба при одном и том же расположении Луны и планет. Интенсивность действия наиболее выражена для Луны, Венеры, Марса и Юпитера, слабее – для Сатурна и вообще не выявляется для таких отдаленных планет, как Уран, Нептун, Плутон и Меркурий. Сделан вывод, что на родовую функцию женщины планеты влияют опосредованно, через обусловленные ими изменения солнечной активности, которая, в свою очередь, вызывает флуктуации геомагнитного поля.

Известны возрастные периоды повышенной интенсивности обменных процессов в организме и, как следствие, снижение в это время его функциональных возможностей. Эти периоды свойственны следующим возрастным рамкам: 6–7, 12–13, 18–19 25–26, 31–32 37–38, 43–44, около 50, 56–57 лет. Известны периоды творческого подъема у талантливых и работающих над собой людей. Каждые 6–7лет их осеняют новые идеи, способные серьезным образом изменить научные интересы или направленность творческой деятельности, тематику работы и ее продуктивность.

У женщин состояние здоровья и жизненной энергии меняются каждые 2 года, и нечетный год их возраста делает их более склонными к полноте, уязвимыми к изменениям времени года, инфекционным болезням и негативным эмоциям, чем четный год. Отсюда нежелательность беременности в неблагоприятный год и рождение погодков, так как один из новорожденных часто проявляет признаки меньшей жизнеспособности. Мужчины подвержены многолетнему биоритмологическому циклу с интервалом 3 года. В течение 18 месяцев им свойственно испытывать энергетический комфорт, а в последующие 18 месяцев – спад жизненных сил. Очень часто, мужчина, прошедший курс лечения в благоприятный период, чувствует обострение болезни именно на третий год.

Зависимость человека от космических и планетарных энергоинформационных потоков сохраняется на протяжении всего периода жизни. Доказательствами служит изменение самочувствия людей при солнечных и лунных затмениях, при смене погоды и скачках атмосферного давления, ухудшение здоровья в аномальных зонах. Большинство больных шизофренией рождаются в самое холодное время года – с декабря по март. Биосистема реагирует снижением жизнеспособности даже на такие удаленные космические события, как столкновение кометы Шумейкеров–Леви с Юпитером. Исследования академика В.П.Казначеева на примере перевиваемой культуры человеческой почки (ткань Rh) показали, что в день столкновения небесных тел клетки росли очень плохо и не образовывали колоний. Эта картина наблюдалась в течение 7 суток! Аналогичная ситуация складывалась и при таких явлениях, как «парад планет» или солнечное затмение. Самые последние исследования доказывают теснейшее взаимодействие космофизических полей и интеллекта человека, что особенно ярко проявляется в особенностях активации правого полушария и диэнцефальных структур головного мозга как реакции на усиление геомагнитной активности. Получены достоверные данные о существовании геоактивных зон на поверхности планеты, влияющих не только на физическое и психическое состояние людей, но и на такие объективные параметры, как интенсивность магнитного и гравиметрического полей и на величину выделения газов в разломах. Доказано влияние магнитного поля Земли на симметрию и,

косвенно, на ассиметрию полушарных функций головного мозга. Операторами биолокации выделены суточные, месячные и годовые периодические колебания некоторых зон геомагнитной активности. Космические снимки показали существование такой зоны в районе подмосковного города Зеленограда. Каждый вечер со скоростью близкой к 90 сантиметров в секунду от нее начинает распространяться биополе, постепенно накатывающееся на город с последующим сжатием до прежнего размера. Весь цикл занимает 3,5 часа. По одной из гипотез это биополе «считывает» информацию о событиях доступной территории.

В исследованиях под руководством академика В.П. Казначеева у лиц, кратковременно находившихся в гипогеомагнитной среде, выявлены: повышение способности концентрировать внимание, большой прирост объема и точности кратковременно памяти, развитие интеллекта и наибольшая способность к абстрагированию от привычных ассоциаций. Высказана мысль, что испытываемые человеком такие чувства, как желание и вожделение (либидо) являются проявлением «возбужденного» геокосмического инструментария в ограничивающем его земном семантическом пространстве. Особенностями реакций на этот «инструментарий» становится аномальное общественное поведение пассионарных личностей в диапазоне от вдохновляющего созидания до губительного разрушения во взаимодействиях с окружающим миром и людьми.

В зависимости от качественных особенностей негативного влияния внешней среды на самочувствие человека в научной литературе имеют место такие определения, как «метеопатии» (Г.М.Данишевский), «гелиопатии» (А.Л.Чижевский), «космопатии» (Хуан Э.Д. Монтес).

Специалисты убеждены, что разлад гармонии биологических ритмов (десинхроз) предшествует большинству встречающихся у человека болезней. На клеточном уровне это выглядит так. В отличие от здоровых клеток, делящихся один раз в сутки, злокачественные делятся 2–3 раза в день и преимущественно в вечерние часы. Утром активен рост клеток костного мозга, но вечером этот процесс не наблюдается, зато активизируются опухолевые клетки. Чтобы снизить такие побочные явления химиотерапии, как тошнота и головокружение, лейкопения, тромбоцитопения и анемия, применять химиотерапию желательно в вечерние часы, когда здоровые клетки наименее подвержены повреждению.

Клиническая практика показала, что принимавшие в вечернее время лекарства больные лейкемией дети, в 5 раз чаще достигали ремиссии и не имели рецидивов даже спустя длительное время. Этот прием дает возможность выживать вдвое чаще, чем при приеме лекарств в утреннее время. Исследования П.П. Голикова выявили, что интенсивность противовоспалительного действия лекарств в течение года снижается в такой последовательности: хлортетрациклин, морфин, женьшень, кортизон, адренокортикотропный гормон, пирамидон, элеутерококк, бутадион, резерпин. Это означает, что хлортетрациклин подавляет воспалительный отек в равной степени во все сезоны года, а бутадион и резерпин – только в осеннее время. Подобные наблюдения свидетельствуют о необходимости учета особенностей проявлений биоритмов в профилактической и лечебной практике, при проведении хирургических операций или курсов реабилитации, разработке программ медикаментозного лечения, акклиматизации и адаптации человека, установлении режимов работы производств и времени отдыха.

Жизнедеятельность человеческого организма определяет гармония сотен разно уровневых ритмов физиологических функций. Ритмы метаболизма клеток, сна и пробуждения,

физической силы, проявлений аппетита, степени усвоения пищи и своевременного удаления шлаков, дыхания и иммунной защищенности, интеллектуальной и репродуктивной активности, менструального цикла и многие другие – определены вращением Земли вокруг своей оси и вокруг Солнца, а также соотнесены с фазами Луны, чередованиями дня и ночи, сменами времен года. Все эти явления синхронизируются и реализуются в организме самым наглядным – суточным ритмом жизнедеятельности, важнейшим механизмом, позволяющим организму приспосабливаться к изменяющимся условиям среды обитания.

4.2. Участие Солнца в бытии земной жизни.

Наделение божественной сущностью и преклонение, интерес к Солнцу как небесному телу, несущему тепло и энергию всему живому на земле, отслеживаются на протяжении всей известной истории человечества. «Твои лучи питают каждое поле. Когда ты сияешь, они живут и растут благодаря тебе!». Под этими строчками древнеегипетского гимна богу солнца Атону и сегодня подпишется каждый. Трудно представить, но еще 30–40 лет назад утверждение о существовании связей между состоянием биосферы и космическими явлениями, эпидемиями, войнами, психофизическим самочувствием человека и событиями на Солнце принималось многими учеными как абсурдное и недоказуемое. И это несмотря на серьезные исследования и теоритическое обоснование основ хроно– и гелиобиологии, осуществленные выдающимися российскими мыслителями В.И.Вернадским и А.Л.Чижевским. С появлением новых методов приборного наблюдения и компьютерной обработкой данных гениальные предположения перешли в разряд неоспоримых фактов.

Солнце образовалось около 4,49 млрд. лет назад и сосредоточило в себе до 99,87% массы всей зависимой от него системы из 9 планет. Вращающееся вокруг своей оси гигантское газовое образование характеризуется постоянно протекающими в нем ядерными реакциями превращения водорода в гелий, вызывающими кульминационные солнечные вспышки, продолжительностью до десяти минут и выбрасывающими в окуржающее пространство излучения в диапазонах от жестких рентгеновских лучей до километровых радиоволн. Светило диаметром 1 400 000 километров пылает на расстоянии 150 миллионов километров от нашей планеты и имеет температуру своих недр 6,5–15 миллионов градусов. Температура газа в короне Солнца достигает 1 миллиона градусов. Солнечные пятна, хромосферные вспышки, факелы, протуберанцы, «внезапные» всплески излучения в ультрафиолетовой и рентгеновских областях спектра – вот далеко не полный список явлений на Солнце, оказывающих влияние на миллионы километров окружающего пространства. Заряженные частицы с небольшими скоростями, непрерывно исходящие из Солнца во всех направлениях, называют «солнечным ветром». Но вместе с ними, только с определенной периодичностью, выбрасываются потоки высокоэнергичных заряженных частиц, обладающих повышенными скоростями. Всей световой энергии, ежесекундно излучаемой Солнцем, соответствует масса, примерно в 5 млн. тонн! Биосфера Земли утилизирует около 1 кг света в секунду. Вариации земной орбиты и наклона земной оси отражаются на инсоляции – количестве приходящей на планету энергии.

В 1974 году американские и советские ученые установили существование целого ряда колебаний поверхности Солнца, среди которых выделялось одно с периодом около 50 минут

и другое – с периодом около 160 минут. Радиоастрономы определили колебания радиоизлучения Солнца с периодом 160 минут. Имеет место 27 суточный период изменения солнечной активности, связанный с периодом обращения Солнца вокруг своей оси. В наши дни за активностью Солнца наблюдает международный спутник «Солнечно–гелиосферная лаборатория» (SOHO), находящийся на орбите, удаленной от Земли на 1,5 млн. километров. Установленный на космической лаборатории уникальный прибор – коронограф, делает фотоснимки Солнца каждые два часа, фиксируя вспышки, выбросы плазмы и другие явления. Таким путем астрономы получили возможность отслеживать время возникновения солнечных бурь и прогнозировать возникновение магнитных бурь на Земле.

Учеными выявлены периоды ледникового цикла продолжительностью 100 000 лет, соотносящиеся с периодами вариаций земной орбиты и возможными проявлениями самостоятельного резонанса в планетарной системе, состоящей из атмосферы, океанов гидросферы, континентов литосферы и ледниковых покровов. Исследования в Институте прикладной геофизики в Москве показали, что существуют районы земного шара, где изменения уровня воды в океане зависят от циклов солнечной активности. Это районы Балтийского моря и Датского пролива. Характерно, что чем больше широта места, тем отчетливей выступает эта зависимость.

Общее магнитное поле Солнца составляет 1 Гс, что только в 2 раза больше магнитного поля нашей планеты, но, тем не менее, оно играет важную роль в движении заряженных частиц от Солнца к Земле. Космический дом человечества при своем движении вокруг Солнца проходит участки, в которых межпланетное магнитное поле направлено попеременно – то от Солнца, то к нему, создавая структуру с 3–6 секторами смены положительного знака на отрицательный. Все уровни организации и усложнения вещества от отдельной молекулы до клетки, целого организма – до планетарного образования связаны с восприятием развивающимися структурами электромагнитных полей соответствующих частот, являющихся носителями перестроечной информации. Оказалось, что уже на уровне простой химической реакции фиксируется зависимость ее протекания от суточной, сезонной и годовой ритмики солнечной активности.

Исходящее от Солнца электромагнитное излучение в виде света, радиоволн, рентгеновского, ультрафиолетового и инфракрасного излучений, потоков электронов и ядер химических элементов влияет на магнитосферу планеты, ее атмосферу, гидросферу и литосферу, играет определяющую роль в самом существовании планетарной биосферы.

Раз в 1800-1900 лет Земля, Луна и Солнце входят в полосу *сверхсароса*. В это время Земля оказывается ближе к Солнцу, а Луна – к Земле, а вместе все три небесных тела часто попадают в точное «сизигийное» положение. Так возникают эпохи «страшных зим» с характерным перераспределением части планетарной влаги и снижением температуры. Внутренние приливные волны поднимают в океанах нижние холодные горизонты к поверхности воды. На огромных пространствах охлаждаются полярные и умеренные широты, увеличиваются площади полярных льдов и полярных шапок.

Ученым известно существование *периода сароса* – сверхгода протяженностью 18,6 лет. Через такой промежуток времени плоскости вращения Луны вокруг Земли и Земли вокруг Солнца совпадают на некоторый срок и на нашей планете происходит сразу несколько подряд солнечных и лунных затмений. Раз в 18,6 года приливы на Земле особенно сильны.

На Земле четко прослеживается *одиннадцатилетний цикл солнечной активности.* Синхронно с активностью Солнца меняется климат на планете, проявляется вулканическая деятельность и «пульсация» Мирового океана. Доказано, что эти циклы оказывают влияние на явления, казалось бы, совершенно разные: возмущения магнитного поля и количество полярных сияний, урожаи сельскохозяйственных культур и размножение насекомых, численность микробных популяций и продуктивность животных, эпидемии гриппа, эпидемии и пандемии азиатской холеры, вирусные и сердечно–сосудистые заболевания. Возникновение чумы имеет большую вероятность в годы солнечной максимальной активности, также как и эпидемическое воспаление оболочек головного и спинного мозга – цереброспинального менингита. В магнитовозмущенные дни на 13-20% возрастает число сердечно–сосудистых катастроф. Не проходит небесное событие и мимо смертности от брюшного тифа, эпидемий скарлатины и бешенства, заболеваний ревматизмом. Замечено, что наименьшие заболевания раком и злокачественными образованиями имели место при самой высокой солнечной активности. Это явление объясняют торможением митотического процесса вследствие влияния солнечной активности на малодифференцированные клетки костного мозга. После сильной сонечной вспышки на второй день резко возрастает число автомобильных катастроф. Интересна такая закономерность, выявленная статистиками – в годы повышенной солнечной активности число мужских рекордов и высоких спортивных результатов уменьшается, а женских – возрастает. Среди жителей северных регионов России хронические заболевания печени чаще встречаются у тех, кто родился в годы с низкой или умеренной солнечной активностью.

Существует прямая зависимость между солнечной активностью и соляными пятнами, проступающими на почве, в результате подъема грунтовых вод. В годы активного Солнца происходит утолщение древесины деревьев, растения дают пышное и мощное цветение. Согласно А.Л. Чижевскому урожай зерновых хлебов также возрастает. В.А. Долотовым установлено, что урожайность ржи и картофеля в прошедшем столетии менялась в соответствии с солнечной одиннадцатилетней цикличностью. Виноделы знают, что в эти годы также улучшаются вкусовые качества вина. Изучение сельскохозяйственной статистики показало, что пятна на светиле определяли повышенную урожайность культур и через этот показатель – даже цены на хлеб на мировом рынке! Максимум добычи охотниками соболей совпадает с периодами подъема солнечной активности. В периоды интенсивного образования на Солнце пятен и протуберанцев улучшается качество пушнины, увеличивается количество особей с темной окраской шкуры.

Исследованиями Д.И. Маликова в Ставрополе установлено, что ягнята, полученные от оплодотворения в период повышенной солнечной активности, при рождении на 5–11% крупнее, чем молодняк, родившийся в результате оплодотворения в дни спокойного Солнца. От активности геомагнитного поля (ГМП) во многом зависят частота, обильность кровотечения и обильность месячных. Особенно заметно на женский организм ГМП влияет через 6 дней с момента возмущения. Воронежский ученый В.В. Аброськин пришел к выводу, что преобладающая ориентация развивающихся эмбрионов в магнитином поле Земли влияет на формирование пола. Геомагнитные возмущения могут способствовать сокращению продолжительности беременности и вызывать преждевременные роды, такое заключение сделал врач Н.Г. Гулюк из Львова. В период активного Солнца внутриутробные процессы роста плода ускоряются и в итоге рождаются дети более крупных размеров. На примере

показателя снижения возраста менархе учеными сделан вывод, что у детей, родившихся в годы повышенной геомагнитной активности, половое созревание замедлено и наступает позже.

По гравитационному действию планет и изменениям условий внутри, а также в атмосфере Солнца установлены циклы чередования солнечной активности продолжительностью 7,8; 11,6; 12,6; 15,0; 17,0; 33,0 года и другие. Особенно отражаются в земных процессах опосредованно через Солнце силы межпланетарных взаимодействий в ситуациях выстраивания на одной линии. Так, выстраивание всех планет солнечной системы на одной, проходящей через Солнце, линии, повторяется один раз в 179 лет. Последний раз это явление наблюдалось в 1982 году. Расположение Меркурия–Венеры –Земли на одной линии повторяется через 19,1 месяца; Марса–Земли–Юпитера – через 26 месяцев; Юпитера–Земли–Венеры – через 39 месяцев; Юпитера–Земли–Венеры–Марса– через 53 месяца; Венеры–Марса–Юпитера – через 78 месяцев. Расположение планет влияет на солнечную активность, которая, в свою очередь, обусловливает возмущение магнитного поля Земли.

Учеными высказываются обоснованные предположения, что влияние потоков различных элементарных частиц проявляется на уровне структур биомолекул и полевом уровне биосистем. Новосибирскими учеными под руководством академика В.П. Казначеева выявлено, что интенсивность воздействия таких гелиогеофизических факторов, как геомагнитная индукция и солнечная активность на 5–9-м месяцах внутриутробного развития организма родителей определяет меру чувствительности испытуемых к информационно–голографическим нагрузкам палеопсихологического содержания. Изменения гелиогеофизической обстановки в конкретные периоды внутриутробного развития человека могут приводить к формированию химической зависимости организма от психоактивных веществ, нарушениям интеллекта и развитию психических заболеваний. Имеет место достоверная корреляционная связь между коэффициентом интеллекта и уровнем солнечной активности вблизи расчетной даты зачатия. В процессе творческого мышления иррациональные подсказки могут быть связаны с внутрисуточной солнечной активностью. Имеет место индивидуальная реактивность учащихся по отношению к возмущениям геомагнитных факторов. Некоторые из ребят реагируют до начала, другие – во время и третьи – после изменений геомагнитного фона. Казахстанскими учеными О.Б. Агаповой и другими было установлено, что наибольшая зависимость от геокосмических факторов у школьников наблюдается в сентябре и декабре. Во время одиночной магнитной бури организм ребенка справляется с внешним воздействием без серьезных последствий для здоровья. Но когда идет серия солнечных вспышек, нервная система не успевает справляться с резкими изменениями обратной реакции внутренней среды организма. Нехватка времени на восстановление гомеостаза ведет к нервным срывам и снижению умственной активности.

Таким образом, космос оказывает существенное влияние на все биосистемы и на формирование человеческого организма от зачатия, времени пренатального развития и далее на протяжении всех этапов онтогенеза.

Показательно, что население, живущее в районах с повышенной гравитацией (силой тяжести) почти в два раза реже страдает ишемической болезнью сердца. Известно, что люди, рожденные в годы низкой солнечной активности – 1924, 1932, 1933, 1934, 1943, 1944, 1953, 1954, 1963, 1964, 1965, 1974, 1975, 1985, 1986, 1987, 1995, 1996 реагируют на магнитные бури повышенной чувствительностью. При усилении солнечной активности такие люди

испытывают ухудшение коронарного кровообращения, повышение артериального давления. Одно из проявлений метеопатии – носовое кровотечение. На фоне роста выработки тромбоцитов и увеличения свертываемости крови возникают поражения стенок кровеносных сосудов – атеросклероз. Известно, что кратковременные магнитные возмущения не влияют на частоту заболеваемости инфарктом миокарда, но в периоды солнечных и магнитных бурь заметно возрастает количество случаев этой болезни. Больные мужского пола более чувствительны к активности магнитного поля, чем больные женского пола. В исследованиях медиков соотношение показателей заболеваемости в магнитоспокойные и магнитоактивные дни составили у мужчин 1:1,52; у женщин – 1:1,42. У больных–сердечников в дни магнитных возмущений усиливается тонус парасимпатического отдела вегетативной нервной системы и идет выброс ацетилхолина – вещества депрессорного действия. Некоторые изменения наблюдаются в обменных процессах, работе желудочно–кишечного тракта, деятельности желчевыводящих путей.

На состояние биологических ритмов оказывают влияние естественные и искусственные элетромагнитные поля. Опытным путем установлено, что изоляция людей от магнитного поля Земли с помощью специальных экранов ведет к десинхронизации ритмов жизнедеятельности. Так, например, до 30–40 часов удлиняется период активности на фоне практически стабильного периода вегетативных функций (25–26 часов при норме 24 часа). Под влиянием слабых переменных магнитных полей у человека меняется электрическая активность мозга, регистрируется увеличение частоты пульса, наблюдается головная боль, слабость, чувство тревоги и фиксируется общее ухудшение самочувствия.

Пики солнечной активности совпадают с многократным усилением вирулентности бактерий кишечной группы, дифтерии и дизентерии, сибирской язвы, а также стафилококков, в сотни раз увеличивающих свою устойчивость. Опосредованно или косвенно интенсивный космический фактор становится причиной детского паралича, эпидемий малярии, чумы и холеры и многих других заболеваний. Так, например, оказалось, что в зависимости от 11–летнего цикла солнечной активности находится способность человеческой слюны нейтрализовать патогенную микрофлору, попадающую в организм с вдыхаемым воздухом и потребляемой пищей. Чем ниже солнцеизлучение, тем выше микроборастворяющее действие слюны. И, наоборот, в годы солнечной активности антибактериологические свойства слюны резко снижаются, открывая, таким образом, путь проникновению в организм инфекций. Аналогично снижается бактерицидная способность желудочного сока, являющегося вторым барьером на пути кишечных бактерий. Это явление объясняется уменьшением концентрации соляной кислоты в желудочном соке.

По данным А.В. Трофимова, с полевыми потоками, определяемыми солнечной активностью, связаны повышение артериального давления и психические функции, процессы оплодотворения и онтогенеза. Эти потоки особенно проявляются в определенные периоды, так, их испытывают брачные пары до момента оплодотворения, когда у женщины и мужчины происходит процесс «взятки», потом идет оплодотворение яйца, которое уже приняло «взятку». Сперматозоиды, также с «взяткой», оплодотворяют яйцо, далее идет эмбриогенез, а реализация этих «векселей» будет проявляться в гипертензионных и других синдромах или психофизической активности в отдаленные периоды индивидуальной жизни.

Негативные последствия солнечных геомагнитных возмущений сказываются на норме форменных элементов крови, ее бактерицидных, свертывающихся и антисвертывающихся

свойствах, фагоцитарных механизмах иммунной системы. Ежегодные, затрагивающие до миллиарда людей, пандемии гриппа и цикличное появление новых патогенных форм вирусов – также результат воздействия космического абиогенного фактора на биосферу. Рожденным в год повышенной солнечной активности людям свойственна высокая приспособляемость к сильным геомагнитным возмущениям. Но в любом случае, для сохранения нормального протекания жизненно важных процессов в организме, в дни геомагнитных бурь следует бывать на свежем воздухе, потреблять морские продукты, овощи, фрукты и ягоды. Необходимо избегать стрессовых ситуаций и с особым вниманием относиться к близким людям и окружающим. Интересно, что яркий солнечный свет в любое время года активизирует обмен веществ и ускоряет расщепление жиров. Свет позволяет бороться с лишним весом, для этого рекомендуется в утренние или вечерние часы смотреть в течение 2 часов на освещенный Солнцем мир. Яркий свет даже электрических ламп лечит сезонную хандру и избавляет от депрессии.

4.3. Ночная повелительница земных биоритмов Луна.

Естественный спутник, шаровидное небесное тело Луна удерживается притяжением Земли на расстоянии 384 000 километров и имеет радиус
1738 км. Согласно закону всемирного тяготения Луна притягивает водную поверхность нашей планеты и огромная приливная вода следует за этим небесным телом по всему земному шару. Твердая оболочка планеты, имея толщину 35 км реагирует на приближение Луны деформацией на высоту до 50 см. Продолжительность лунного года 354,36 земных суток. Лунные сутки длиннее солнечных и длятся 24 часа 48 минут – столько времени проходит от одного восхода Луны до следующего. Полный оборот вокруг Земли Луна совершает за 27,3 суток, будучи при этом всегда обращеннной к Земле одной «светлой» стороной, что объясняется тем, что периоды обращения Луны вокруг Земли и вокруг своей оси совпадают.

Если Солнце в народных верованиях являет собой мужское начало, то Луна – космический спутник Земли, традиционно символизирует женское начало. Ученые спорят о происхождении и времени, когда это небесное тело стало вращаться вокруг нашей планеты. Однако для человечества важнее роль, которую играет самый близкий космический сосед, в частности, в изменении сил гравитации, возникновении в морях и океанах приливов и отливов, чередовании рыбопродуктивных годов. Российскими учеными лаборатории промысловой океанографии Тихоокеанского НИИ рыбного хозяйства выявлено, что на уход морских течений от берегов влияет так называемый «полюсный» прилив, вызванный колебаниями земной коры. В свою очередь, на его длительность решающее влияние оказывает девятнадцатилетний «приливной» лунный цикл. Наиболее крупные катаклизмы в биопродуктивности (1943 и 1963 годы) ученые связывают с уменьшением приливообразующей силы Луны. Ими же установлено, что цикл биологической продуктивности океана равен сорока годам – за этот срок происходит полное обновление океанического биоценоза.

Народные приметы говорят: «Луна ярка – к ведру; бледна, мутна – к дождю иль снегу; красновата – к ветру». Известно, что моллюски и рыбы откладывают и оплодотворяют икру

именно в полнолуние. Давно замечена взаимосвязь с Луной в существовании и чередовании биоритмов живых организмов, в проявлениях хорошего и плохого самочувствия, психического здоровья и дискомфорта человека. Присутствие Луны отслеживается в изменениях обмена веществ, выведении ядов, токсинов и продуктов метаболизма из организма. На это космическое тело реагируют приливами и отливами жидкостные составляющие человеческого тела (75-55% от общей массы организма в разные периоды жизни). Особенно гидрофильны ткани детей и женщин. Ночное время – это время работы подсознания мозга. На человека и природу влияют три фактора лунного воздействия – лунные сутки, фаза Луны и положение Луны в Зодиаке.

…«Тот факт, что Луна влияет на жидкие субстанции и что последние явно испытывают ее воздействие, так что подъем и убыль (воды) во время прилива и отлива протекают в известной зависимости от вращения Луны, не остается скрытым от жителей морских побережий и мореплавателей.

Точно также не сокрыто от врачей и то, что Луна влияет на состояние соков (в организме) больного и что наступление кризисов зависит от ее обращения; от естествоиспытателей не скрыта связь жизнедеятельности животных и растений с Луной; от людей опыта не скрыто, что она воздействует на костный и головной мозг, на яйца и осадок вина в винных бочках и кувшинах; не скрыто от них и то, что она порождает возбуждение в головах спящих под лунным светом и каково действие на льняные ткани, выстланные на лунный свет; от земледельцев не скрыто, какое действие оказывает Луна на поля, где растут огурцы, дыни, хлопок и тому подобное, более того, они даже определяют (по Луне) сроки сева, обработки земли, посадки деревьев, оплодотворения и получения приплода от животных и тому подобное; не скрыто и от астрономов, что атмосферные явления зависят от различных фаз Луны, (проходимых ею) при движении» – это строки из сочинения «Индия», написанном почти тысячу лет назад великим восточным ученым Бируни, автором более 150 произведений на темы фармакогнозии, хронологии, геодезии, минералогии и многих других.

В медицинском атласе «Бри–ша», составленном во второй половине XVII века в тибетском монастыре Сэртог–Манба в Лхасе, иллюстративном комментарии древнего трактата «Вайдурья–онбо», более десяти тысяч стилизованных рисунков дают самую разнообразную информацию о диагностике и лечении заболеваний. Одна из глав открывается схематическим изображением устройства солнечной системы. Изображены планеты и показаны эллипсоидные траектории планетарных орбит. Далее несколько десятков рисунков рассказывают о проведении той или иной лечебной процедуры в зависимости от фаз Луны, времени года и различных атмосферных явлений. Энергетическое состояние организма, его жизнестойкость и активность зависит от фазы Луны. Утверждается, что от энергетики лунных суток зависят состояние, поведение, настроение и здоровье человека. Это одно из первых в истории медицины конкретных практических указаний на необходимость учета фактора времени в процессе лечения.

Согласно опыту и рекомендациям древних целителей, мужчинам, несущим в себе активное и творческое начало, следует в большей степени ориентироваться на солнечный календарь. Женщинам же, играющим роль пассивного и оберегающего начала жизни, следует ориентироваться на лунный календарь, однако в частностях, на личностном уровне, некоторые моменты могут быть сугубо индивидуальны. Считается, что интуитивную сторону поступков женщины определяет лунная энергетика.

В памятнике средневековой тибетской культуры медицинском трактате «Чжуд–Ши» говорится, что на грани ночи и дня пульс бывает нейтральным. Ночью человек находится под влиянием Луны, у него будут усилены пульсы «холодных» органов (желчный пузырь, желудок, тонкая и толстая кишка, мочевой пузырь). Днем усиливаются пульсы «горячих» органов (сердце, печень, легкие, селезенка, почки). В зависимости от времени суток различаются свойства воды. Имеет место понятие «звездная вода». Так называется вода, взятая из открытых водоемов под утро, когда в ней еще отражаются звезды. В христианском мире известны целительные уникальные свойства «крещенской» воды. Ежегодно 19 января во всех источниках вода приобретает особые свойства, видимо связанные с изменением ее структурного состояния под влиянием всепланетного космического фактора. Такая вода может храниться, не портясь десятилетиями.

Согласно канонам тибетского врачевания все лекарства должны приготовляться в период прибывающей луны, так как в этом случае здоровье у пациента тоже будет прибывать; если же лекарство готовить в другое время, то для этого должен быть выбран счастливый – по тибетсткому календарю – день. Что это? Суеверия или веками наблюдений отработанная система оздоровления? А как отнестить к такому факту, что срубленное в первый день после полнолуния дерево будет очень прочным строительным материалом и долго не сгниет? «Строевой лес руби в новолуние, вырубленный на ущербе сгнивает». Известно также, что дерево, срубленное 1 марта после захода солнца, будет огнеупорным. На растущей Луне садят цветы, деревья и кустарники. На убывающей луне сеют или высаживают корнеплоды (морковь, свеклу, редьку, редис, брюкву, картофель, батат). Хочешь, чтобы картофель был сладким, сажай его через несколько дней после полнолуния. Картофель, предназначенный для длительного хранения, высаживают ближе к новолунию. «В новолуние соления не готовят, ничего не получится». И ученые уже в наши дни подтвердили, что наблюдаемый в полнолуние усиленный рост численности и активности кислотообразующих бактерий интенсифицирует процессы сбраживания капусты и делает ее мягкой. Кстати, нелишним будет знать, что в полнолуние не только у многих взрослых людей ухудшается самочувствие, замечено, что в этот период у школьников падает успеваемость.

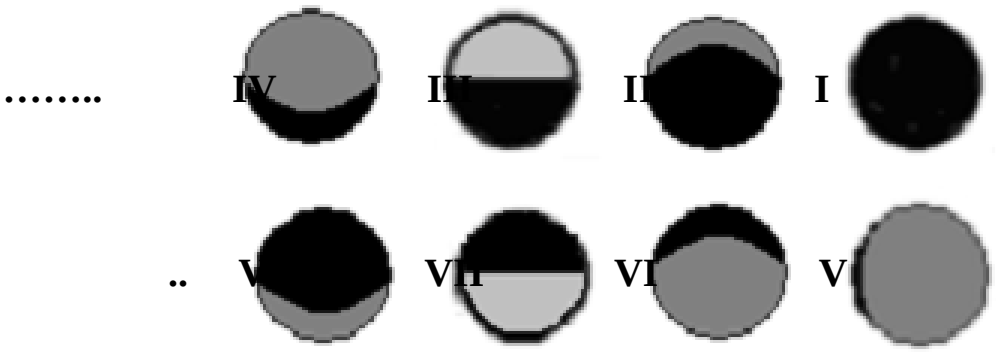
А вот для печников «Клади печь на новолуние – теплее будет». Стричься лучше в полнолуние или в день Льва или Девы при растущей Луне. Все хирургические вмешательства (кроме неотложных операций) и медицинские процедуры, связанные с нагрузкой на организм, надо проводить только при убывающей Луне. На основании практических наблюдений, многие врачи–инфекционисты убеждены, что вирусные инфекции активизируются в новолуние, а заболевания, вызванные бактериальным заражением – в новолуние. Вакцинацию не рекомендуется проводить в полнолуние ввиду более быстрой переработки и вывода вакцины из организма.

Лунный месяц составляет 27 суток и 7 часов. За это время четыре раза меняется ее электромагнитное поле под влиянием Солнца. Днями смены лунных фаз являются 9, 15, 23 и 29 дни лунного месяца. Время Луны измеряется периодами от новолуния до полнолуния и от полнолуния до того момента, когда ее не видно на небе. (См. рисунок).

НОВОЛУНИЕ

ПОЛНОЛУНИЕ

ВИДИМЫЕ
ФАЗЫ ЛУНЫ



В безлунные ночи системы жизнеобеспечения организма ослаблены и дают сбои. Это время особенно опасно для больных тяжелыми хроническими заболеваниями и сердечников.

Во время растущей Луны одновременно с увеличением сияющей площади ночного светила растут жизненные силы природы. Усиливается потребление растениями влаги, и знающие это лесорубы никогда не рубили деревья в период снижения прочности древесины. Под влиянием новолуния повышается жизненный тонус и активность человека. Учащение

сердечного ритма, возбуждение нервной системы могут стать причиной роста агрессивности и повышения психического напряжения. Нередки, как проявления такого состояния раздражение и несдержанность, страх и депрессия, особенно ярко демонстрируемые неадекватным поведением мужчин. Некоторые люди за несколько дней до новолуния ощущают резкое ухудшение памяти. Отсюда вполне понятны причины, по которым восточные народы считали новолуние временем совершения ошибок и несчастных случаев. В этот период возрастает токсичность укусов насекомых и змей, вступают в конфликт несовместимые продукты питания. Однако именно *в период первой четверти новолуния* особенно полезны оздоровительные и очистительные процедуры, успешны попытки избавления от вредных привычек. Очень полезно для здоровья голодание. Оно предупреждает многие болезни. В дни новолуния можно без ограничений пить различные напитки: молоко, отвары трав, минеральную воду – лишь бы они не содержали сахара и соли. Жидкая диета ускоряет и дополнительно улучшает обмен веществ, помогает удержать вес.

Вторая половина новолуния с приближением полнолуния хороша избытком нерастраченных сил и эмоций. Особенно уверенно себя чувствуют и внешне красиво выглядят женщины. Они раскованны в общении, умны и игривы, отличаются повышенной работоспособностью, проявляют явный интерес к мужчинам. С физиологической точки зрения в этот период в их крови много гормона эстрогена, завершается созревание яйцеклетки и происходит ее овуляция (выход яйцеклетки из яичника). В целом период от новолуния до полнолуния очень повышает эффективность общеукрепляющих процедур, витаминной и лекарственной терапии. Организм легче усваивает лекарства и препараты, травяные отвары и настои.

Вторая фаза заканчивается в полнолуние. Луна и Солнце находятся по разные стороны Земли. Усиливается интуиция, и растут внешне необоснованные страхи. Гипотоники не могут заснуть, они вялы и с трудом концентрируют внимание. Больные лунатизмом бродят во сне. День полнолуния избыточен несдерживаемыми эмоциями, проявлениями взволнованности, взбудораженности и неудовлетворенности. Увеличивается число суицидов, несчастных случаев и автомобильных аварий. Особенно опасно потребление алкогольных напитков и наркотических средств. Желательно в дни предшествующие полнолунию и в его день есть поменьше. Обостряются имеющие место заболевания легких, сердечно–сосудистой системы и костных тканей. Усиливается кровотечение ран. Знающие это явление хирурги всегда избегали проводить операции и аборты, стоматологи не удаляли зубы в полнолуние. Однако с появлением кровоостанавливающих средств, общая активизация кровеносной системы используется как способ обеззараживания и ускорения заживления ран. Народные традиции исключают проведение в это время праздничных и свадебных торжеств. Возрастают целебные свойства растений и трав.

В третью четверть или в постполнолуние начинается убывание Луны. Энергия и физические силы тратятся легко и радостно в полнокровном ощущении радостей бытия. Это особенно наглядно демонстрирует мужская половина человечества. Прекрасный же пол вступает в предменструальную фазу с вытекающими отсюда переживаниями упадка сил и желаний. Готовящий матку к принятию зародыша гормон прогестерон действует на женскую психику слишком угнетающе. Обостряются проблемы страдающих заболеваниями печени и сердца, поджелудочной железы и мочевого пузыря. Обладатели второй группы крови (АА, АО) это чувствуют особенно болезненно.

В завершающую четвертую фазу действие Луны продолжает ослабевать, но не для мужского пола, особенно тех его представителей, которые не умеют правительно распоряжаться дарованной лунными циклами силой. Вместо комфортного углубления в свой внутренний мир, духовное самосозерцание, осмысление жизненных явлений и поступков, интеллектуального роста некая часть неуемных носителей мужских признаков отдается генитальным ощущениям и самоутверждается реализацией половых инстинктов. Это происходит на фоне снижения общего тонуса и ухудшения самочувствия, замедления биохимических реакций в организме и вполне может стать причиной обострения гастритов и язвенных болезней, а там и до стресса недалеко.

Учеными Казахстана установлено, что в дни низкой солнечной активности действие Луны на человека может быть незначительным, но во время магнитных бурь воздействие спутника Земли заметно усиливается.

В природе имеет место и такое явление, как лунное затмение – момент, когда солнечный диск закрывает Луну и потоки отраженного Луной света, не достигают Земли. Это явление наблюдается раз в 18,5 лет. Приближение, и окончание небесного события ощущается живыми организмами и человеком за три дня до начала и продолжается еще три дня после завершения. Рассчитывая солнечные и лунные затмения, древние астрономы майя оперировали сотнями веков, понимая важность этих явлений в природе. Общее угнетенное состояние и ослабление здоровья в эти дни особенно сильно испытывают женщины. Эмоциональная депрессия, упадок сил, слабость, обидчивость и конфликтность мешают налаживанию личных отношений и нарушают работу трудовых коллективов. Ослабление осторожности и внимания повышает вероятность возникновения травмоопасных ситуаций в доме и на дороге в транспорте. Нежелательны в эти дни переезды и перелеты, пребывание на свежем воздухе и принятие водных процедур. Создать благоприятный эмоциональный фон позволяет ношение одежды светлых оттенков и ярких цветов, с предпочтением желтого, красного и белого.

Подобных примеров с привлечением результатов наблюдений за человеком, животными и растениями можно приводить множество, но главная цель их упоминания – это осознание всеобъемлющего влияния космоса на планету Земля как дом и среду обитания человечества и на самого человека, как индивидуальной, разумной и высокоорганизованной микрокосмической биосистемы.

4.4.Сезонные биоритмы Земли как камертон солнечной активности.

Космический дом человечества планета Земля вращается вокруг Солнца. Возраст Земли оценивается приблизительно в 3,5–4 млрд. лет. Под влиянием сил гравитации и вращения планета приобрела форму кардиоидального или ассиметрично–трехосного эллипсоида, напоминающего некое яйцо, слегка сплюснутое у полюсов и расширенное у экватора. Длина окружности 40 008 км, скорость вращения вокруг своей оси на экваторе 465 м/сек. Один оборот Земля совершает за 23 ч. 56 мин., 4 сек. Скорость перемещения в космосе 220 км/сек. Время оборота планеты вокруг ядра Галактики 200 млн. лет.

Динамика перемещения в пространстве и непрерывное изменение гравитационного потенциала Галактики на единицу массы Земли (колебания в пределах 35%) влияет на внутреннее перераспределение вещества и равновесие планеты, в частности, изменением

скорости осевого вращения. Это явление в свою очередь через активацию тектонических явлений приводит к выравниванию поверхности или горообразованию в «критических» поясах литосферы Земли (в наше время горы занимают 36% ее площади). На эти процессы накладываются качания земной оси и вызванные ими различные колебания (в том числе колебания Чандлера с периодом 428 суток и годовые) по аналогии схожие с явлениями вращения плохо сбалансированного маховика. Самая внешняя твердая оболочка земного шара разбита на гигантские плиты, несущие на себе материки, океаны и движущиеся горизонтально. Эти плиты сталкиваются, расходятся и их взаимодействие определяет главные процессы в земной коре.

Известно, что видимый годовой путь Солнца среди созвездий – эклиптика, представляет собой эллипс, наклон плоскости которого к плоскости земного экватора (23 градуса 27 минут) обусловливает смену времен года на Земле. Количество получаемого солнечного света и тепла зависит, в основном, от угла падения солнечных лучей на поверхность нашей планеты. Годовой путь Солнца определяет периодику чередования и повторения времен года (сезонов) и, соответственно, ритмы жизни биосферы. Даты четырех поворотных точек (тропических) Солнца носят постоянный характер: два солнцестояния (летнее и зимнее) – 22 июня и 22 декабря (в эти дни Солнце достигает самой дальней точки от Земли на своем годовом пути) и два равноденствия – при пересечении эклиптики с небесным экватором. В периоды равноденствия Солнце переходит из одной полусферы в другую. Для Северного полушария его координаты равны ноль градусов в день весеннего равноденствия – 21 марта, когда оно переходит в него из южной полусферы, и, наоборот, 23 сентября – в день осеннего равноденствия – координаты равны 180 градусам. Самая продолжительная ночь наблюдается 22 декабря и самый длинный день – 22 июня.

Таким образом, уже само пространственное положение Солнца в то или иное время закладывает определеннную длительность отдельных циклов природных процессов и явлений, с часовыми, месячными, годичными и другими промежутками времени. В процессах эволюции живого вещества такая ритмичность имела очень важное значение, обеспечив стабильность условий для индивидуального развития каждого вида организмов. Например, в летний период жизненные проявления достигают максимальной активности, а в зимний – опускаются до низших показателей. Кровеносная система также подвержена сезонным состояниям. Так, отмечается снижение лейкоцитов в весенний и летний периоды, а в осенний и зимний – в пределах нормы. Количество гемоглобина, незначительно сниженное в весенний, летний и осенний сезоны, зимой вполне нормальное. При изучении влияния химических выбросов на мутагенную активность клеток организма человека также выявлены интересные закономерности. А.Н. Чеботаревым с соавторами обнаружена сезонная изменчивость спонтанного уровня хромосомных аберраций (ХА) в лимфоцитах крови человека, при которой максимум частоты ХА наблюдается зимой и летом, а весной и осенью – понижение. У жителей средней полосы России активность камнеобразования в почках и мочевом пузыре повышена в период с марта по май и с октября по ноябрь. Избыточное потребление в это время мясных продуктов, пива, щавелевого супа или прием поливитаминов может привести к быстрому камнеобразованию. Видимо, не случайно, именно в эти временные интервалы православная церковь приписывает соблюдать пост. Дети, зачатые весной и зимой, имеют на 25% больше шансов родиться недоношенными, чем осенние и летние. К таким выводам пришли исследователи из Университета Питсбурга.

Можно предположить существование для животных и человека определенных сезонных циклов в процессах нейрогенеза – образования новых нейронов мозга. Основанием такому мнению дают результаты ряда исследований, в том числе профессора Фернандо Ноттебум из Рокфеллеровского университета (США), осуществленные в конце 1980-х годов на канарейках Serinus canaria. Установлено, что в конце брачных периодов (август и январь) значительная часть нейронов вокального центра погибает, вероятно из-за избыточной функциональной нагрузки, а затем появляются новые нейроны. У взрослых самцов канареек процесс нейрогенеза происходит в вокальном центре мозга постоянно, но количество образующихся нейронов подвержено сезонным колебаниям. Пик нейрогенеза приходится на октябрь и март, т.е. на время, наступающее через два месяца после брачных сезонов. Вот почему канарейки после этих периодов начинают исполнять каждый раз новые брачные песни для своих подруг. Источниками новых нейронов оказались нейрональные стволовые клетки стенки желудочков мозга. Установлено, что новые нейроны могут восстанавливаться и у человека из стволовых клеток. Возникает некая аналогия между брачными периодами канарейки и человека. Так, известно, что половая активность мужчин имеет место на протяжении трёх месяцев, затем следует трехмесячный цикл более низкого либидо и т.д. Может быть, эти периоды необходимы для нечто более важного, чем просто восстановление физической формы или накопление зрелого семени?

Зимний период. Зима – время энергии холода, активизации почек и мочевого пузыря, господства длинной, темной ночи и черного цвета. В сезонных циклах смены времен года перестройка организма с зимы на лето происходит в феврале, а с лета на зиму в августе. В зимний период явно ощущается нехватка солнечного света и тепла. Обычно самые пасмурные месяцы январь и февраль. Снижается сопротивляемость инфекциям. Уровень серотонина минимален и коррелирует с симптомами сезонного аффективного расстройства. До 50% опрошенных людей зимой говорят о постоянно испытываемой усталости и испытываемой потребности в продолжительном сне. Наблюдается спад общительности и возрастание вялости. Максимально возрастает число людей подвергнутых депрессии. Большинство сердечных приступов с летальным исходом приходится на зиму. Чем ближе к северу, тем выше число жителей с симптомами зимней депрессии. В крупных городах американского континента 58% населения страдает от этого состояния. Противостоять депрессии помогает светотерапия с ежедневным облучением человека ярким светом в течение часа утром и вечером.

Зимой организм человека стремится экономнее расходовать запасы жизненных сил и накапливает жировые отложения, как гарантированный энергетический потенциал. Пища в это время переваривается желудком в два раза медленнее, чем летом. В организме повышен уровень содержания холестерина. Зимой возрастает число больных булимией – патологией, выражающейся в приступах переедания. Рекомендуется питаться согревающими продуктами с ян–энергетикой и ограничивать потребление морских продуктов, как несущих инь–энергию. Согласно некоторым исследованиям, люди полные замерзают быстрее, чем худые. Снегопады вызывают о мужчин хандру и эмоционально переносятся хуже, чем женщинами. Метели обостряют хронические болезни. Считается, что сильные эмоции и любовные переживания не очень созвучны холодному времени года. Зима – время торжества разума над телом. Однако данные американских исследователей из Химического промышленного института токсикологии в Рисеч Траэнгл–Парк, Северная Каролина, говорят о том, что

концентрация и активность спермы, а значит и вероятность зачатия выше всего зимой. Качественные отличия в «зимней» и «летней» сперме были предположительно объяснены разным количеством мелатонина, вырабатываемого шишковидной железой в летний период в меньших количествах.

В США в сентябре и августе детей рождается больше, чем в любом другом месяце. Следовательно, их зачатие происходило в январе. Эти дети в среднем отличаются большим весом и лучшим здоровьем. Определенную зависимость здоровья ребенка от сезона его рождения подтверждают и данные английских исследователей. Оказалось, что дети, рожденные в холодную погоду, во взрослом возрасте значительно чаще болеют различными сердечно-сосудистыми заболеваниями, чем их сверстники, рожденные в теплый период года. Замечено, что шизофрения чаще развивается у детей, рожденных в зимние месяцы. Также у январских и февральских детей повышенный риск заболеваний лейкемией. Предполагается, что это явление связано с особенностями метаболизма клеток – если ребенок провел первые несколько дней своей жизни в относительно холодной воздушной атмосфере, то его организм начинает активно накапливать высокоэнергетические вещества, в первую очередь жиры. Таким образом повышается вероятность развития избыточного веса и связанных с ним заболеваний.

Весенний период. Весна – время энергии ветра, активности печени и желчного пузыря, зеленого и синего цвета. Возрастает продолжительность дня и природа оживает. Весной у человека частота дыхания в среднем на 33% больше, чем осенью. Люди выходят из зимней депрессии, но часть населения переживает время повышенной слабости и вялости, раздражения и агрессивности к окружающим, около 1% медленно погружаются в летнюю депрессию. Чем ближе к югу, тем чаще встречается это состояние среди населения. Периоды образования шишковидным телом – железой, расположенной в основании мозга, гормона мелатонина удлиняются весной и укорачиваются осенью. С этим гормоном организм получает сигнал к весенней активизации жизнедеятельности. Нормальная секреция мелатонина – важнейшее условие нормального протекания менструального цикла. Мелатонин способен выделяться только в темный период суток как реакция железы на дневное восприятие светового возбуждения. В природе – это одно из явлений, означающих наступление брачного периода для некоторых биологических видов. В марте количественная выработка тестостерона минимальна и уступает показателям октября на 25%. Во многих регионах мира в марте отмечается минимум зачатий, а затем следует их быстрый рост. В мае выработка организмом тестостерона максимальна рано утром.

Продуцирование сперматозоидов организмом мужчины имеет пики, приходящиеся на весну и осень. Считается, что синхронизирующим сигналом для начала брачного периода именно в эти времена года служит длина светового дня. Однако имеются сведения, что на частоте зачатий также сказывается температура окружающей среды. Оптимальной является температура 12 градусов. Весной отмечается самое большое количество госпитализаций с диагнозом депрессия и самый высокий процент самоубийств, приходящийся в США и странах Европы на май. Немецкие и американские демографы выявили, что родившиеся зимой и осенью живут примерно на 2,5 года дольше, чем весенние дети. Сделано предположение, что в этом случае в организме человека включаются дополнительные адаптивные механизмы, противостоящие сезонным угрозам здоровья детей. Среди рожденных весной отмечается повышенное число людей, склонных к диабету.

Исследователи из Квинслендского центра психического здоровья считают, что это явление связано с особенностями питания беременных женщин, недостатком белков и плохим синтезом в организме витамина Д – для его образовыания не хватает солнечного света.

Источниками витаминов и энергии весной могут быть фиолетовый лук, свежая и квашеная капуста, цитрусовые, проросшие зерна, петрушка и сельдерей. Человек, испытывающий постоянное напряжение и раздражение часто страдает недостатком в организме калия. Пополнить запасы этого микроэлемента позволяет потребление меда и болгарского перца, кураги, изюма, творога и печеного картофеля, какао.

Летний период. Лето – это время энергии жара, активности сердца и тонкого кишечника, доминирования красного цвета. Симптоматика летней депрессии напоминает зеркальное отражение зимнего недомогания: характеризуется чрезмерным возбуждением и потерей веса, меньшей потребностью во сне и пище, особенно в июле и августе. Летом растет число сердечных заболеваний. В целом число самоубийств летом выше, чем зимой. Статистикой отслежено, что дети, зачатые поздним летом, больше других имеют предрасположенность к депрессиям. Британские ученые объясняют эту закономерность тем, что большая часть времени вынашивания матерью ребенка приходится на сезонный период с коротким световым днем. Слабая освещенность способствует повышенному синтезу гормона мелатонина, который в свою очередь подавляет выработку организмом такого важного гормона, как серотонин. Именно нехватка серотонина может приводить к развитию депрессивных состояний.

Осенний период. Осень – время энергии влажности с переходом в сухость, повышенной деятельности легких и толстого кишечника, цвет белый. Человек склонен набирать вес осенью и продолжать этот процесс в течение зимы, освобождаясь от избыточной массы весной. Замечено, что рожденные в ноябре отличаются некоторым пессимистическим отношением к жизни. Годичный максимум выделения организмом человека гормона тестостерона приходится на октябрь, с переходом на ноябрь. В это же время наблюдается всплеск сексуальной активности и максимальное количество зачатий. В ноябре максимальный уровень содержания в крови тестостерона приходится на начало второй половины дня. По данным ученых из фонда Ротшильда и Парижского университета самыми активными месяцами проявления сексуальной активности граждан являются в порядке убывания: октябрь, июль, сентябрь. На осень приходится второй, хоть и менее выраженный после весны, пик депрессивных состояний и самоубийств. В 1990 году ежегодный показатель самоубийств в США составлял 13 человек на 100 000 жителей.

В России, как правило, три пика рождаемости – это январь, июль и сентябрь. Статистический анализ биографий выдающихся людей, приведенных в БСЭ показывает, что январь дарит России самых одаренных ученых. Есть данные, что родившиеся в середине лета девушки имеют повышенные шансы проявить себя как отличницы учебы. Сентябрьские и октябрьские мальчики чаще других проявляют склонность к потреблению спиртных напитков.

4.5. Суточные ритмы жизнедеятельности человека.

В 1932 году английский естествоиспытатель Джон Врен впервые в европейской науке описал дневные циклы тканевых жидкостей в организме человека, а также суточные закономерности смены настроений, интеллектуальных возможностей и физического состояния. Позднее сформировалась наука, изучающая суточные ритмы организма, названная хронобиологией (греч. chronos – время). Периодичность сменяющих друг друга дневных циклов названа циркадной (лат. circa – около, dies –дня). Циркадные колебания определяют световой период суток. Например, известный цикл «бодрствование – сон». Информация о световом дне поступает в супрахиазматическое ядро мозга от фоторецепторов из светочувствительной оболочки –сетчатки глаза.

В описании доктора медицинских наук В. Гриневича эндокринный механизм управления циркадными циклами выглядит следующим образом. Вечером, перед наступлением ночи, в кровь из верхнего мозгового придатка – эпифиза выделяется «гормон ночи» мелатонин. Присутствие этого гормона в крови прямо пропорционально длительности ночного периода. В ряде случаев бессоница у людей является следствием недостаточности секреции именно этого гормона. Мелатонин вызывает снижение температуры тела и регулирует продолжительность и смену медленноволновой и парадоксальной фаз сна, сменяющих друг друга 4–5 раз за ночь, в такт изменениям концентрации мелатонина.

Наступление световой ночи сопровождается также повышением выработки гормона роста и снижением выработки адренокортикотропного гормона (АКТГ) другим мозговым придатком – гипофизом. Гормон роста стимулирует анаболические процессы, например размножение клеток и накопление питательных веществ (гликогена) в печени. АКТГ вызывает выброс в кровь адреналина и других «гормонов стресса» (глюкокортикоидов) из коры надпочечников, поэтому снижение его уровня позволяет снять дневное возбуждение и отойти ко сну. В момент засыпания из гипофиза выделяются опиоидные гормоны, обладающие наркотическим действием, – эндорфины и энкефалины. На протяжении ночи артериальное давление понижается, а при пробуждении резко подскакивает.

Перед пробуждением кора надпочечников начинает вырабатывать будоражущие нервную систему глюкокортикоиды и среди них – кортизол, приводящий к повышению тонуса сосудов и кровяного давления, учащению сердечных сокращений и снижению свертываемости крови. Вот почему ослабленный организм может отреагировать на это гормональное пробуждение острым сердечным приступом и внутримозговыми геморрагическими инсультами. Американский кардиолог Т. Робертсон считает, что изменения биоритма под воздействием светового раздражителя заставляет небные миндалины выбрасывать в кровь повышенное количество гормонов, вызывающих слипание кровяных телец, а это может привести в конечном итоге к инсульту. По данным врачей Медицинского колледжа университета Кентукки (США) пик количества сердечных приступов приходится на промежуток времени с 6 до 9 часов утра.

Суточный ритм – врожденный и генетически закрепленный регулятор жизненной активности всего органического мира нашей планеты. В соответствии с ним протекает ежесуточная жизнь человека, проявляется функциональная деятельность внутренних органов его организма, чередуются периоды питания, работы и отдыха. «Свет через сетчатку глаза раздражает нервные окончания, возбуждает срединные структуры мозга (гипоталамус), затем действует на шишковидную железу – гипофиз, который, в свою очередь, посылает сигнал готовности корковому слою надпочечников, поджелудочной, щитовидной и половым

железам. В кровь поступают гормоны – адреналин, норадреналин, тироксан, тестостерол. Они соответствующим образом раздражают нервные окончания, заложенные в сосудах, мышцах, клетках. Отсюда система нейрогормональных механизмов получает по обратной связи сигналы о состоянии и работе различных органов. В результате циркадной ритмикой оказываются охваченными клетки и ткани всего организма, а сам он выступает как единое, сложное образование, регулируемое центральной нервной системой» – так описывают физиологи суть проявляемых в суточных ритмах механизмов регуляции жизнедеятельности человеческого организма. Сохранение здоровья и долголетие, высокая работоспособность и оптимальность ритма труда, предупреждение травматизма в быту и на производстве, использование резервных возможностей организма находятся в прямой зависимости от соблюдения внутрисуточного биоритма людей.

В суточном ритме важнейшими исходными точками являются заход и восход Солнца, чередование дневного и ночного времени суток. Режим сна и бодрствования устанавливается к 4–8–й неделе жизни маленького человека и становится одним из первых в его суточных биоритмах. Молоко кормящей матери в утренние часы имеет слабощелочную реакцию, что влечет за собою формирование щелочного режима в крови малыша. Таким путем создаются условия, облегчающие усвоение кислорода головным мозгом и другими органами тела. Утром температура тела ниже, чем во второй половине дня. В вечерние и ночные часы, когда ребенок спит и процессы метаболизма не столь активны, ткани потребляют меньше кислорода. Соответственно меняется реакция материнского молока на слабокислую и повышается кислотность крови. В результате задерживается и экономится отдача кислорода гемоглобином. При смене часовых поясов в результате переезда, при путешествиях, ритмика чередования кислотно–щелочного баланса нарушается и ребенок становится вялым и сонливым днем, демонстрируя повышенную активность ночью. Характерно, что смена кормящей матерью климатических зон уменьшает в ее молоке содержание защитных антител, столь необходимых малышу для адаптации к окружающей обстановке. Последствиями становятся кишечные инфекции и предрасположенность к простудам.

В ряде случаев суточные ритмы человека успешно используются в качестве универсального критерия оценки состояния здоровья. Так, установлено, что у большинства людей ритм колебания температуры тела составляет около 25 часов и динамику его проявлений можно предсказывать на несколько месяцев вперед. Период естетственной бодрости характеризуется подъемом температуры тела. Но так как на температуру могут влиять различные обстоятельства, для получения объективных данных обследования, врачи рекомендуют измерять температуру тела утром в 8–9 часов или вечером в 18 часов. В утренние часы чувствительность к высокой температуре снижена. Наблюдения показывают, что при одинаковом уровне воздействия на болевые рецепторы, чувствительность к боли у людей больше с 0 до 18 часов. В остальное время болевая чувствительность сравнительно ниже. Во второй половине дня человек в меньшей степени реагирует на понижение температуры окружающей среды.

Утро является критическим периодом времени для лиц страдающих сердечной недостаточностью. Во время сна артериальное давление довольно низкое, однако перед пробуждением оно возрастает на 20–30 делений тонометра. Треть инфарктов приходится на 6–7 часов утра. Осложнения заболеваний сердечно–сосудистой системы отмечены с большей повторяемостью в 9, 17–18, 21 и 2 часа. Отсюда необходимость соблюдения правильного

режима рабочего дня и периодов отдыха. Сердечникам желательно проявлять рабочую активность позже 9 часов и заканчивать трудовой день до 17 часов.

В течение суток, в 9, 13 и 17 часов у человека наступает сонливость. В первой половине дня наблюдается наибольшая возбудимость коры головного мозга (кроме лиц вечернего типа активности – «сов»). Ночью возрастает проницаемость кожного покрова. Известно, что у здоровых детей существует суточный ритм выработки мочи: днем ее объем увеличивается, а ночью уменьшается. Это явление контролируется вырабатываемым в организме гормоном вазопрессином. Сбой в процессах суточного образования вазопрессина вызывает у детей энурез. Зачастую, первым сигналом телесного и психического неблагополучия становится десинхронизация одного из суточных биоритмов. Необходимость ночного ухода за новорожденным ребенком, посменная работа, длительное пребывание в закрытом помещении при искусственном освещении – подобные обстоятельства серьезно сказываются на самочувствии людей. Рассогласование бывает внутренним (связано с функционированием внутренних органов, сменой и нарушением режимов питания к ритму сна и пр.) и внешним (быстрая или регулярная смена часовых поясов при путешествии или работе, и вызванное этим нарушение режима отдыха и т.д.). Различают острый, хронический, явный и скрытый, тотальный и частичный десинхроноз. Очень серьезные проблемы в жизнь вносит посменная трудовая деятельность и, особенно, работа в ночную смену, нарушающая естественные циклы деятельности – отдыха, питания и сна, сексуальной активности и реализации полового влечения.

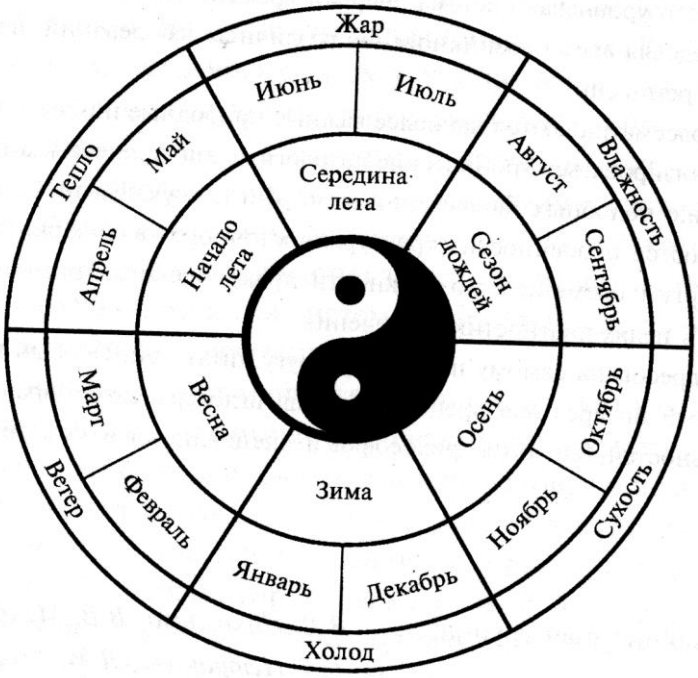
Физиологические процессы в организме протекают с определенной амплитудой повышения и понижения активности. Соответственно меняется тонус самочувствия человека. Отслеживается перестройка ритмов жизнедеятельности и переключение режимов работа–отдых со временем восхода солнца, достижением светилом полуденного пика, заката и полуночи. В полуночные часы с 24 до 3 часов организм особенно нуждается в режиме покоя, переживая процесс обновления клеток. Это период наибольшей психофизиологической уязвимости человека. Врачи с 24 до 4 часов совершают наибольшее число ошибок при обслуживании пациентов, неправильно ставя диагноз и дозируя лекарства. В последнем случае подобные ошибки совершает каждая третья медсестра. И не зря народная молва эти часы отводит буйству нечистых сил, наведению порчи и колдовству. Ослабление контроля над своим поведением толкает некоторых людей на противоправные поступки. Нарушение режима сна самым пагубным образом сказывается на здоровье. Правильный сон синхронизирует смену биологических ритмов от клеточного до организменного уровня, стабилизирует давление.

Для женщин полноценный сон становится важнейшим косметическим средством омолаживающим и освежающим кожу. Установлено, что частота развития рака груди у женщин, длительно работающих в ночную смену, до 40–60% выше, чем у женщин ведущих обычный образ жизни и работающих днем. Недосып провоцирует манию, пересып – депрессию. Психологам известно, что при борьбе с депрессией одним из самых эффективных приемов лечения является лишение пациента сна.

В известной степени упомянутые особенности некоторых составляющих суточного ритма жизнедеятельности совпадают с древним медицинским каноном – Аюрведой. В рассуждениях о временных особенностях влияния энергетических потоков Вселенной на человека они подразделяются на «силу благости», «силу страсти» и «силу невежества».

«Сила благости» дается человеку в утренние часы, приблизительно до 6 часов. Пробудившемуся к этому времени человеку приходит ощущение счастья и любви, даруется способность к познанию и учебе, уверенность в достиижении успеха в делах. Именно к этому времени, за 40 минут до восхода Солнца, организм выделяет гормоны удовольствия и работоспособности – эндорфины, заряжающие энтузиазмом к созиданию на весь день. «Сила страсти», берущая энергетическую эстафету с 9 до 18 часов призвана поддерживать человека в активной трудовой деятельности, стремлении изобретать, созидать и зарабатывать деньги. Правильный трудовой ритм и поставленная цель делают этот период гарантом достижения успеха и личной славы. В вечерние и ночные часы царствует «сила невежества». Именно во временных составляющих этого периода (с 21 до 23 часов) отдыхает нервная система и восстанавливается жизненная энергия (с 23 до 1 часа). Сонливость, лень и апатия, естественные составляющие «силы невежества». Стоит ли вступать с этой силой в конфликт и искусственно продлевать или стимулировать убывающую созидательную энергию? Подъем артериального давления наблюдается в утренние и вечерние часы. Ночью, во время сна, а также после приема пищи уровень давления снижается. В дни отдыха оно ниже, чем в рабочие дни. У всех людей давление повышается при физических нагрузках и эмоциональном стрессе. Можно ли принебрегать даруемой природой потребностью в расслаблении и отдыхе?

Согласно воззрениям Восточной медицины суточный цикл циркуляции энергий начинается с 2 часов ночи с доминирования энергии Ветра:
2-6 ч. – энергия Ветра; 6-10 ч. – энергия Тепла; 10-14 ч. – энергия Жара; 14-18 ч. – энергия Влажности; 18-22 ч. – энергия Сухости; 22-2ч. – энергия Холода. На приведенном ниже рисунке, взятом из публикации проф. Пак Чжэ Ву (2006), циркуляторное распределение единых энергий суточного цикла выглядит следующим образом.



Согласно смене светлого и темного времени суток существует суточный круг циркуляции энергии, особенно наглядный в деятельности внутренних органов человека. В понимании чередования активности органов человека и сопутствующих эмоциональных и других проявлений деятельности помогает таблица пяти первоэлементов, приводимая нами выше в соответствующем разделе.

Деятельность печени интенсифицируется с 1 до 3 часов ночи (с 13 до 15 часов она минимальна). Главными функциями этого органа являются барьерная, антитоксическая, депонирующая (в отношении регуляции количества циркулирующей крови) и регулирующая (в отношении углеводного и жирового обмена), а также желчеобразовательная. Важнейшей задачей печени в это время становится обезвреживание и выведение ядовитых для организма веществ, поступивших или накопившихся в течение суток. Обнаружен связанный с работой печени так называемый «портальный ритм». Наблюдениями А. Маленкова и В.Сарбаша выявлено, что при некоторых экстремальных ситуациях организма (шоке, кровопотере, переохлаждении и др.), когда практически прекращается работа сердца и исчезает дыхание, моторные функции сердца берет на себя печень. «Портальное сердце» навязывает всей сердечно–сосудистой системе свой, новый ритм с периодом 30–40 секунд. Печень вбирает в себя из артериальной системы около половины крови в организме. Становясь своеобразным «депо крови» она затем регулирует ее подачу в малых дозах в мозг и сердце, другие органы, предотвращая их гибель. Гладкие мышцы многие часы, даже сутки, могут работать без кислорода на анаэробном гликолизе, поэтому «портальному сердцу» не нужен кислород!

В нормальных циклах суточной активности клетки печени за 2–3 часа ночи увеличивают свой объем в несколько раз, а все остальное время как бы уплотнены. Соответственно меняются и количества производимой этим органом желчи и гликогена. Ферменты, разрушающие белки, ночью работают гораздо активнее, чем днем и поэтому заживление ран идет значительно медленнее. В это время суток отмечаются минимальные показатели физической силы. За работу в эти часы, отведенные природой для отдыха, человек расплачивается своим здоровьем. У работающих в ночную смену женщин увеличивается вероятность нерегулярности менструального цикла и осложнений при беременности. Опрос, проведенный американской корпорацией «Циркадные технологии» показал, что у 20% женщин такая работа привела к затягиванию или сокращению их менструального цикла, а сами менструации стали обильными или более скудными. У медсестер и стюардес эти проблемы становятся хроническими и принимаются как должные. Наблюдения медиков свидетельствуют, что у женщин, работающих по сменному графику, повышается вероятность выкидаша и преждевременных родов детей с меньшим от нормы весом.

Неприемлемо потребление в ночные часы тонизирующих напитков, прием алкоголя и кофе, крепкого чая. Признаками нарушений в печени могут быть испытываемые человеком височные и теменные головные боли, судороги мышц, беспокойный сон, повышенная агрессивность и скандальность, склонность к значительному повышению голоса при разговоре. Не случайно, именно на темное время суток приходится самое большое

количество правонарушений, убийств, драк и семейных ссор. Если организм устал и ему не дают отдохнуть, печень не в порядке, а ей добавили алкогольную нагрузку, то в ночные часы даже незначительные проблемы в отношениях между людьми могут приобрести гипертрофированную величину непрощаемой обиды.

С 3 до 5 часов время максимальной активности легких и зарядки организма жизненной энергией аэроионов (с 15 до 17 часов активность легких минимальна). Повышается температура тела и артериальное давление, растет концентрация адреналина в крови. Надпочечники начинают усиленно вырабатывать гормон кортизол и процесс деления клеток замедляется. Организм готовится к пробуждению. Повышается активность защитных сил в борьбе со свободными радикалами. Около 4 часов приступов астмы отмечается на 70% больше, чем днем. Дыхательные пути становятся особенно уязвимыми к спазму гладкой мускулатуры бронхов. Если в этих или близких к ним временных рамках вас беспокоит кашель, хрипы, затрудненное дыхание, то следует обратить внимание на легкие и первоначально искать причины недомогания в избытке или недостатке энергии в меридианах легких. Понятно, что повышенная активность легких делает их особенно уязвимыми для вредных составляющих табачного дыма или загрязненного воздуха вредных производств. Интересно такое наблюдение доктора Г. Шаталовой. Оказалось, что здоровый человек потребляет примерно в 5 раз меньше кислорода, чем даже так называемый «практически» здоровый человек. Это проявляется в более редком его дыхании – 3–4 цикла (вдох–выдох) в минуту сравнительно с 18–20 циклами во втором случае.

Уровень вырабатываемого надпочечниками гормона кортизола, являющегося противовоспалительным и противоастматическим средством, после полуночи снижен. К утру мужской организм вырабатывает предельное количество полового гормона тестостерона, провоцируя непроизвольное эрогирование полового члена и сексуальное возбуждение мужчины во сне. Лицам, неуверенным в своей потенции, утренняя эрекция убедительно говорит об отсутствии физиологических нарушений и обращает внимание на существование возможных проблем психологического плана.

С 5 до 7 часов время функциональной активности толстого кишечника (в 17–19 часов активность этого органа минимальна). Толстый кишечник завершает обезвоживание, осаждение и формирование каловых масс, мощными позывами призывая к опорожнению. Прислушивающегося к природным ритмам человека эти позывы заставляют пробудиться и освободиться от токсичных для организма шлаков. Игнорирование требований толстого кишечника, пренебрежение к его регулярной очистке со временем ведет к накоплению каловых камней, снижению возможностей всасывающих влагу и витамины выстилающих клеток, становится причиной накопления ядовитых гнилостных продуктов. В итоге ухудшается и теплообразующая роль этого органа, буквально опутанного нервными окончаниями и кровеносными сосудами, разносящими тепловую энергию по всему телу. Тот, кто просыпается в 5-6 утра, живет в гармонии с суточными биоритмами всего живого, что означает хорошее самочувствие и высокую работоспособность на протяжении всего дня. Поможет возникновению бодрого состояния принятие перед завтраком контрастного душа.

Утренние часы работы толстого кишечника характеризуются возрастанием клеточной активности, сопровождающейся ростом уровня сахара в крови, повышением содержания аминокислот и эндорфинов. Стимулируется выработка гормонов. На этом благоприятном фоне начинают просыпаться биохимические механизмы защиты кожи, заметно ускоряется

процесс заживления полученных ран. Хорошо усваиваются лекарства. Возрастает чувствительность раковых клеток к онкологическим препаратам, максимально проявляющим свою ингибирующую эффективность именно в это время. Утро – время повышения глазного давления и, одновременно, оптимизации действия лекарств, снижающих кровяное давление. Показано питие воды и соков, но в утренние часы очень вреден прием алкоголя. Состояние организма такое, что алкоголь очень легко проникает в кровь и, по сравнению с иным временем потребления аналогичного количества, его содержание повышается вдвое. То же самое можно сказать о возрастающем вреде никотина выкуренной сигареты и кофеина бодрящих напитков.

С 7 до 9 часов заботу об обеспечении проснувшегося организма питательными веществами и энергией берет на себя желудок (с 19 до 21 часа его активность минимальна). Организм уже бодрствует и готовится к дневной активности. Вырабатывается норадреналин – гормон стресса и в крови начинают расщепляться поставщики энергии – углеводы. В подкожных сосудах увеличивается кровообращение. На фоне повышения содержания в клетках кожи активных веществ возможны проявления аллергических реакций, дающих о себе знать в эти часы значительно сильнее, чем вечером.

В это время пищеварительная деятельность желудка гарантирует полноценную переработку поступившего питания. Среда организма сейчас кислая. Самое время задуматься над известной народной мудростью: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу». Полноценное питание в утренние часы обеспечит вас энергией на весь день. Отданный же «врагу» ужин позволит спать крепким сном праведника, уверенного, что в эти часы обжористый недоброжелатель, вертясь с боку на бок, никак не может освободиться от чувства тяжести в желудке. Но имеет место и такой исторический факт. Известные силой и выносливостью воины греческой Спарты получали свой суточный и достаточно скромный рацион питания на вечернем закате в строю. Есть место размышлению и догадкам о причинах такого режима питания. Минимальная активность жидкостных систем в утренние часы совпадает с процессом расщепления и извлечения из потребленных продуктов питания энергии. Ученые из Великобритании установили, что завтрак служит хорошей профилактикой атеросклероза. Если человек пропускает утренний прием пищи, то уровень холестерина у него в крови повышается.

Следует знать, что утро не самый благоприятный момент для сердечников, и аспирин в малых дозах, принимаемый как защитное средство для кровеносной системы и сердца, хорошо проявляет себя именно сейчас. Аспирин принимают после еды в виде порошка, запивая минеральной щелочной водой. Противопоказаниями являются язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, портальная гипертензия, нарушения свертывания крови. Аспирин может вызвать аллергическую реакцию, особенно при повышенной чувствительности к препаратам пенициллина, его не следует принимать женщинам в первые три месяца беременности. Отмечен положительный профилактический и лечебный эффект используемых в это время сосудорасширяющих лекарств. Опытным путем также

установлено, что прием в 8 часов оральных стероидов существенно улучшает работу легких перед предстоящей ночью. При этом доза приема может составлять треть от суточной.

Согласно суточному кругу циркуляции энергии с 9 до 11 часов ее максимальный поток достигает поджелудочной железы и селезенки (с 21 до 23 часов их деятельность минимальна). Активизируется транспортировка и превращение в питательную субстанцию полученных от желудка переваренных продуктов, перераспределяется влага, возрастает упругость кровеносных сосудов и улучшается эластичность мышц. Организм ощущает приток энергии и реагирует повышенной физической и интеллектуальной работоспособностью. Обостряется кратковременная память, и мозг готов принять большие объемы информации и осуществлять математические операции. Если проделанный в это время интеллектуальный труд (чтение, заучивание материалов и т.д.) повторить после полудня, когда подключится долговременная память, то полученные знания закрепятся надолго. Характерно, что в этот временной отрезок вероятность проявления аллергических реакций снижается, а проведенная с 9 до 11 часов лучевая терапия переносится онкологическими больными значительно легче, сделанные прививки вызывают меньшие осложнения.

Интенсифицированные возрастающей энергетикой организма процессы кровообращения и обмена веществ делают кожу весьма восприимчивой к косметическим процедурам. Сосуды подкожного слоя сужаются, давление в них крови повышается, соответственно стенки сосудов становятся более чувствительными. Отсюда нежелательность таких избыточных нагрузок на организм, как посещения в это время сауны, приема алкогольных напитков. Курение утром и, особенно, натощак, очень сильно старит кожу, вызывая появление преждевременных морщин. Минимальным становится эффект применения антицеллюлитных препаратов. Все более активизируются сальные железы и возрастает потоотделение. Наступает время избавления кожи от жирного блеска с помощью гигиенической салфетки или пудры. Вплоть до 11 часов страхи и боязнь боли минимальные. Оптимальное время для визита к зубному врачу.

С 11 до 13 часов время активной деятельности сердца (с 23 до 1 часу активность сердца минимальна). Пик работоспособности. Это период демонстрации высшей крепости духа и осознанных решений, быстрого и глубокого мышления, т.е. действий, требующих соответствующей энергетической подпитки. В это время можно достигать хороших спортивных результатов. Если в это время захотелось мясного, то не следует лишать себя этого удовольствия. К 12 часам отмечается высокое возбуждение биологически активных точек желудочных протоков. Самое время перекусить. Деятельность печени почти на половину снижена. В кровь поступает гликоген. Полдень становится переломной точкой достижения максимума проявлений мужской Ян-энергии и перехода ее в в женскую Инь–

энергию. Появляется чувство голода. К 13 часам снижается работоспособность. Самое время немного поспать. После обеда послеполуденный отдых полезен и желателен, т.к. к 13 часам снижается работоспособность органов кровообращения. Когда Солнце занимает самое высокое положение на небе, реактивность психики человека резко снижается примерно на получасовой период, особенно если человек только что пообедал. В этот период следует воздерживаться от активных действий, езды на автомобиле, работы на высоте и других действий, требующих повышенного внимания и сосредоточенности.

С 13 до 15 часов прием энергетической волны тонким кишечником (минимальная активность с 1 до 3 часов, в 14 часов минимален электростатический заряд организма). Это время усвоения питательных компонентов пищи. Пищеварительный тракт обеспечивает организм питательными веществами и играет роль мощнейшего эндокринного органа, превосходящего (по мнению А.М.Уголева с сотрудниками) по значимости все остальные органы эндокринной системы вместе взятые. Тонкий кишечник призван отделять полезные компоненты переваренной пищи и направлять их в селезенку. Нормализация работы пищеварительного тракта позволяет восстанавливать гормональную деятельность организма. При участии тонкого кишечника жидкие отходы транспортируются к почкам, а твердые – в толстый кишечник для последующего удаления. Тонкий кишечник во многом определяет уровень содержания в крови такого важного биоэлемента как йод и этим влияет на функции щитовидной железы, становясь соучастником деятельности сердечно–сосудистой системы. Любое хирургическое укорочение тонкого кишечника нежелательно для организма и искусственно вводит его в гипотиреоз. Такие операции провоцируют снижение частоты сокращения сердца, падение артериального давления и уменьшения функциональной активности печени. Каждодневной проблемой становятся запоры.

В рассуждениях об особенностях деятельности пищеварительной системы и понимании ритмов ее активности важное место занимают результаты исследований профессора Михаэля Гершона, одного из основателей нейрогастроэнтерологии. Им сделан вывод о том, что нервная система кишечника – скопление нервных узлов и нервных окончаний, передающих команды из Центральной нервной системы, устроена настолько сложно и функционально, что фактически представляет собой второй, специфичный по специализации центр–мозг. Как центр регуляции аспектами пищеварения на всем протяжении, от пищевода до прямой кишки, он использует сеть нейронных цепей, нейротрансмиттеров и белков. Таким образом этот «второй мозг» является достаточно автономным образованием, находящимся, однако, в постоянном контакте с главным руководящим центром. Сделан вывод, что в ходе эволюции организма человека сформировались своеобразные удаленные контуры, позволяющие разгружать головной мозг от менее важной, чем мыслительная и интеллектуальная деятельность, работы. В 15 часов вновь пробуждается интеллект и можно успешно продолжать начатую утром умственную работу.

С 15 до 17 часов на гребне энергетической эстафеты находится мочевой пузырь (минимальная активность с 3 до 5 часов). Тело требует движения. Хороший период для занятия спортом. Наступило время полного освобождения организма от накопившихся продуктов солевого и белкового обмена и изгнания ненужных растворенных в моче веществ. Около 15 часов возрастает эффективность приема обезболивающих средств и их доза может быть уменьшена. Недержание мочи (энурез) с 3 до 5 часов свидетельствует о недополучении

мочевым пузырем того минимума энергии, который ему положен в это время. В 17 часов организм особенно хорошо реагирует на массаж. Отмечается повышенная красноречивость.

С 17 до 19 часов вечера наблюдается максимальный приток энергии к почкам (минимальная активность с 5 до 7 часов утра). Самое время для необремененного калориями ужина. Очень любят почки тыкву, арбуз, оказывающие не раздражающее мочегонное действие. Алкоголь усваивается лучше, чем в послеобеденные часы. В этот период в крови наблюдается повышенное содержание гемоглобина, максимальны температура тела и число сердечных сокращений, вновь ощущается способность к высокой работоспособности. Обостряется действие органов восприятия вкуса и запахов. К 19 часам снижается способность сохранять психическое равновесие, возможны нервные срывы. Почки контролируют водообеспечение организма и гормональный баланс, ответственны за процессы формирования крепкого скелета, здоровых зубов и волос, проявление потенции. Признаками болезней почек являются общая слабость, импотенция, фригидность, глухота, боли в лобной части головы, психические расстройства, замерзание конечностей. Почечные колики у женщин могут быть вызваны расстройствами уродинамики верхних мочевых путей, вызываемых приемом гормональных препаратов, в особенности контрацептивных. Эстрогены повышают тонус верхних мочевых путей и усиливают двигательную функцию мочеточника. Прогестерон и некоторые гормоны надпочечников действуют обратным образом. Гормональные сдвиги ведут к нарушениям кровообращения в почках, воспалениям, пиелонефриту, повышению артериального давления и обезвоживанию. Хорошо усваиваются разного рода медикаменты. Видимо, вечером следует избегать приема гормональных средств и осторожно относиться к использованию снотворного. Например, принятое на заходе солнца снотворное фенобарбитал действует в десятки раз сильнее, чем после приема в более позднее время. Противоревматические препараты, используемые вечером, приобретают большую эффективность в уменьшении одеревенелости суставов и облегчении болей.

С 19 до 21 часа время повышенной энергетической активности артерио – венозно – лимфатической системы (минимальная активность с 7 до 9 часов). В традиционной практике иглоукалывания в это время считается активным меридиан головного мозга (перикарда). Наглядно возрастание роли жидкостных систем организма. Вода является растворителем и транспортом элементов питания, средой протекания практически всех биохимических реакций, идущих в клетках тела человека. О значимости воды свидетельствует факт содержания в теле не менее 65% воды от общей массы. Около 66% ее находится внутри клеток, остальное – вне их. Эта внеклеточная вода распределяется между кровью (включая сюда и лимфу, которая, собственно, является фильтратом крови) и интерстициальной (промежуточной) жидкостью, тонкой пленкой обволакивающей все клетки и заполняющей промежутки между ними. Если концентрация растворенных солей в жидкостных фазах растет, то через полупроницаемые биологические мембраны вода переходит туда, где ее не хватает. Эти перемещения контролируют осморецепторы гипоталамуса – области головного мозга. Объем крови контролируют клетки, расположенные в клетках сердца. Сигналы о жажде поступают от почек, вырабатывающих гормон ренин в условиях нехватки воды. Возрастает щелочная реакция внутренней среды организма. Ограничение в вечернее время потребления напитков и, особенно, алкогольных,– лучший способ невмешательства в подготовку организма ко сну.

В 20–21 час нередко ощущение чувства голода. Следует поберечь отдыхающий в это время желудок. Наблюдается заметное снижение работоспособности органов кровообращения в результате снижения работоспособности сердечной мышцы. Возрастает вероятность инфаркта или инсульта, что необходимо учитывать людям, страдающим сердечными заболеваниями. При язвенных заболеваниях желудочно–кишечного тракта именно в это время рекомендуется прием противоязвенных лекарств и противоаллергических препаратов. Для снижения кислотности желудка, вырабатывающего в ночное время на 20% больше кислоты, чем в дневное, наиболее рационален однократный вечерний прием лекарств. Этот прием значительно эффективнее трехразового приема в течение дня. В предночные часы необходимо подавлять агрессивность желудочного сока. Ввиду недостаточности выработки организмом в ночные часы ингибитора аллергических реакций гормона кортизола, необходимо практиковать прием антигистаминных препаратов длительного действия. Эффективность вечернего приема антигистаминных препаратов повышается почти на половину. Снотворное фенобарбитал, принятое на заходе Солнца, действует в 40 раз сильнее, чем при принятии через два часа после захода. Вреден краткий сон за час до захода Солнца – в этом случае естественный ритм сбивается. Сон человека имеет свою цикличность в 1,5 часа. Поэтому он чувствует себя выспавшимся, поднявшись через 1,5, 3, 4, 5, 6 и 7,5 часов после засыпания, но не через другое время, скажем 7 или 8 часов! К 20 часам обостряется стремление ко всему эстетическому и утонченному. Самое время углубиться в поэзию, почитать интересную книгу, послушать красивую музыку.

С 21 до 23 часов свой максимум энергии получает эндокринная система (минимальная деятельность с 9 до 11 ч.). В практике китайской медицины это период активности меридиана спинного мозга (тройного обогревателя). Температура тела понижается. Значительно уменьшается активность пищеварительных ферментов. Общая тенденция к снижению физической активности и подготовки ко сну. Мозг начинает вырабатывать гормон сна – серотонин. Активна сосудистая система. Скорость оседания эритроцитов очень высока, кровь перенасыщена лейкоцитами. Повышается эффективность косметических приемов, направленных на увлажнение и питание кожи. Ускорить вывод шлаков из организма помогает русская баня с умеренным паром.Вредно заниматься чревоугодием. Полезен прием кисломолочных продуктов или стакана молока с медом.

После 21 часа особенно тяжело переносится одиночество. В ночное время, ближе к полуночи коронарные сосуды сужаются, что делает сердце более уязвимым для психических переживаний и физических нагрузок. Отсюда повышение вероятности инфаркта миокарда, тромбоза сосудов головного мозга и инсультов.

С 23 до 1 часа наиболее активен желчный пузырь (минимум деятельности с 11 13 часов). Важнейшей задачей этого органа становится обезвреживание и выведение ядовитых веществ, поступивших в организм и накопившихся в течение суток. Клетки печени за полуночное время увеличивают свой объем в несколько раз, а все остальное время как бы уплотнены. Соответственно меняются и количества производимой печенью желчи и гликогена. Ферменты, разрушающие белки, ночью работают гораздо активнее, чем днем, и поэтому заживление механических повреждений клеток и ран тканей идет значительно медленнее. Это явление можно рассматривать как этап накопления энергии и подготовки организма к активизации клеток. В это время реакция замедляется. У тех, кто бодрствует, отмечается подверженность различным страхам и депрессиям. В тантрической традиции полночь – час

духовного зенита и момента инициации (перехода из одного состояния в другое). Согласно древней китайской традиции полночь – начало 12-часового цикла и наполнения энергией в течение периода восхода Солнца над землей. Это благоприятный период для зачатия ребенка, особенно во время зимнего солнцестояния, в декабре.

Сексуальная активность мужчин также имеет свои, вполне конкретные биоритмы, которые формируются ближе к возрасту 27 лет при размеренной половой жизни с одной партнершей. В этом случае наблюдается чередование 3-х месячной активной половой жизни с последующими тремя месяцами пониженной сексуальной активности. Явление можно объяснить необходимостью восстановления жизненных сил мужчины и улучшения качества его семенного материала. Эксперт по проблемам сексуальности германский врач Петер Плац выявил определенные закономерности в суточной ритмике сексуальных проявлений человека, что позволяет оптимизировать отношения женщины и мужчины в самой интимной области жизни. График женской и мужской чувственности выглядит следующим образом.

В 7 часов утра активность мужских половых гормонов выше нормы на 20%.

К 9 часам гормональный рост на все 50%. Спящего мужчину в это время посещают эротические сновидения, и тело будоражат сексуальные желания. В целом, максимальная продукция андрогенов у мужчин наблюдается в период от 4 до 8 часов утра. Вот почему, в утренние часы мужчина особенно настроен на активный секс.

Половое возбуждение несколько угасает к 10 и вновь поднимается к 11 часам. Эта картина вступает в конфликт с сексуальной отзывчивостью женщины, которая еще не проснулась. Половые гормоны в повышенных количествах начинают вырабатываться в организме женщины к 12 часам.

В 13 – 16 часов повышенный сексуальный тонус у мужчины сохраняется с тенденцией к росту полового желания к 16 часам. В это время готова к чувственным удовольствиям и женщина.

В 18 часов женское и мужское либидо расположено к отдыху. Считается, что к 20 часам у мужчин выработка андрогенов опускается на самый низкий уровень.

С 19 до 22 часов время самых больших несовпадений. У женщины гормоны «размышляют», а мужчина постепенно накапливает «гормональный посыл» на интимные отношения. Чтобы пробудить в эти часы обоюдную чувственность и желание, партнерам следует быть особенно предупредительными, нежными и внимательными.

К 22 часам женщина готова к сексуальным безумствам и ее охватывает любовная страсть. Однако для мужчины это время уже не столь благоприятно, так как его организм готовится к отдыху. Но на близость он идет обычно с удовольствием. После пылких и страстных объятий мужчина склонен ко сну. Женщина, которая наконец–то достигла желаемого чувства и испытала наслаждение, как никогда за день расположена к партнеру, испытывает к нему нежные, благодарные чувства и стремится к общению со своим любимым. А он безмятежно спит, обижая невниманием подругу, готовую именно в это время к разговору по душам.

Интересно, что некоторые зарубежные фирмы учитывают сексуальные ритмы человека в графике своей работы. Особое внимание уделяется 16 часам как «золотому времени страсти». Освобождая эти часы для реализации человеком могучего полового инстинкта, производство только выигрывает, получая в ответ повышенный рабочий тонус и взаимопонимание сотрудников, как на службе, так и в семейных отношениях.

На знаниях ритмики биологических циклов базируется «ритмический» (календарный) метод контрацепции. Этот метод позволяет вычислить фертильный период, основываясь на средней продолжительности менструальных циклов за последние 8–12 месяцев. Начало фертильного периода определяют путем вычитания числа «18» из самого короткого цикла, а конец – вычитанием числа «11» из самого длинного цикла. Например, самый короткий менструальный цикл равен 28 дням, а самый длинный – 30 дням. В этом случае фертильный период начинается с 10–го дня цикла (28–18=10), а заканчивается на 19 день цикла (30–11=19). Метод не дает гарантии точного определения времени возможного зачатия, так как зависит от срока овуляции, подверженного изменениям под влиянием психоэмоционального и физического состояния женщины. Он может быть изменен из–за одновременного созревания нескольких яйцеклеток под воздействием какого-либо фактора, например, окрашивания волос, испытанного стресса и других, трудно учитываемых жизненных ситуаций.

Исследованиями Л.Я. Глыбина и С.Э. Шноля в физическом тонусе человека зафиксированы пять «подъемов» – около 5, 11, 16, 20, 24 часов и «спады» – 2, 9, 14, 18 и 22 часов. Обнаруженный феномен убеждает в необходимости начала рабочего дня с 5–6 часов утра и его окончания к 13 часам. Отход ко сну – 21 час, подъем с постели – 4 часа утра, прием пищи – 4, 10, 15 и 19 часов.

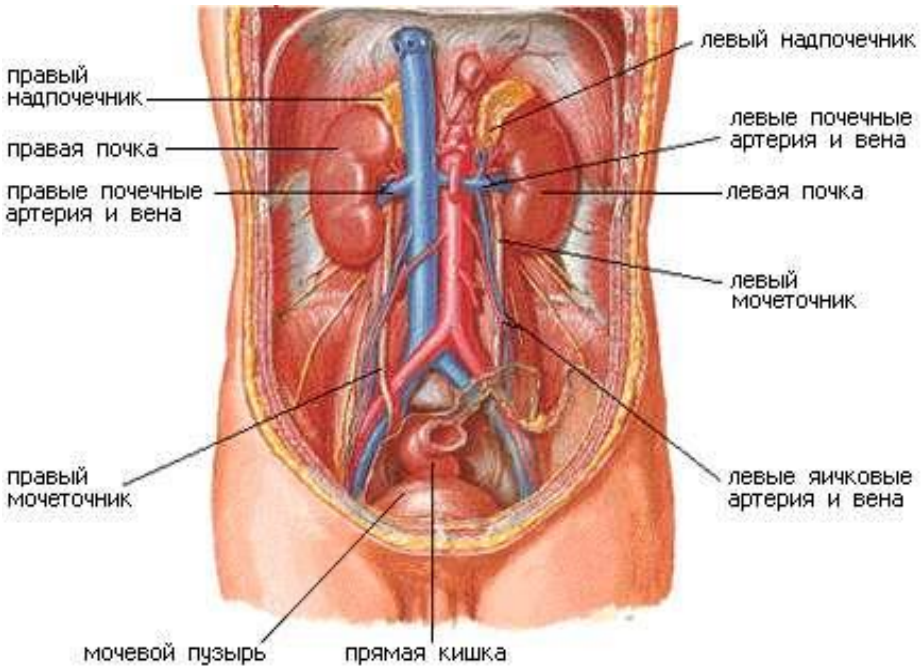
В понимании протекания суточных биологических ритмов жизнедеятельности тела скрыта уникальная возможность диагностирования состояния здоровья человека и реабилитация болезненных поражений организма. Используя наблюдения за такими динамичными системами, как ритмы средневзвешенной температуры, давления и индивидуального течения времени, анализируя состояние системы энергетических каналов казахстанские ученые предложили уникальный способ гомеопатической коррекции нарушенных биоритмов организма. Хороший эффект получен в лечении хронических бронхо–легочных болезней, нарушений печени и желчного пузыря, костно–суставной патологии и сердечно–сосудистых заболеваний. Выход с организменного уровня на уровень биоритмов функционирования органов и систем органов дает возможность профилактики и самоисцеления на начальных этапах изменения самочуствия. В ритмах щадящего режима становится реальным достижение максимальной работоспособности, использование периодов отдыха для эффективного восстановления сил и проявления сексуальной активности.

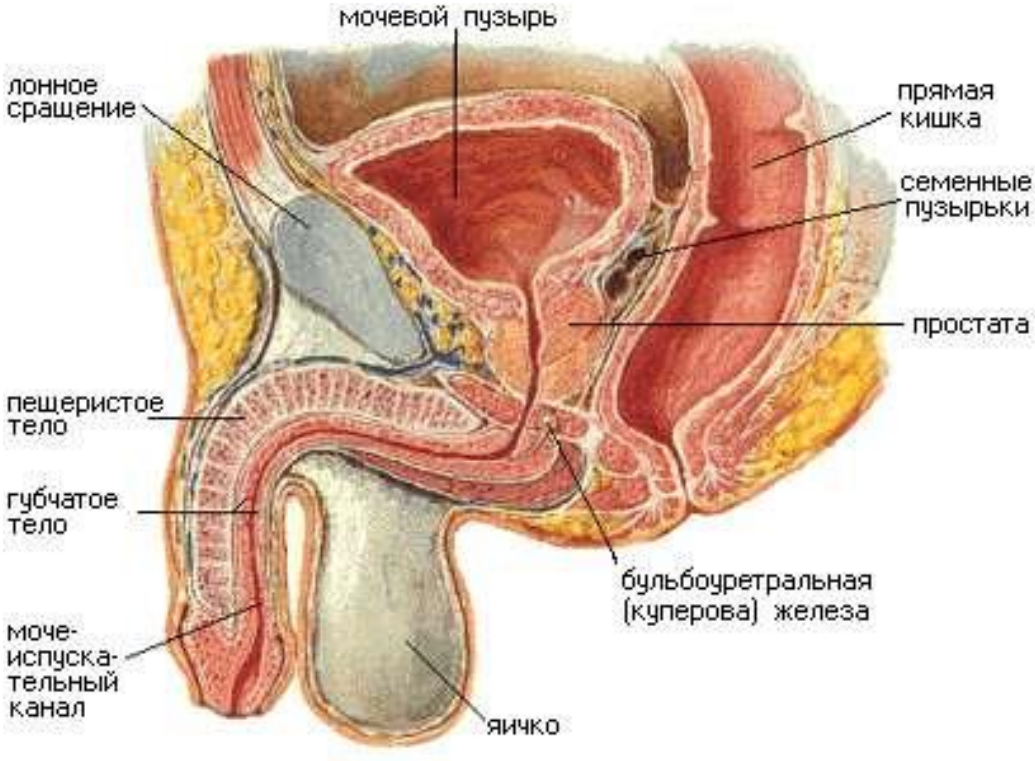
Часть 5. ЖИЗНИ МУЖСКОЕ СЕМЯ

5.1. *Понимание природы таинства зачатия в динамике развития знаний о человеке.*

Половое размножение, сутью которого является процесс объединения в наследуемом потомком генетическом материале видовой информации индивидуальных особенностей родителей, существует на Земле уже более 3-х млрд. лет. Родительскими являются отцовский и материнский организмы, вырабатывающие гаметы – клетки, специализированные к обеспечению генеративной функции. Соответственно, по структурным и функциональным признакам половые клетки делятся на отцовские (сперматозоиды) и материнские (яйцеклетки). Слияние отцовской и материнской гамет приводит к возникновению зиготы –

клетки, представляющую собой дочернюю особь на начальной стадии индивидуального развития. Половые органы у человека начинают формироваться уже на восьмой неделе внутриутробного развития. На рисунках показана мочеполовая система мужчины.





Сегодня известны многие таинства зачатия человеческой жизни, но некоторые удивительные знания были описаны еще в стародавние времена. В ряде древних

медицинских и философских трактатов имеют место гениальные наблюдения и догадки врачей, философов и даже поэтов! Некоторые из них, особенно в области понимания причин взаимовлечения противоположных полов, особенностей их сексуального энергообмена, обоюдозависимости путей оздоровления и совместного омоложения опередили наше время.

«…И возбуждается в нас это семя тою порою, когда возмужалое тело окрепло,… раздражает оно и вздувает, рождая желанье выбросить семя,… к телу стремясь тому, что наш ум уязвило любовью, … и уж Венеры посев внедряется в женское тело...».

Мое обращение к этим строкам философа Тита Лукреция Кара (ок. 99-55 гг. до н.э.), автора уникальной поэмы «О природе вещей», вызвано стремлением, хотя бы отчасти, проникнуться уровнем просветительства Древнего мира в области величайшего таинства природы – зарождения человеческой жизни. Интересно и полезно соотнести известные когда-то знания в этой области с сегодняшними. Это тем более представляется важным, что современная цивилизация встревожена наметившейся тенденцией серьезного ухудшения репродуктивной функции человека.

Не имея возможности полностью привести раскрываемые древнеримским поэтом прекраснейшие образы чувственной любви, коснемся его конкретного мнения о причинах зачатия и наследования родительских признаков: «… волосы, голос, лицо… из семян возникают известных, … ибо зависят всегда от двоякого семени дети…».

Вполне адресны в поэме причины появления у ребенка родительских черт: «Если в смешенье семян случится, что женская сила верх над мужскою возьмет и ее одолеет внезапно, с матерью схожих детей породит материнское семя, семя отцово – с отцом, …черты проявляют обоих, эти от плоти отца и от матери крови родятся. …Дети порою бывают с дедами схожи лицом и на прадедов часто походят. Ибо нередко отцы в своем теле скрывают множество первоначал в смешении многообразном, из роду в род от отцов к отцам по наследству идущих. …Бесплодны они оттого, что иль слишком густое семя у них, иль оно чрезмерно текуче и жидко. Жидкое (т.к. прильнуть к надлежащему месту не может) тотчас стекает назад и уходит, плода не зачавши. Семя же гуще, из них извергаясь сплоченным больше, чем надлежит, иль лететь не способно достаточно быстро, иль равномерно туда, куда нужно, проникнуть не может, иль проникнув, с трудом мешается с семенем женским. Ибо зависит в любви от гармонии, видимо, много. Также существенно то, какой мы питаемся пищей, … также и способ, каким предаемся любовным утехам, очень существенен».

Определенную информацию о половом таинстве зачатия на несколько веков позже дает и древнегреческий философ-скептицист Секст Эмпирик (конец 2 – нач. 3 веков н.э.) в книге «Против астрологов»: «… поскольку существует расстояние от шейки матки до ее дна, где, по мнению ученых-врачей и происходит зачатие, то извергаемое вещество семени должно этого достигать в течение известного времени…; А поскольку семя иной раз извергается быстро и сразу попадает на те самые места матки, которые благоприятны для зачатия, в другой же раз появляется в рассеянном виде, так что оно в состоянии собраться в одно место только силами самой же матки…, то оказывается неизвестным…то время, которое тратится на … зачатие; … как говорят некоторые физики, семя только после переваривания и известного изменения в матке доходит до ее открытых пор».

Арабские целители средневековья считали, что «в человеке есть жила, которая поит все другие жилы, и влага собирается из трехсот шестидесяти жил, а потом она входит в левое

яичко красной кровью и варится от жара составов в человеке и превращается в жидкость, густую и белую с запахом пальмового цвета». Им было известно, что «семя прозрачное не делает женщин беременными и не приносит детей». С целью «замутить» семя в одной из прописей говорится о необходимости съесть мужчиной мяса барашка и домашнего голубя, приправленных горячительными приправами и пряностями. Далее следовало съесть немного теста, приготавливаемого из «двух унций истолченного румского мукаркара и немного китайской кубебы, и корицы, и гвоздики, и кардамона, и имбиря, и белого перцу, и горной ящерицы, вскипяченных в хорошем растительном масле» К этой смеси добавлялось три унции крупинок ладана и чашка чернушки с румским пчелиным медом. Изготовленное таким образом тесто потреблялось в небольших количествах после ужина и запивалось чистым разведенным сахаром. Вполне осознавалась роль хорошей наследственности в рождении женщиной здорового ребенка. Отсюда следовали запреты на близко родственные браки, считалось необходимым знание рода, племени и сословного происхождения женщины, среды, в которой она воспитывалась, в противном случае она «будет подобна болотистой земле: если посадить на ней растение, оно скверно вырастет и плохо укрепится», а рожденное дитя «окажется лицемером, притеснителем и кровопроливцем».

О единении и гармонии тела и души, причинах антагонизма или слияния порожденных чувствами мужских и женских семян в материнской утробе, об особой пище и лунных днях женщины, как необходимых условиях зачатия жизни и рождения дитя, говорят европейские и арабские мудрецы. В иудаизме, каждая эякуляция вне влагалища своей жены трактовалась как тяжкий грех и «не целевое» семяизвержение приравнивалось к убийству, поскольку уничтожалось несущее жизнь семя. А в исламской традиции после семяизвержения мусульманин обязан совершить омовение, чтобы не находиться в состоянии ритуальной нечистоты и запрета на молитву. Имели место и воззрения, приписывающие сперме магнетические свойства и при особом употреблении способность влиять на людей, привлекать их к исполнению определенного действа. Для этого требовалось длительное воздержание от половых контактов. Секта гностиков в IY веке видела в сперме тело Христово и использовала ее во время богослужений. В обрядах так называемой «Черной мессы» сперма использовалась в качестве святой воды. Имелось и мнение, что вся творческая деятельность человека происходит от его либидо, а психология является миазмами, проистекающими вместе с извергаемой спермой. В свою очередь венская секта семиналистов в XYIII веке, склоняя мужчин к массовой мастурбации и донорству спермы, утверждала, что накопленная таким образом субстанция является не только эликсиром жизни, но и веществом, с помощью которого можно получать золото. Как пример архаичных взглядов невольно вспоминаются описанные в литературе обычаи народов Океании и, особенно, примитивного племени папуасов самбия Новой Гвинеи, практикующих регулярное питие мальчиками с 7 лет спермы как необходимого условия роста и развития, получения силы, энергии и ума.

В литературе имеют место описания таких древних языческих обычаев, как разбрасывание семени на полях, под деревьями, в воде, сжигание на жертвенном огне в ритуальных, магических целях получения хорошего урожая или рождения ребенка и т.д. Некоторые болезни лечились втиранием в кожу смешанных с семенем лечебных препаратов. Древнеримские красавицы омолаживали лицо и тело, используя сперму, как умащивающее косметическое средство. Упоминание подобных ритуалов подтверждает существование во

все времена понимания людьми участия в деторождении и поддержании физических сил, жизнь несущей роли мужского эякулята. Как иначе объяснить такой, существовавший у примитивных племен Южной Америки, способ предотвращения зачатия, как рассечение мужчинами своей уретры в области промежности с целью образования отверстия для извержения спермы наружу и не попадания ее в репродуктивные органы женщины?

С известной долей мистицизма, но и с глубокой, практической философичностью, привлечением понятия космического уровня, относились к таинствам зачатия мудрецы и врачеватели индокитайского востока. Их взгляды нашли свое выражение в тибетском медицинском каноне «Чжуд-Ши», книгах тантрических метафизиков, многочисленных наставлениях китайского Дао любви, буддистских и индуистских обрядах. Уподобляя половой акт между мужчиной и женщиной трению палочек с целью появления огня, причиной появления в матке зародыша «Чжуд-Ши» называет соединение в одно целое первоэлементов спермы и менструальной крови, а также виджняны – ищущей пристанища умершей души человека под воздействием кармы (воздаяния за поступки в прошлой жизни) и клеша (привязанности к жизни как результат недостаточного духовного совершенства). «Если карма не принудит, виджняна не войдет (в матку)». Перечисляется 9 случаев, когда зачатие невозможно из-за дефектов спермы и крови: «Сперма и кровь от ветра становятся жесткими (на ощупь), темнеют, приобретают вяжущий привкус; от желчи делаются кислыми, желтеют, появляется запах (плохой); от слизи появляется белесость, клейкость, вкус сладковатый и холод; кровь их разлагает; слизь и ветер разбивает на части; от крови и желчи становятся как гной; от слизи и желчи появляются тяжики; от ветра и желчи высыхают и густеют, как кал и моча». «Если сперма бела, сладковата, тяжела, обильна, а месячные как киноварь или кроличья кровь и хорошо отстирываются – значит, они нормальные и произойдет зачатие». Считалось, что образование семени есть конечный результат превращения в желудке потребленной пищи в прозрачный сок, попадающий через систему органов в кровь и далее, последовательно: мясо – жир – кости – костный мозг, из него – в семя. «Пока из пищи прозрачный сок превратится в семя проходит шесть дней. Но страсть и прочее убыстряют образование семени».

Считалось, что при зачатии в четвертый, шестой, восьмой и десятый день от начала менструации рождается мальчик, в пятый, седьмой, девятый и одиннадцатый день - девочка. Соответственно, ребенок получает от отцовской спермы – кости, головной и спинной мозг, от материнской крови – мясо, кровь, плотные и полые органы. Китайский целитель Чу Ших И Шу писал, что если в момент оплодотворения кровь Инь (яйцо) прибывает первой, то семя Ян встретит ее и будет окутано ею, развиваясь в мужской эмбрион. Если же семя прибудет первым, то яйцо женщины станет смешанным с ним. «Кровь» женщины останется рядом со своим началом и будет создан женский эмбрион.

Вот описание процесса зачатия в древнеиндийской «Чарака-Самхите»: «Семя, приведенное в движение экстатическим Я и оформленное им, изливаясь из тела мужчины, смешанное с половыми секрециями женщины, входит во внутренние части ее йони». Оно достигает матки, где элемент Сознательного (Дух), который обладает мышлением в качестве своего инструмента, продолжает, прежде всего, притягивать к себе все необходимые составные части. Он притягивает все Животворящие Элементы к себе, втягивая, прежде всего тонкий элемент Пространства, а затем другие (воздух, огонь, вода и т.д.)». Считалось, что эякулированная сперма сохраняет длительную метафизическую связь со своим «хозяином», и

наделяющим ее психофизической энергией через мысленное общение, вплоть до «оказания помощи» в оплодотворении женщины. К сперме, несущей жизнь, нельзя относиться пренебрежительно, поэтому восточные учения единодушно не рекомендуют практику мужской мастурбации с эякуляцией вне женщины, оговаривая ее осуществление только с целью избавления от последствий нездоровой диеты и образа жизни, приведших к «запасанию нездоровой жизненной сущности» или требующего физического освобождения полового давления. Тексты советуют, чтобы мужчина, живущий отдельно от женщины, для сублимации своей половой энергии практиковал йогические позы, дыхание, медитацию и повторение мантр.

Глубокое понимание тесной взаимосвязи дыхания, мышления, созерцания и выделения семени пронизывает все поучения о творении людьми любви как в даоских, так и в тантрических источниках. Овладение этими факторами позволяет мужчине контролировать время семяизвержения, реализовывать свой сексуальный потенциал в интересах чувственности партнерши и предотвращать бессмысленную потерю жизненной сущности. По учению Дао, сексуальные ощущения обусловлены единством гениталий и сердца в восприятии целительной сексуальной энергии, пронизывающей все ваше тело. Творение любви становится терапевтическим средством по отношению к множеству телесных и душевных болезней, способом уравновешивания физических и умственных расстройств. Главная идея в том, что «если человек движется, но не испускает семени, жизненная сила и энергия пребывают в изобилии, тело поглощает энергию, и все чувства обостряются». В одном из самых древних китайских трактатах о мужской и женской сексуальности – диалогах жившего 5 тыс. лет назад Желтого императора, говорится, что мужчина должен регулировать эмиссию семени в зависимости от своего запаса жизнетворящей сущности. Ему никогда нельзя форсировать эякуляцию, иначе его телу будет причинен вред, быстро наступит изнеможение и разовьются сто болезней. Правильная практика полового сношения способна излечить любое недомогание. Молодой и крепко сложенный мужчина может позволить себе эякулировать дважды в день, но тонкие и худые могут делать это только раз. Сильный мужчина в возрасте около тридцати лет может позволить себе поступать так раз в день, слабый – раз в два дня. Сильный мужчина сорока лет – раз в три дня, слабый раз в четыре дня. Сильные мужчины в возрасте пятидесяти и шестидесяти лет могут без опаски поступать так раз в пять дней, тогда как слабые, соответственно, раз в десять и двадцать дней. В семьдесят лет сильный – раз в месяц, слабый – не должен вообще эякулировать. Экономя семя, мужчина защищает свою жизнь, а компенсацию может дать только абсорбция сущностных жидкостей женщины через половой орган, оральный секс, поцелуи и кожу. В «Хеванджре Тантре» говорится, что природа семени – «природа высшей радости. Она неуничтожима и ароматна, всеобъемлюща как небо».

Прошли многие тысячелетия, кардинально менялись отношения к интимнейшей стороне жизни человека, но человеческое семя впервые было рассмотрено под увеличением только в 1677 году с помощью сделанного голландцем Антони Левенгуком микроскопа. Приоритет открытия двигающихся в сперме «живых существ» приписывается его любознательному ученику Людвигу ван Хамму. Однако до конца XVII века сперматозоиды считались то паразитами, живущими в сперме, то веществом, отвечающим за свертываемость крови и т.д. Лишь в XIX веке было установлено, что сперма играет главную роль в соединении гамет обоих полов и возникновении зародыша. В 1875 году немецкий эмбриолог Оскар Хертвиг

выдвинул теорию, согласно которой оплодотворение и развитие зародыша происходит от слияния ядер сперматозоидов и яйцеклетки. В 1879 году Герман Фоль подтвердил это предположение научными экспериментами и наблюдениями под микроскопом с хорошей степенью увеличения. Таким образом, ушли в прошлое противоположные мнения о существовании всего человека только в одной клетке – или в мужском сперматозоиде, или в женской яйцеклетке.

В 1881 году бельгийский биолог Эдуард ван Бенеден обнаружил, что половые клетки содержат вдвое меньше хромосом, чем соматические клетки организма. Оказалось, что основой полового размножения является объединение в наследственном материале потомка генетической информации от двух разнополых источников – родителей. Сливаясь в акте взаимного оплодотворения, половые гаметы, содержащие по 23 хромосомы, снова дают клетку с двойным набором хромосом (46) – зиготу, из которой и развивается зародыш и окружающие его образования. В результате, на свет появляются особи, обладающие признаками обоих родителей и приобретающие большую вероятность выживания.

Наличие двух хромосом X определяет женский пол. У женщин в одной из двух хромосом X происходит инактивация всех тех генов, которые не имеют пары в хромосоме Y. В ходе эмбрионального развития эта хромосома на определенных участках покрывается особым инактивирующим белком Xist или пеленуется белком-гистоном так туго, что не может работать. Гены в Хромосоме X сосредоточены, главным образом, в двух областях: прицентромерном районе короткого плеча и на конце длинного плеча. Снипсы концентрируются в середине длинного плеча хромосомы.

Мужчины вырабатывают сперматозоиды двух типов: носителей X–хромосом и Y–хромосом. Около 40 лет назад была установлена приуроченность кодирования в Y–хромосоме фактора, инициирующего развитие мужских семенников. В последующем были изучены особенности влияния этого фактора на формирование мужских яичек и процесса сперматогенеза. В этой хромосоме, последней 23-й паре человеческих хромосом, локализован ген, формирующий соответствующий белок и последующую цепь биохимических реакций развития целой системы специфических органов. Оценочное количество генов в мужской Y–хромосоме – 82, в женской X–хромосоме – 717 Содержание ДНК соответственно 59 и 164 млн. пар нуклеотидов. В Y– хромосоме располагается наиболее консервативный ген внутри человеческого вида CRY (Sex-determining Region of Y) и самый динамичный между видами. По этому гену зафиксированы самые большие отличия (в десять раз) между людьми и человекообразными обезьянами. Ген CRY кодирует белок, включающий в работу многие гены других хромосом и тем самым вызывает цепь биохимических реакций, конечным результатом которых становится образование яичек. ДНКовый текст Y– хромосомы получают от отца только родившиеся мальчики. Этот текст остается неизменным и передается по мужской линии из поколения в поколение, от отца к сыну, к внуку, к правнуку и т.д. В результате масштабного интернационального исследования учеными половой Y – хромосомы установлено, что в генофонде большинства европейских мужчин имеется всего десять её типов. Таким образом, оказалось, что до 80% европейцев имеет прародителей, переселившихся в Европу из Центральной Азии или с Ближнего Востока еще в каменном веке, около 40 000 лет назад.

Отмечены случаи, когда в клетках имеется не одна, а две и даже три копии хромосомы Y. Характерными признаками такой хромосомной патологии для 35% наблюдаемых пациентов являются асоциальное поведение и различные психические нарушения.

Конкурентоспособность несущих различные признаки сперматозоидов не одинакова. «Женские» Х– сперматозоиды более выносливы и способны к длительному, до 5 суток путешествию в репродуктивном органе женщины, но при этом сравнительно медлительны. «Мужские» – Y– сперматозоиды уязвимее, но обладают большей скоростью передвижения. Отсюда следует повышенная вероятность достижения Y - несущими сперматозоидами яйцеклетки при попадании в передние отделы влагалища во время, или через два дня после ее овуляции. Более глубокий выброс семени, особенно если он произошел за два дня до овуляции яйцеклетки, дает преимущества Х – сперматозоидам. Однако после оплодотворения яйцеклетки и образования зиготы несущим «конкретно» пол ребенка сперматозоидом, зигота примерно 5 недель развивается без половой конкретизации. Затем некий сигнал упомянутого гена в Y–хромосоме направляет развитие организма по пути формирования мужских признаков. В отсутствие сигнала, который не способна дать Х–хромосома, из зародыша получается женская особь.

5.2. Репродуктивная система и гормоны мужского пола.

Половая система мужчины представлена парными половыми железами – семенниками, или яичками, залегающими в кожистом мешочке – мошонке, и органами полового пути, к которым относятся придатки семенников, предстательная железа, семенные пузырьки и половой член. Половые органы анатомически делят на внутренние (яички, придатки, предстательная железа, семенные пузырьки, семявыносящие протоки, бульбоуретальные железы) и наружные (половой член и мошонка см. рисунок). Научные наблюдения показывают, что наиболее развитые фаллосы чаще встречаются у суданских чернокожих мужчин: максимальная длина этого органа составила 30 см при диаметре 5,7 см. У афроамериканцев рекордный размер – 19 см; у англичан – 27; у западных немцев – 21,5; у французов и американцев – 19,5; у шведов – 19,5. Анализ сиднейских исследователей показал диапазон длин от 11,7 до 22,5 см, а толщина у основания фаллоса между 10,5 и 17,5. Средняя длина мужского полового органа по этим наблюдениям была определена в 16 см. По другим данным, средняя длина полового члена азиата 13-14 см, европейца – 16-17 см, африканца – 19-20 см. Длина члена 21-24 см встречается среди мужчин у 2% мужчин, свыше 24 см – у 0,03%. Самый маленький пенис, зарегестрированный у взрослого мужчины, составил всего 2,5 см. В медицинской литературе описано явление, при котором тело пениса практически отсутствует, а его головка прикреплена к лобку. Однако оплодотворяющая способность такого органа сохраняется. Минимальные размеры пениса были зарегестрированы: у англичан – 7 см; у немцев – 9,5; у французов – 9; у датчан и у шведов – 12,5; у афроамериканцев – 10; у американцев – 9 см. Согласно статистике, на каждые 100 000 мужчин приходится одно отклонение, при котором мужчина является обладателем двух пенисов (дифаллактик). Как правило, такие мужчины бесплодны и не могут достичь эрекции.

На наш взгляд, приведённые результаты наблюдений и средние показатели достаточно условны, т.к. во многом зависели от числа замеров и случайностей в выборке объектов

наблюдений. «Рекордсмены» по тем или иным показателям просто могли не попасть в сферу внимания исследователей. Из интересных сведений в этой области можно привести факт существования частного «Исладского фаллологического музея» в г. Рейкьявике с более 150 экспонатами из животного мира. Человек обладает самым большим половым органом среди приматов. В сравнении, длина пениса гориллы в эрегированном состоянии составляет всего 5,2 см. Рекордсменом среди сухопутных млекопитающих является слон (длина 6 футов), среди морских млекопитающих – голубой кит (10 футов).

Проведение мужчиной полового акта предполагает возбуждение пениса, сопровождающееся увеличением его кровенаполнения, объема и напряжения. Эректильная функция обеспечивает коитус половых партнеров. Соответственно, эректильная дисфункция становится причиной полового бессилия мужчины. Согласно рассчетам экспертов в мире свыше 150 млн. представителей сильного пола в той или иной мере страдают эректильной дисфункцией (ЭД). Проблемы с половой дисфункцией все чаще возникают у бизнесменов и политиков, т.е. у людей, ежедневно подвергающих свою психику стрессовым ударам. Снижение либидо на 30-50% становится последствием реакции мужчин даже на незначительное ухудшение материального положения. Без учета эпизодических случаев полового бессилия, только в США от последствий ЭД страдает около 15 миллионов, а во Франции – 10% мужчин.

Эрекцию пениса создают расположенные в нем продольно и симметрично к мочевыводящему каналу два кавернозных тела, напоминающие многосекционные резервуары кровенаполнения, сообщающиеся с артериями и венами. Стенки этих тел устланы клетками эндотелия, а также включают в себя гладкомышечные волокна и соединительную ткань. Эрекция находится под контролем центральной и переферической нервной систем. В результате психогенного и чувственного возбуждения, под действием вырабатываемых мужских гормонов и посылаемых мозгу и от него обратно нервных импульсов вызывается расслабление гладкомышечных волокон стенок кавернозных тел и артерий пениса. При этом артериальная кровь устремляется в отсеки кавернозных тел, заполняя доступные пространства и создавая в них нужное давление, увеличивающее размеры полового органа. Отток крови из кавернозных тел по венам, частично пережатых растянутыми соединительнотканными оболочками полового члена, значительно ниже, чем ее приток. В результате тургора возникает подъем пениса и поддерживается его эрекция на время совершения полового акта. Одним из факторов укорочения длины пениса является никотин, вызывающий постепенное склерозирование кавернозного аппарата. Специальные исследования ученого из Южной Кореи Пак Гван Сона показали, что у курильщика табака закономерно изменяется длина, диаметр и прочие морфологические показатели полового органа в сторону уменьшения показателей.

Оплодотворяющая способность мужчины во многом зависит от функционального состояния половых желез – яичек, выполняющих такие функции, как герментативная и внутрисекреторная. Герментативная функция за счет сперматогенеза обеспечивает образование мужских половых клеток (спермиев), способствуя тем самым продолжению рода. Внутрисекреторная функция заключается в выделении мужских половых гормонов андрогенов, тестостерона и андростерона, среди которых основным является тестостерон. Эти гормоны образуются в интерстициальных клетках семенников и необходимы для нормального развития сперматозоидов и их подвижности, проявления полового инстинкта и

связанных с ним поведенческих реакций. Они также регулируют обмен веществ в организме, увеличивают образование белка в различных тканях, особенно в мышцах, уменьшают содержание жира в организме, повышают основной обмен веществ (анаболическое действие андрогенов). Ежегодная потребность человека в андрогенах составляет около 5 мг. Помимо этих гормонов в яичке образуются эстрогены (женские половые гормоны), главным образом эстрадиол. Контроль этих двух функций осуществляется со стороны нервной системы, а также гормональными факторами в рамках саморегулирующейся системы с отрицательной обратной связью; гипоталамус – гипофиз – семенники.

Сперматозоиды вырабатываются яичками – мужскими парными половыми железами шириной 2-3 и длиной 4-4,5 сантиметра, массой по 15-30 граммов, расположенными в мошонке. (При «слоновой болезни» яички могут достигать размеров мужской головы. Известен случай с африканцем, мошонка которого весила 70 кг и была более 180 см в обхвате. На фамильном гербе одной из семей г. Бергама помещено изображение трех яичек, как фамильной черты мужских членов семьи).

В яичках извилистые канальцы долек, в которых, собственно, и образуются сперматозоиды, имеют длину около 60 км! Нормальная температура тела в 36,6 градусов препятствует образованию спермы и в зоне яичек температура ниже на 1,5 градуса (тесное нижнее белье, согревающее и прижимающее яички к телу снижает количество спермы). Растирание и легкий массаж яичек увеличивает количество тестостерона и вырабатываемых сперматозоидов. Когда яички готовы к извержению эякулята, то они втягиваются в тело, поэтому их «вытягивание» является старинным способом избежать оргазма. Также останавливает эякуляцию нажатие сжатых в «щепоть» пальцев на «точку в миллион долларов», расположенную в промежности прямо перед анусом.

Средняя скорость движения спермы при эякуляции составляет 28 миль в час. Дальность выброса семени у мужчин после долгого воздержания колеблется от 10 до 110 см. В одной чайной ложке спермы содержится 36 калорий.

Из общего числа мужчин, обращающихся к специалистам, по З. Шнаблю на преждевременное семяизвержение жалуются 64% мужчин моложе 30 лет, 49% – 30-40 лет, 38% – 40-50 лет и 34% – старше 50 лет. т.е. с возрастом продолжительность полового акта у мужчины увеличивается. До 1 минуты половой акт продолжается у 3% супружеских пар, 1-2 минуты – 9%, 3-5 минут – до 27%, 6-10 минут – 21-27%, 11-15 минут – 13-14%, 16-20 минут – 7-8%, 21-30 минут – 9-10%, свыше 30 минут – до 4%. По другим опросам супружеских пар, продолжительность коитуса на время менее 5 минут указали 40%, более 5 минут – 26%. Среднестатистический половой акт здорового мужчины длится 2 минуты 24 секунды. По данным Шер Хайт 21% мужчин затрачивают на половой акт 1 минуту и 62% – 5 минут. Каждый девятый американский мужчина эякулирует сразу после начала сношения, каждый шестой затрачивает на совершение акта не более 2-х минут. По опросам женщин, коитус у 60% испытывающих оргазм должен длиться свыше 10 минут. До 64% женщин заявляют, что у их партнера оргазм наступает раньше. В сравнении – самцы шимпанзе эякулируют через 10-20 секунд, кошачьих – 5-10 секунд, слоны – 30 секунд. У людей только 18% супружеских пар регулярно (в 75-80% случаев) испытывают одновременный оргазм.

По мнению врачей, преждевременная эякуляция – это результат привычки, приобретенной скорее всего в подростковом возрасте от практиковавшейся мастурбации. Регулярные и комфортные сексуальные отношения с любимым человеком, в большинстве

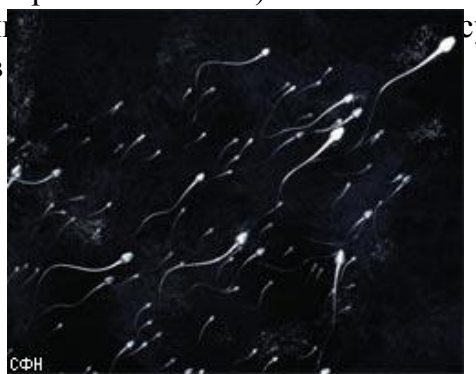
случаев со временем способствуют продлеванию полового акта в удобных для партнеров временных рамках.

Семя движется по плотной трубке семенного протока к верхнему концу, смешиваясь с секретом семенных пузырьков и простаты в момент, предшествующий эякуляции. Секрет простаты составляет около 30% объема эякулята и делает его беловатым, а само семя – активным. Трудно переоценить роль простаты в психосоматической конституции мужчины: при удалении простаты мужчина теряет былую активность, целенаправленность деятельности, начинается его быстрое старение и умственное оскудение, сопровождающееся различными психозами и депрессией.

Исход семени проходит в две фазы: сжатия, когда простата сокращается и выбрасывает семя в уретру, и извержения, когда семя выталкивается по уретре из пениса. За половую жизнь здоровый мужчина извергает от 50 до 200 и более литров эякулята, содержащего свыше полутора триллиона сперматозоидов, из которых до 80% потенциально способны к оплодотворению яйцеклетки.

Сегодня известно, что длина обеих цепей ДНК, содержащихся в одном сперматозоиде или ядре яйцеклетки, около 180 см. Гаметы отличаются необычным для других клеток значением ядерно-цитоплазматического отношения. У сперматозоидов оно высокое ввиду малого количества цитоплазмы как одного из факторов выполнения главной функциональной задачи – транспортировки наследственного материала к яйцеклетке. У яйцеклеток оно снижено благодаря увеличенному объему цитоплазмы, в которой содержится питательный материал (желток) для развития зародыша. Половые клетки отличаются очень низким уровнем обменных процессов, близким к состоянию анабиоза. Мужские гаметы не вступают в митотический цикл (т.е. не делятся). У яйцеклеток эта способность восстанавливается при оплодотворении или действии фактора, активирующего партеногенез (развитие без оплодотворения).

Сперматозоид – зрелая мужская половая клетка, состоящая в норме из головки, тела, шейки и жгутика, заканчивающегося тонкой хвостовой нитью. Общая длина зрелого сперматозоида составляет около 50-60 мкм. Они созревают в канальцах семенников в течение 75 дней, там приобретают ядро, прикрытое спереди специальным пузырьком – акросомой, срединную спираль из митохондрий, снабжающих клетку энергией, а также жгутик с концевой нитью (аппарат движения), позволяющий сперматозоиду перемещаться против тока жидкости. Сперматозоид движется с помощью равномерных ударов хвоста путем вращения вокруг собственной оси по направлению часовой стрелки, что позволяет ему продвигаться вверх по женскому половому тракту до встречи с яйцеклеткой. Ориентироваться в пространстве и выбирать правильный путь сперматозоиду помогают волнообразные сокращения матки и труб, способность к восприятию «запаха» яйцеклетки, а также встречный ток выделяемой стенками влагалища влаги с благоприятной щелочной реакцией. Выделяемые половыми гаметами особые, способствующие их сближению и взаимодействию, химические вещества, называются гамонами (гормонами гамет). Они не только стимулируют движение, но и активируют процессы склеи сунках показано строение смерматозоида и движение спермиев



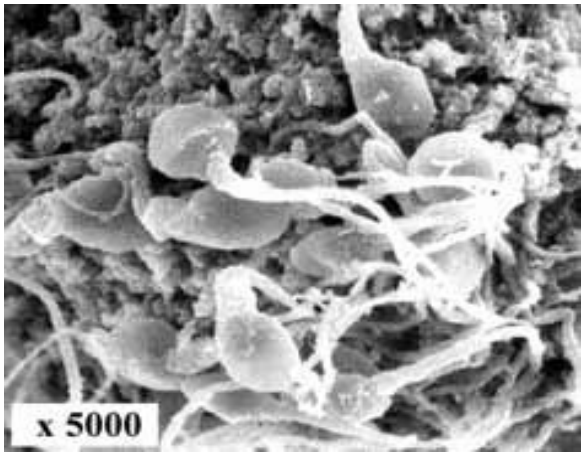
В семенной жидкости мужская гамета движется со скоростью 2-3 мм/мин., что при соответствующих расчетах к человеческим показателям соответствует скорости перемещения, в несколько раз превышающей рекорды пловцов – спортсменов мирового уровня. Здоровый сперматозоид способен достичь матки уже через 1-2 минуты и спустя 2-3 часа – концевых отделов маточных труб, после попадания мужского семенного эякулята в женские половые пути. В смазке фаллоса, которая выделяется перед половым актом, может содержаться до 200 сперматозоидов, которые некоторые исследователи считают наиболее активными. По усредненным данным некоторых европейских медиков, мужчина вступает в завершающиеся эякуляцией половые сношения за жизнь около 4000 – 4500 раз. Если исходить из одноразового выброса 100 млн. бодрых сперматозоидов, то в итоге их число представляется близким к 450 000 000 000. Такова вероятность рождения одного ребенка от своего отца! В то же время, под лозунгом «Каждому сперматозоиду – свою яйцеклетку!», заселить нашу Галактику собственными детьми вполне под силу одному настоящему мужчине!

Весь сперматозоид наглухо одет в оболочечный антиген, маскирующий его отличительные качества. Тем не менее, сразу после попадания в женские половые пути начинается массовая гибель сперматозоидов, подвергающихся атаке тысяч макрофагов. По мере продвижения в глубь женского репродуктивного аппарата, скопления погибших сперматозоидов становятся все многочисленнее. (Вспомним мнение древних греков о «переваривании» и «изменении» семени в организме женщины, как явлении, предшествующем зачатию). Продолжительность существования сперматозоида во влагалище – 2,5 часа, в шейке матки – 48 часов и более. Преимущественно выживают самые жизнестойкие. Мертвые же сперматозоиды при распаде выделяют продукты, способствующие продвижению к цели – яйцеклетке, своих наиболее полноценных собратьев. Также положительное влияние на подвижность спермиев оказывает фолликулярная жидкость в яйцеводах женщины. Эта жидкость, как и другие жидкости, выделяемые половыми органами женщины, активизирует капатацию и акрорсомальную реакцию спермиев, способствуя их проникновению в ооциты и образованию мужского пронуклеуса.

Еще не достигнув яйцеклетки, движущиеся сперматозоиды скидывают оболочечный антиген, как бы раздеваясь перед актом проникновения (это интереснейшее и важное явление, без которого оплодотворение невозможно, называется капацитацией). Ожидающая единственного победителя яйцеклетка, помимо продуцирования вещества, привлекающего сперматозоиды, также выделяет особый растворимый продукт, заставляющий взорваться акросомальные пузырьки, прикрывающие головное ядро сперматозоидов, несущее упаковку

всего генетического банка отцовского происхождения. В акросоме локализуются протеолитические ферменты, способные растворять яйцевые оболочки. Освобождающийся из акросомы фермент гиалуронидаза рассасывает клетки лучистого венца и окружающие яйцеклетку фолликулярные клетки, что приводит к ее денудации. По некоторым данным, из акросомальных ферментов гиалуронидаза, как муколитический энзим, участвует в процессе проникновения спермиев в наружный слой яйцеклетки (кумулюс), второй фермент (фермент проникновения) участвует в прохождении спермиев через лучистый венец, а третий – акросин способствует проникновению спермия через прозрачную оболочку.

Кроме этого в яйцеводах человека содержится фермент с протаминорасщепляющей активностью, которая особенно ярко проявляется в фазу эструса. Будучи протеиназой с трипсиноподобной активностью этот фермент в комплексе с гиалуронидазой вызывает быстрое разрушение кумулюса и лучистого венца у овулировавших яйцеклеток, играя существенную роль в начальных этапах оплодотворения. Чтобы эти процессы произошли, приблизившиеся к яйцеклетке, выжившие рекордсмены марафона по яйцеводу, самые выносливые сперматозоиды устраивают вокруг нее последний танец (см. фотографии).



Сливается с яйцеклеткой обычно один счастливчик из 50 – 250 миллионов, начавших конкурентную борьбу за оплодотворение. В момент контакта происходит акросомная реакция растворения яйцевой оболочки, плазматические мембраны яйцеклетки и сперматозоида сливаются и через образующийся вследствие этого цитоплазматический мостик, цитоплазмы обеих гамет объединяются. Затем в цитоплазму яйца переходит ядро и центриоль сперматозоида. Его мембрана встраивается в мембрану яйцеклетки, а вошедшая хвостовая часть отделяется и рассасывается, не играя какой-либо роли в дальнейших процессах развития. Таким путем активируются сложнейшие реакции структурных и физических изменений, превращающих оплодотворенную яйцеклетку в зиготу. Взаимодействие сперматозоида с яйцеклеткой происходит по принципу связи антигена с антителом. Оставшиеся его собратья погибают, опять таки высвобождая необходимые зиготе

вещества развития. В норме сперматозоиды составляют около 5% эякулята, остальное – это сок простаты и жидкость из семенных пузырьков.

Специфический состав спермы во многом определяет входящий в нее белок – спермин, а также секреты простаты и семенных пузырьков, содержащих белки, аминокислоты и ферменты, фруктозу, витамины, гормоны, лимонную кислоту, капельки жира (липоидные тельца), антибактериальные вещества, соли натрия, калия, кальция, фосфора, цинка и другие компоненты. Кроме них, в сперме некурящего мужчины содержаться гормонально-подобные вещества–простагландины, предохраняющие, в частности, женщину от заболевания раком. Исследования показали высокое содержание цинка – до 2 000 мкг/г сухого остатка в секрете простаты и в семенной жидкости. Этот элемент имеет ключевое значение для нормального функционирования простаты, эпидидимуса и тестиса. Из исследований тканей простаты следует, что цинк подавляет активность 5-а редуктазы – фермента, участвующего в превращении тестостерона в 5-а дегидростерон и таким образом регулирующего метаболизм стероидов. До 1 900 мкг цинка содержится в сперматозоидах, где его присутствие во многом определяет жизнеспособность человеческого семени. Так, оральное применение специальных цинксодержащих препаратов в течение 50-90 дней заметно увеличивает присутствие этого элемента в крови, поднимает процент подвижных сперматозоидов и стимулирует скорость их передвижения. Наблюдается также увеличение сперматопоэтической функции тестиса, растет концентрация сывороточного тестостерона.

Считается, что в норме уникальное сочетание компонентов спермы обезвреживает большинство болезнетворных микроорганизмов, за исключением возбудителей гонореи. Но известны, хотя и редкие, случаи специфической аллергической реакции женщины на эякулят конкретного мужчины и отторжение оного вплоть до невозможности зачатия ребенка. В уникальном, описанном в медицинской литературе в 1967 году случае, женщина уже спустя полчаса после завершения полового акта ощущала приступы бронхиальной астмы. У нее возникал отек век, губ, языка и горла, появлялась сильная боль в области таза, вплоть до потери сознания. Впрыскивание больной даже разведенной один к миллиону спермы вызывало реакцию в виде крапивницы. Вполне вероятно, что возникающие у некоторых женщин раздражения кожи и различные «высыпания» на лице и т.д. после полового акта, есть «индикаторная», а также и иммунологическая реакция на качество мужского семени. В последнем случае реально возникновение иммунологического бесплодия.

Сотрудники Государственного медицинского университета г. Харькова считают, что причинами иммунологического бесплодия могут быть специфические изоантитела к спермиям в различных отделах полового тракта: во влагалище, цервикальной слизи, эндометрии, маточных трубах, фолликулярной и перитонеальной жидкости, аутоантитела к блестящей оболочке яйцеклетки, клеткам зернистого слоя или аутоимунные тотальные поражения яичников. Изоиммунный ответ на спермии в организме женщин реализуется как посредством гуморальных, так и клеточных факторов, может иметь общий и местный характер. Наиболее выраженным является локальный иммунитет.

В настоящее время известно более 40 антигенов эякулята, способных вызвать образование антител. Выработке антител также может способствовать стимулирующая деятельность местной инфекции в половых органах женщины, а также перекрестно реагирующие антигены. Это явление также может быть результатом хирургических операций

на матке и придатках, выскабливания, введения внутриматочной спирали, т.е. действий, представляющих по сути выраженные иммунные атаки на половую систему женщины.

Антиспермальные антитела могут образовываться не только в женском, но и мужском организме в результате генетической предрасположенности, нарушения гематотестикулярного барьера при травме, инфекции или хирургическом вмешательстве.

Исследования учеными киевской Лаборатории иммунологии частоты антиспермальных антител (АСА) в сыворотке крови у бесплодных супружеских пар выявили показатель АСА в 2,2% в Нью-Йорке и 36,6% в Ташкенте. У мужчин частота выявления составила 14,5%, у женщин – 10,6%. По данным казахстанских специалистов, в Алматы иммунологическая несовместимость, при которой в организме женщины вырабатываются специфические антитела к сперматозоидам, у бесплодных супружеских пар диагностируется в 4% случаев. Иммунологический фактор может быть причиной 10-20% случаев «необъяснимого» бесплодия. У женщин появление антиспермальных антител провоцируют инфекции, повреждения шейки матки и эндометрия, изменение гормонального фона. Они могут присутствовать в крови, в семенной жидкости, непосредственно на поверхности сперматозоидов и в церквиальной слизи женщины. По данным Центра репродукции и воспроизводства Калифорнии (США) донорами качественной спермы становится только 1-2% от всех добровольных претендентов.

5.3. Экологические факторы в проблемах мужской репродукции.

Неблагоприятные экологические и производственные условия способны отрицательно влиять на мужскую потенцию, продукцию спермы, ухудшение морфологии и подвижности сперматозоидов и т.д. Ионизирующая радиация и химические факторы внешней среды могут повреждать герминативные клетки человека в нескольких поколениях. Считается, что в общей структуре мужского бесплодия их вклад составляет не менее 5%. Эксперименты ученых Чернобыльского научно-технического центра международных исследований показывают, что на качество спермиев самым негативным образом влияет совместное действие на животный организм различных ядохимикатов, сочетаний пестицидов с колебаниями температур и влажности на фоне хронического низкоинтенсивного облучения. Так, в некоторых случаях отмечено появление незрелых форм спермиев, а также клеток с патологией хвоста, формирование двух- и многоголовых спермиев. Длительное сочетание техногенных воздействий даже в минимальных количествах может вызвать аддитивный эффект в отношении сперматогенеза и, возможно, стероидогенеза.

Тяжелые металлы играют важную роль во многих биохимических реакциях и процессах жизнедеятельности человека. Их дефицит или избыток может самым неожиданным образом отразиться на структурной целостности хромосом и репродуктивных процессах.

Цинк является составной частью ряда коферментов, участвующих в метаболизме липидов и белков. Он оказывает влияние на сперматогенез и играет первостепенную роль в метаболизме тестикулярных андрогенов. Дефицит цинка считается одной из возможных причин гипогонадизма мужчин. В сперме человека цинка содержится от 50 до 200 мг/100 г сухого вещества; семенниках – 16,3 мг; предстательной железе – 49,1 мг; яичниках – 12,3 мг; в гипофизе – 112,7 мг; мозжечке – 5,5 мг; мозге – до 8,4 мг/ 100 г сухого вещества. Высоким

содержанием этого элемента отличается кровь рожениц. По наблюдениям казахстанских ученых, проведенным в Семипалатинской области известно, что заболеваемость женщин раком молочной железы и дисгормональные болезни наблюдаются в биогеохимических провинциях с резким недостатком цинка, молибдена, кобальта, отчасти – меди, йода и фтора и с повышенным или нормальным содержанием марганца и бора.

Выбросы таких тяжелых металлов как свинец, хром, кадмий и других являются одним из серьезных факторов ухудшения условий окружающей человека среды. Они губительно действуют на организм человека, проявляя токсическое, канцерогенное и даже мутагенное действие.

Свинец попадает в воздух в основном с выхлопными газами автотранспорта и при сжигании каменного угля. Хроническая токсикация свинцом проявляется в изменениях состояния нервной системы, в головных болях, головокружениях, повышенной утомляемости, раздражительности, нарушениях сна, ухудшении памяти, мышечной гипотомии, потливости, развитии атеросклероза. Постоянные головные и мышечные боли, анемия, агрессивное поведение и снижение способности к обучению являются признаками отравления свинцом и проявляются при содержании в крови 80 мг Pb/100 мл. Выявлена тесная связь между воздействием свинца и мужской инфертильностью, уменьшением объема эякулята и количества спермиев, снижением уровня тестостерона в крови. У больных с выраженной формой свинцовой интоксикации подавляется секреция лютеинизирующего гормона и, как следствие, наблюдается угнетение функций текстикул.

По данным санитаро-эпидемиологического надзора г. Алматы, вдоль магистральных улиц города обнаружены превышения ПДК по свинцу в 1,8-7,3 раза! Плотность же магистралей в центральной части города очень высокая и составляет 4 км\км2. Городской Департамент здравоохранения считает, что загрязнение атмосферы соединениями свинца способствовало увеличению показателя заболеваемости граждан (на 1000 населения): органов кровообращения со 170 в 2002 г. до 173,1 в 2003 г.; нервной системы со 112,1 в 2002 г. до 115 в 2003 г.; эндокринной системы с 40,2 в 2001 г. до 48,8 в 2003 г.; врожденных аномалий (пороков развития) с 5,9 в 2001 г. до 7,2 в 2003 г.; новообразований с 6,6 в 2001 г. до 8,7 в 2003 г. В целом, индекс загрязнения атмосферы в 3 квартале 2004 года в г. Алматы составил 13,3!

Кадмий получают при выплавке металлов. Он используется при создании различных сплавов и катализаторов, красителей, стабилизаторов, аккумуляторов, батареек, и т.д. Этот металл присутствует в изготовляемых удобрениях и пестицидах и хорошо аккумулируется табачными растениями и корнеплодами. Орошение полей промышленными канализационными отходами – один из вероятных путей попадания повышенных концентраций кадмия в сельскохозяйственную продукцию и, особенно в корнеплоды. В человеческом организме кадмий обнаруживается во всех тканях и органах с преобладанием в почках и печени. Рак легких и предстательной железы – один из наиболее вероятных результатов длительного воздействия аэрозоля оксида кадмия, поступающего, в частности, в легкие с табачным дымом.

Хлористый кадмий снижает массу семенников, мессу вентральной доли простаты и семенных пузырьков. Это соединение способно вызвать возрастание в 2 раза концентрации прогестерона.

Хром обладает способностью индуцировать хромосомные аберрации и влияет на сперматогенез через уменьшение подвижности сперматозоидов. Цитогенетический эффект хрома возрастает с увеличением времени контакта.

Пестициды и гербициды. В самом собирательном названии этого ряда химических веществ спрятана угроза живому (pest – зараза, zido – убиваю). Известно, что многие препараты этого ряда обладают в разной степени эстрогенным и антиандрогенным эффектом и способны оказывать тератогенное воздействие. Выявлена зависимость гонадотоксического действия от интенсивности и продолжительности влияния на организм хлористого аллила. Ингибирующий эффект сказывается на времени подвижности сперматозоидов, снижении индекса сперматогенеза и числа сперматогоний. Такой, достаточно популярный в свое время, хлорорганический пестицид как *гексахлорциклогексан* (ГХЦГ) обладает способностью встраиваться в мембрану сперматозоидов и вызывать стерильность даже у здоровых мужчин и женщин. Предельно допустимая концентрация этого препарата для человека составляет 0,01 мг/кг. Снижение оплодотворяющей способности спермиев, повышение содержания в эякуляте их патологических и мертвых форм как следствие грубых изменений структуры гонад, массы семенников и других нарушений под влиянием гонадотоксического действия продуктов анилинокрасочной промышленности отмечено в целом ряде исследований. *Денитрохлорбензол, солянокислый анилин* вызывали патологические изменения в сперматозоидах даже присутствуя в воздухе рабочей зоны в предельно допустимых концентрациях.

Химические вещества хлорорганического ряда влияют на паренхиматозные органы, в частности печень, изменяют деятельность ферментов дыхательной цепи, подавляют механизмы передачи нервных импульсов по аксонам и разрушают центральную нервную систему. На клеточном уровне хлорорганические инсектициды способны образовывать липидно-белковые комплексы, отрицательно влияющие на проницаемость клеточных мембран и метаболизм клетки. Установлены нарушения овариально-менструального цикла, усложнения протекания беременности и родов, описаны случаи гибели плода при длительном контакте женщин с пестицидами. У отравленных пестицидами матерей рождаются дети с явными признаками отставания в физическом и умственном развитии. Такие нарушения усугубляются присутствием в грудном молоке таких женщин хлорорганических соединений, продолжающих отравлять младенцев во время периода их грудного вскармливания. В казахстанском реестре хлорорганических пестицидов, разрешенных для применения в сельском хозяйстве, на сегодняшний день зарегистрировано 12 препаратов.

Предназначенные для борьбы с болезнями и вредителями растений гербициды также не безопасны для здоровья человека. На уровне репродуктивных органов для хлорфеноксипроизводных гербицидов выявлена корреляция гонадотропного, мутагенного и эмбрионотропного эффектов. Установлено потенцирующее влияние гербицидов при комбинированном воздействии. Имеют место опосредованные вредные влияния через нарушения гонадотропной функции гипофиза. Препарат *эдил* проявляет выраженный токсический эффект при воздействии на мужскую фертильность. Негативное влияние сказывается на времени двигательной активности спермиев, росте числа их патологически измененных форм. Отслойка сперматогенного эпителия от базальной мембраны, появление гигантских многоядерных клеток, снижение кислотной резистентности и подвижности

сперматозоидов на фоне увеличения массы семенников зафиксированы в опытах с *базаграмом*.

Нематоцид *дибромохлоропропан* (ДБХП) стал причиной бесплодия многих рабочих фруктовых и банановых плантаций. Как показали исследования ученых, этот препарат вызывал необратимые тестикулярные повреждения, которые провоцировали у мужчин нарушения сперматогенеза и олигоспермию. Для женщин отравляющее действие ДБХП сказывалось повышением уровня фолликулостимулирующего и лютеинизирующего гормонов.

В химической войне 1961-1972 годов США в качестве экологического оружия - дефолианта, вызывающего полное опадение листьев у растительности, применили во Вьетнаме свыше 100 000 тонн гербицидов, из которых более половины содержали диоксин. Всего на территорию Индокитая было сброшено до 500 кг диоксина (ТХДД). Жители Вьетнама, Лаоса и Кампучии, американские солдаты-ветераны той войны до сих пор страдают тяжелейшими заболеваниями, вызванными этим отравляющим веществом.

Диоксин – синтетический яд, побочный продукт многих технологических процессов, использующих хлор и углерод, в частности при производстве пластика – поливинилхлорида. Диоксин образуется также при сжигании мусора. ТХДД называют тотальным ядом. Он в 67 тысяч раз ядовитее цианистого калия, в 500 раз – стрихнина и при попадании в пищевые цепи поражает практически все формы живой материи: от бактерий и растений до теплокровных животных и человека. Период полураспада диоксина в природе 10 лет. Отравление диоксином вызывает хроническую усталость, депрессию, потерю аппетита и катастрофическую потерю массы тела, нарушение репродуктивных функций человека. Это вещество обладает антиэстрогенным (противогормональным) действием.

Отчет Управления по охране окружающей среды США за 1998 год показывает, что взрослые американцы в результате потребления мяса, молочных продуктов и рыбы уже содержат в своем организме критическую массу диоксина, близкую к 13 нанограммов (нг) диоксина на 1 кг массы тела (нг – миллиардная доза грамма). Около 5% американцев несут в себе диоксиновую нагрузку в два раза превышающую среднюю. Что это означает для здоровья видно из следующего примера. В крови рабочих-мужчин, имеющих контакты с диоксинсодержащими веществами, при концентрации этого соединения всего в 1,3 раза превышающую средние показатели, обнаружено заметное уменьшение уровня половых гормонов и, в том числе, тестостерона.

Риск генетических мутаций в сперматогенном эпителии существенно возрастает при лечении онкологических заболеваний с помощью цистостатиков. Подавление этими препаратами развития опухолевых клеток в ряде случаев сопровождается нарушениями мужской фертильности. У женщин возрастает риск выкидыша.

В медицинской литературе имеются ссылки на исследования, говорящие об угнетении выработки тестостерона антигипертензивными препаратами: *метилдорфа, резерпин, диуретик спиронолактон.* На мужской гормон влияют такие кардиосредства, как: *колхицин, дигиталис, верапамил, левамизол, нитрофуроны.* Влияют на репродуктивную функцию *фенобарбитал, метронидазол, дигоксин, изоптин, противопаркинсонические средства, спазмолитики баралгин и букошпан*. Далеко не безвредны для мужской сферы применяемые некоторыми спортсменами для наращивания мышечной массы *анаболики и андрогены,* а также используемые с другими целями *эстрогены и гестагены, глюкокортикоиды,*

салазосульфопиридазин и другие препараты. Медицинские препараты могут угнетать кору головного мозга либо дофаминергические структуры, вызывать дисбаланс в системе гипоталамус – гипофиз – текстикулы. В ряде случаев отмечается подавление действия нейромедиаторов и нарушения притока крови к кавернозным тельцам. В.А. Доморацкий говорит об известности около 200 медицинских препаратов, отрицательно влияющих на эрекцию и, в некоторых случаях, на эякуляцию. В перечеслении основных групп им упомянуты следующие:

1. Психотропные препараты:

а - *нейролептики* (аминазин, тизерцин, трифтазин, сонапакс и др.);

б – трициклические антидепрессанты (мелипрамин, амитриптилин, кломипрамин и др.;

г – ингибиторы моноаминооксидазы (фенелзин, ипразид);

д – транквилизаторы (элениум, феназепам, нитрозепам);

е – нормотимики (соли лития);

1. **2. Гипотензивные средства** (клофелин, метилдорфа, гуанетидин, резерпин), анаприлин;
   3. Антиандрогены (ципротерона ацетат, проскар);
2. **4. Диуретики** (спиронолактон, хлорталидон, гипотиазид);
3. **5. Ингибиторы синтеза простогландин**ов (индометацин, диклофенак, бруфен);
4. **6. Антигистаминные препараты** (димедрол, пипольфен, супрастин);
5. **7. Блокаторы Н2-гистаминовых рецепторов желудка** (циметидин, гистак);

Частота расстройств эрекции, связанных с приемом медикаментов у лиц старше 50 лет может составлять до 25%.

Угрозой для здоровья мужчины является одноразовая пластиковая посуда и пластиковые контейнеры для еды, поскольку они содержат *биософенол*. Английские медики показали, что добавленное в воду это вещество даже в тысячных долях процента снижает активность половых гормонов, что может привести к бесплодию.

Уместно вспомнить об эффекте «телегонии» – отложении части генетической информации сперматозоидов в ждущих своего часа яйцеклетках женщины. Получается, что если женщина близка с мужчиной с нарушенной наследственностью, то в будущем, рождая ребенка от другого, но уже без отклонений в здоровье, нормального мужчины, она может найти в своем дитя переданные «испорченной» ранее яйцеклеткой признаки несостоявшегося отца, в том числе и на уровне каких-либо патологий. Имеет место и обратная вероятность – породистый любовник создаст предпосылки для появления на свет более здорового ребенка. Хотя существует и иной путь зачатия – партеногенез, при котором яйцеклетка начинает делиться самостоятельно. В природе это явление имеет место на более низких уровнях организации живой материи, но, как показывают исследования последних лет, при определенных условиях может проявиться и у женщины.

В медицинской литературе имеются описания случаев зачатия девственницами без телесного контакта с мужчиной. Правда, наличие развивающихся эмбрионов фиксировалось только при вскрытии уже умерших девушек. Возможно, что отсутствие официально зарегистрированных фактов «беспорочного» зачатия и последующего рождения ребенка объясняется скрытием подобных случаев «пострадавшими» или ранним, замаскированным месячными, отторжением эмбриона. Но в любом раскладе есть причина результата. Одной из таких возможных причин, видимо, является проявляемая при определенных условиях

способность передачи спермой своего голографического полевого образа, несущего волновую информацию о наследуемых признаках.

Более десяти лет назад П. Гаряев и Г.Тертышный исходя из теории о строительстве живой материи по заранее заданной извне волновой программе или голографическому образу, подвергли лазерной обработке мужскую сперму с целью изучения возможности передачи таким способом имеющейся в ней информации непосредственно женской яйцеклетке. Ожидание положительного эффекта базировалось на ранее проведенных экспериментах с лишенными ДНК икринками головастиков, получивших способность к развитию и формированию нервов, мышц и крови через передачу голографической информации с помощью генератора волн. В случае с человеческой спермой результатом стали испускаемые семенной жидкостью «фантастические сполохи всевозможных оттенков». Именно таким могли представить исследователи творящий во Вселенной жизнь Божественный Свет. Наказанием за вторжение в недопустимое стал энергоинформационный удар в виде «сильной боли в голове и рези в животе», значительный рост температуры тела. Донор испытал недельное повышение температуры до 41 градуса! Аналогичные страдания испытали и близкие донора – жена и ребенок.

И так, сперма несет наследственную информацию на нескольких уровнях, высшим из которых, видимо, является волновой, голографический образ. Написал этот вывод и вспомнил, что тантрические учения говорят о существовании информационной связи на уровне мыслеформы между исторгнутой спермой и ее производителем. Т.е. мужчина в определенном состоянии способен мысленно в какой-то степени воспрепятствовать или помочь сперматозоидам в достижении эффекта оплодотворения яйцеклетки! Это явление подтверждено научными исследованиями российского ученого С.В. Сперанского.

Будучи смесью выделяемых во время эякуляции продуктов секреции мужских половых органов, сперма состоит из семенной жидкости и находящихся в ней сперматозоидов. Она вырабатывается мужчиной постоянно, начиная с достижения возраста полового созревания до глубокой старости. Завершение периода юношеской стерильности происходит при достижении массы тела 55 кг и накоплении до 28% жировой ткани. Эякуляция у мальчиков средней половой конституции появляется с 12 до 14 лет. Нижней возрастной границей возможной эякуляции мальчиков признано 8 лет, но неподвижные сперматозоиды находят даже у 4-х летних. Отсутствие сексуальных переживаний в 15-16 летнем возрасте свидетельствует о задержке полового развития. Самое позднее появление эякулянта зафиксировано для 24-х летнего мужчины с гормональными отклонениями. Чем старше мужчина, тем качественнее аккумулируемая в его семени наследственная информация. Известен случай нахождения способных к оплодотворению сперматозоидов в сперме 103-х летнего старца, хотя к достижению возраста 80-90 лет мужчины, как правило, становятся бесплодными. Также зафиксирован факт оплодотворения столетним мужем 57-летней жены и последующее рождение оной нормального ребенка. Однозначно, что и в преклонном возрасте ряд лиц могут становиться отцами нормальных и даже очень талантливых детей, проявлять регулярную способность к удовлетворению сексуального возбуждения и достигать чувственного оргазма.

Большинство мужчин способно только на одно семяизвержение во время акта. Но описаны редкие случаи и повторной эякуляции, вплоть до числа восемь. Известный писатель Ги де Мопассан в присутствии свидетелей демонстрировал способность к шестиразовой

эякуляции в течение часа. Естественно, качество спермы в этих случаях резко снижается, впрочем, как и способность мужчины даровать женщине продолжительное во времени ощущение сладострастия и достижение эмоционально-физиологической разрядки.

У взрослого мужчины сперма представляет собой липкую, слизеподобную и непрозрачную субстанцию с характерным запахом цветов каштана (пальмы) и pH 7,2 – 8,1. Извергается она со скоростью выброса до 45 км/час на расстояние от 10 см до 1 метра (рекордный выброс – 3 м) в зависимости от особенностей индивида и длительности воздержания от половых актов. В первые 20-30 минут после своего образования, сперма разжижается, становится вязкой (вязкость 0,1 – 0,5) и имеет в норме мутный, беловато-серый цвет. Количество ее индивидуально и может колебаться от 10 до 1 мл по нисходящей объема, в зависимости от частоты предшествующих семяизвержений. О полиспермии говорят при объеме эякулята более 5 мл.

Общее число сперматозоидов на 1 мл может колебаться от 0 до 200 млн. Обычные колебания находятся в диапазоне 60 –120 млн. Превышение высшего числа в 200 млн. свидетельствует об имеющем место явлении *полизооспермии*. Об *олигозооспермии* 1, 2 и 3-й степени говорят соответственно при показателях 59 – 40, 39 – 20 и 19 – 1 млн./мл. При *азооспермии* сперматозоидов нет, но есть клетки сперматогенеза (т.е. возможно созревание сперматозоидов в яичках). Диагноз – *аспермия*, делается, когда нет ни сперматозоидов, ни клеток сперматогенеза, что свидетельствует о полном бесплодии. Кстати, инъекции мужского гармона тестостерона, останавливают образование спермы у 70% мужчин.

Важным представляется наблюдение санкт-петербургских ученых из НИИ акушерства и гинекологии, выявившее, что специфических, связанных с возрастом мужчин, изменений морфологии спермиев не существует. Имеет место только некоторое снижение доли прогрессивно подвижных сперматозоидов, а также скорости их движения.

Очень важным показателем является подвижность сперматозоидов. При числе активно подвижных спермиев менее 40% от общего числа, фиксируется *астеноспермия*. Плохо подвижных обычно наблюдается от 4 до 46%, неподвижных 0 – 14%. Если неподвижных сперматозоидов более 80% , но подвижность может быть восстановлена, то это – *акиноспермия*. Наличие свыше 80% сперматозоидов с невосстанавливаемой подвижностью констатирует явление *некроспермии*. Достаточно часто отмечаются патологические формы. При их содержании более 40% диагностируется *тератозооспермия*. Наблюдаются в сперме и незрелые клетки (до 2%).

По данным ВОЗ, частота бесплодного брака в мире достигает 10- 15% и эта цифра меняется ежегодным приростом на 2 млн. пар в абсолютных единицах. В наше время, как никогда остро стоит вопрос о причинах ухудшения способности мужского пола к оплодотворению, в том числе, из-за уменьшения численности образуемых сперматозоидов и снижения выработки организмом гормона тестостерона. Ученые США обнаружили, что за последний 20-летний период в крови американских мужчин наблюдается явная тенденция к снижению уровня тестостерона. Если в 1988 году его уровень у мужчин 65-69 лет в среднем составлял 503 нанограмма на децилитр (нг/дл), то в 2003 году – уже 423 нг\дл. По данным академика Г.Б. Билича почти у трети мужчин старше 30 лет врачи–эндокринологи фиксируют преждевременный дефицит тестостерона, т.е. нарушается динамика поднятия его уровня до возраста 25-30 лет и последующего медленного снижения. Таким образом

нарушаются процессы поддержания мышечной и костной массы, создаются условия для появления диабета, снижается сексуальное влечение.

Предстательная железа серьезно поражена более чем у 40% российских мужчин. Среднестатистический мужчина, страдающий импотенцией, помолодел с 60 до 40 лет. Из наблюдений украинских ученых следует, что на долю мужских форм бесплодия в браке приходится от 22 до 50% случаев и в последние 15 лет отмечается стойкая тенденция к увеличению количества бесплодных мужчин. На Украине каждая пятая супружеская пара бесплодна. Запорожские медики из областного Центра реабилитации репродуктивной функции семьи среди вариантов патоспермии чаще всего выявляют олигозооспермию и астеноспермию. Частота мужского бесплодия в структуре казахстанских бесплодных браков колеблется от 35 до 45% и имеет стойкую тенденцию к увеличению. Частота бесплодия супружеских пар в Алматы составляет около 15%, из них почти 30% пар нуждаются в лечении при помощи вспомогательных репродуктивных технологий.

Группа исследователей из Хельсинки обнаружила, что за последние десятилетия количество спермы, вырабатываемой финскими мужчинами, уменьшилось почти вдвое. Началась также постепенная атрофия яичек в мужских половых органах – их средняя масса снизилась с 19 граммов в 1981 году до 17,8 грамма в 1991 году. Доля мужчин, способных к выработке достаточного количества семенной жидкости для оплодотворения сократилась с 56 до 27% от общей численности. Финскими учеными сделан вывод, что у мальчиков, родившихся в середине XXI века, бесплодие станет глобальным. Причем это явление возникло не из–за пристрастия к вредным привычкам или ухудшения экологических условий выживания. Причины мужского бесплодия имеют более глубокие природные механизмы. Медики из британского города Эдинбурга установили, что у мужчин, родившихся в 70–е годы прошлого века, количество спермы было на 25% меньше, чем у мужчин, родившихся на 20 лет их старше. В Московской области у мужчин еще 10 лет назад обнаруживалось более 80 млн. сперматозоидов, сегодня – всего около 10 млн./мл. Критерии нормоспермии, предложенные ВОЗ соответствуют концентрации спермиев в эякуляте свыше 20 млн/мл, более 50% прогрессивно подвижных форм категорий подвижности А и В.

Осуществленные в популяции бесплодных мужчин цитогенетические исследования показали, что аномалии половых хромосом, как и аномалии аутосом, могут вызывать серьезные нарушения в структуре и функции спермиев. Важными представляются данные Кейслера, Ретьефа и других, свидетельствующие, что частота хромосомных аномалий обратно пропорциональна количеству спермиев в эякуляте и что существует некий порог в 10 млн. спермиев в 1 мл. спермы, при котором частота хромосомных аномалий у пациентов значительно возрастает. Так, ниже этого порога численности частота хромосомных аномалий увеличивается до 11%. Если же присутствует полная азооспермия, то уже у 21% пациентов наблюдаются серьезные хромосомные нарушения.

Одной из причин мужского бесплодия является нарушение двигательной активности спермиев, которая может изменяться вследствие тонких нарушений сперматогенеза или в результате приобретенных изменений мембран спермиев. Это явление может возникнуть при нарушениях минерального, микроэлементного, органического и гормонального состава спермальной плазмы, а также в случаях контаминирующих инфекций внутренних гениталий. Причин недоброкачественности мужского семени достаточно много. Более 100 проведенных исследований показали, что на выработку половых гормонов отрицательно влияют фталаты и

парабены, содержащиеся в косметике и бытовых средствах гигиены. Особенно опасно воздействие фталатов на развитие мужской репродуктивной системы в период внутриутробного развития и после рождения, что чревато «феминизацией» мальчиков. У лабораторных животных под воздействием фталатов наблюдались разного рода врожденные пороки и пожизненные репродуктивные нарушения.

Считалось, что выработка сперматозоидов не подвержена саморегуляции. Однако известно, что при мастурбации семенная жидкость обладает самыми низкими биологическими показателями. Регулярная половая жизнь с одним партнером создает условия для проявления способности к зачатию у 6% от эякулируемых сперматозоидов. Новые яркие отношения повышают как объем эякулята, так и число выбрасываемых в результате полового акта спермиев с показателем готовности к оплодотворению у 10-15%. Специалисты считают, что после 3 дней воздержания от половой близости состав и качество сперматозоидов у мужчин бывает наилучшим.

Общепринято считать, что в сельской местности живут и работают более здоровые люди в сравнении с населением мегаполисов. Однако исследование здоровья фермеров штата Миссури, центра фермерского региона США, выявило у мужчин крайне низкое качество спермы. Установлено, что используемые на полях сельскохозяйственные химикаты оказывают очень сильное комбинаторное действие на репродуктивные органы мужчин. Водоочистные станции не удаляют эти соединения и более того, продукты распада используемого для обеззараживания воды хлора также отрицательно сказываются на репродукции человека. Сенсацией стало обнаружение механизма контроля за численностью образуемых репродуктивными органами мужчины сперматозоидов, обнародованное совсем недавно в США исследовательской группой из клиники Мэйо. Изучая показатели спермы работников автомобильных предприятий Детройта, самого неблагополучного района в США, медики столкнулись с фактом содержания в ней у многих жителей менее 2-х млн. вместо положенных 20 млн./мл сперматозоидов. (Обращает внимание, явно заниженное требование к показателю нормальной численности по сравнению с принятым в России и Казахстане). Привлек внимание внимание такой интересный факт, что в определенные дни численность спермиев поднималась до 10 – 50 млн./мл. В итоге было установлено, что увеличению численности сперматозоидов предшествует реакция на овуляцию женской яйцеклетки находящегося в носу мужчины Якобсонового органа, отслеживающего сопровождающее это явление, повышенное образование пахучих феромонов. Далее, нос передает в мозг сигнал о готовности женщины к оплодотворению. В ответ поступает сигнал к широкому раскрытию семявыносящего протока. В отсутствии специфического запаха феромонов овуляции и снижении вероятности зачатия, мозг отдает приказ к экономии сперматозоидов рефлекторным сжатием протока.

Имеет место также определенная периодичность в сексуальной активности мужчины. Сексологи заметили, что если у мужчины есть постоянная партнерша, то у него три месяца высокой сексуальной активности сменяются тремя месяцами низкой. Во время фазы спада в мозгу уменьшается образование способствующих эрекции веществ и снижается производство сперматозоидов в яичках. Этот феномен появляется только после достижения мужчиной возраста 27–28 лет. Именно в этом возрасте мозг мужчины учится «настраиваться» на постоянную партнершу. Некоторые исследователи полагают, что такая периодичность

необходима для накопления мужчиной жизненных сил и служит неким механизмом контроля над зачатием детей.

Таким образом, сохраняя либидо, эрекцию и способность к эякуляции, осуществляя нормальный половой акт, мужчина неосознанно экономит жизненные силы для исполнения в известный час своего высшего предназначения – отцовства. Ввиду ограниченности просвета семявыносящего протока, неэякулированные и неиспользованные сперматозоиды попадают в семенные пузырьки и поглощаются специальными клетками – спермиофагами. (Вспомним тантрическое учение индусов о необходимости ограничения числа эякуляций с целью сохранения здоровья и омоложения!). Наиболее полноценным состав спермы становится при общении мужчины с овулирующей женщиной за 10–15 минут до эякуляции.

Способность человека воспринимать запахи связана с обладанием обонятельными рецепторами. Генетики обнаружили около тысячи генов, кодирующие такие белки-рецепторы. Оказалось, что в каждой клетке специализированного органа – обонятельной луковицы – работает только один ген из этой тысячи. То есть имеет место высочайшая специализация элементов генома, проявляющаяся также и в том, что в других клетках человеческого организма эти гены не обнаруживаются. Но сенсацией стало нахождение некоторых из «обонятельных» генов в клетках сперматозоидов. Предполагается способность женских яйцеклеток продуцировать некий, привлекающий внимание сперматозоидов, сексуальный «аромат». В природе человека имеет место не только «микроуровень», но и «макроуровень» обонятельной привлекательности женского пола. Предполагается, что известное предпочтение мужчинами блондинок женщинам с иным цветом волос связано с продуцированием их половыми органами повышенного содержания пахучего ферромона – копулина. Кроме того, у человека некоторые продукты превращения половых гормонов выделяются слюнными железами и также обладают запахом.

У мужчин функция обоняния не случайно развита лучше, чем у женщин. Фонд исследований запаха и вкуса (Smell & Taste Treatment & Research Foundation) опубликовал результаты исследования, согласно которому женщины, использующие аромат грейпфрута или свежего огурца, кажутся мужчинам молодыми и привлекательными. В свою очередь, для того, чтобы произвести благоприятное впечатление на представительниц прекрасного пола, мужчинам требуется комбинация двух запахов – лаванды и тыквенного пирога. Предполагается, что определенные запахи обладают способностью конкретно влиять на некоторые отделы мозга, «отвечающие» за эмоции человека и анализ половой привлекательности противоположного пола.

Следует понимать роль обоняния в сексуальных отношениях. Ряд исследователей считает, что причиной 60% случаев бесплодия неизвестной этиологии в семейных парах являются нарушения и ослабленная чувствительность обонятельных рецепторов партнера. Курение, работа в условиях загрязнения химическими миазмами атмосферы, бронхит, ринит, гайморит, аденоиды способны серьезно испортить механизмы естественной сексуальной реакции на женщину и способности сильного пола к оплодотворению. О том, что сексуальная сторона проблемы не восприятия запахов может быть достаточно серьезной, подтверждают данные по США, говорящие, что в этой стране потерей обоняния страдают многие миллионы человек. Подробнее об этой стороне взаимоотношений между женщиной и мужчиной читайте в первой книге «Телоссофия сексуальных отношений».

Анализ особенностей описанных выше явлений позволяет найти объяснение двойному увеличению процентной вероятности зачатия женщины при изнасиловании, в сравнении с обычной сексуальной практикой. Из приводимых в публикации К.К. Горяинова результатов анкетирования российскими криминалистами 448 испытавших сексуальное насилие женщин следует, что у 10 возникла беременность. Исследования, проведенные в родильных домах работниками Научного центра психического здоровья РАМН показали, что среди мотивов отказа от новорожденного ребенка изнасилование встречается в 8-10%. Биологи из Университета Нью-Мехико зафиксировали из 405 случаев сексуальных надругательств наступление беременности у 8 % изнасилованных женщин. По их данным обычное сексуальное сожительство пар приводило к беременности 3,1% женщин. Можно предположить, что повышенный результат оплодотворения есть следствие вынужденного, длительного полового воздержания насильника (провоцирующего к насилию) и накопленного в результате этого воздержания избытка активного семени. (Насильники, как правило, не состоящие в браке, имеющие возраст 22-27 лет мужчины Треть преступлений совершается несовершеннолетними и шестую часть изнасилований совершают лица в возрасте 30 лет и старше). В ряде случаев определенную роль также играют психические отклонения преступников, испытываемая ими сексуальная несостоятельность, в результате – проявляемая повышенная агрессия, как животная реакция на овуляцию и сопровождающую ее неосознанную сексуальную привлекательность поведения готовой к оплодотворению женщины. Криминалисты составили собирательный портрет потенциальной жертвы насилия. Это кареглазая женщина с правильным, чуть удлиненным овалом лица, прямым носом и припухлыми, как бы приоткрытыми губами. Как правило ей не больше сорока лет. У большинства жертв глаза слегка округлые, немного навыкате. Такие глаза действуют (по признанию насильников) завораживающе. Они будто сообщают, что женщина не окажет сопротивления, ибо подсознательно готова стать жертвой.

Криминалисты рассматривают ряд причин, по которым личность оказалась в роли потерпевшей стороны:

Жертва и преступники незнакомы или знакомы, она не ищет никаких приключений, нападение на неё совершается в месте, где нет людей,либо люди есть, но: а) они не в состоянии оказать помощь; б) не оказывают помощь, так как не желают вмешиваться; в) потерпевшая находится в состоянии ложного стыда и стесняется позвать на помощь, и окружающие по этой причине не оказывают помощь; г) потерпевшая в силу психологических особенностей своей личности напугалась угрозы насильника и из-за этого боится позвать на помощь, хотя люди рядом есть и они могли бы придти на помощь. Такими потерпевшими могут быть: – несовершеннолетние девственницы, индифферентные в сексуальном плане, обычно из семей, в которых царит добрая атмосфера: – не девственницы, сексуально активные, из семей, где просто смотрят на сексуальные отношения; – матери семейств, имеющие детей; пожилые женщины, которые успели забыть, что такое секс; маленькие девочки, которые ещё не в состоянии осознать, что такое сексуальная жизнь; женщины, которые занимаются проституцией; – девушка, которая имела половой акт единственный раз в жизни.

Если углубляться в проблему сексуального насилия, то в большинстве случаев оно является проявлением самых низких страстей и животных половых инстинктов, направленных не только на сиюминутную половую разрядку, но и на унижение и

надругательство над недругом или независимым человеком. Часто в литературе личность, потерпевшая от изнасилования, рассматривается как обиженное людьми «существо ущербное и никчемное», обделенное дружбой и судьбой, затравленное окружающими. Но, судя по опросам потерпевших, эта характеристика слишком категорична. Так, до 7% женщин мстят насильникам через организацию их избиения. Около 2% потерпевших мстят, организовав изнасилование жен или сестер преступника. Почти 31% изнасилованных женщин не обращаются в правоохранительные органы и при первой возможности ждут удобной возможности устроить самосуд. Пережив страшное унижение и боль (испытали элементарный испуг 40%, потеряли девственность 42%, перенесли нервные заболевания 4%, получили телесные повреждения различной степени тяжести 34%, получили душевную травму 50%, забеременели и сделали аборт 8%, в результате изнасилования родили детей 2%) не менее 38% изнасилованных женщин желают смерти насильникам.

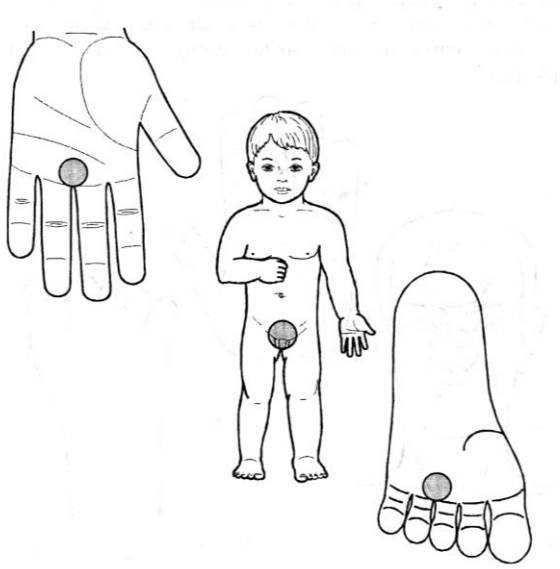
Имеет место сезонная биоритмика в частоте изнасилований. По данным исследований российских криминалистов количество изнасилований с применением силы наиболее высоко летом (37%), несколько ниже осенью (до 26%) и далее – весной (21%) и зимой (до 17%), минимально – в декабре и январе. По времени суток пик изнасилований приходится на вечер (до 62%), далее следует день (19%), потом ночь (17%) и утро (до 3%). Из общего числа сексуальных преступлоений в городах соврешается до 74%, пригороде – 9%, селе – до 10%, поселке – 7%. Из всего числа изнасилований, на улице совершается до 26% преступлений, в квартире – 18%, подъезде – 13%, лифте – 10%, местах организованного отдыха – 4%. Военные, а значит способствующие выработке бесконтрольного адреналина, агрессивные действия, также во многих случаях провоцируют физическое надругательство, в том числе над жизнетворящими органами противоборствующих людей.

В древние времена, побежденные в битве воины лишались фаллоса, как символа мужества и отваги. Так, например, в 1300 г. до н.э. фараон Минептах вернулся победителем в Египет с 13 тысячами отсеченных членов ливийских солдат и военачальников. На монументе, увековечившим это событие, были упомянуты 6 членов принадлежащих ливийским военачальникам, 222 – отсеченных у сицилийцев, 542 – отрезанных у этрусков и т.д. Война и насилие идут рядом и в наше время. В 1971 году во время вторжения пакистанцев в Бангладеш было изнасиловано до 300 тыс. бенгальских женщин. На памяти нынешнего поколения также бесчинствовали иракские солдаты в Кувейте. Но и в мирное время животные инстинкты не спят. Ежегодно в Южной Африке статистика отслеживает в среднем 28 тыс. случаев изнасилования. Аналитики проблемы утверждают, что в течение жизни подвергается насилию каждая вторая южноафриканка. Целью надругательства может быть и желание заразить человека своей болезнью. В африканском государстве Руанда в 1994 году, во время гражданских беспорядков, ВИЧ – инфицированные воины народности *хуту* специально насиловали женщин народности *тутси* с целью заразить этой болезнью. Подобные поступки не так уж редки во многих странах и на личностном уровне. Примитивные инстинкты полового насилия и физического самоутверждения над противоположным полом изживаются в определенной среде людей очень медленно. Но вернемся к человеколюбивым проблемам сексуального влечения полов друг к другу. В частности, рассмотрим некоторые приемы повышения мужской потенции.

Уже несколько тысячилетий китайская мануальная терапия использует точку Цюй-Гу в стимулировании мужской потенции. Точка расположена в середине верхнего края лобка на

глубине 1,5 см. Считается, что если надавливать на эту точку в течение 20 минут каждый вечер, то потенция сохранится до самых преклонных лет. Причина в том, что как раз в этом месте проходит подвздошно-подчревный нерв, отвечающий за работу мужского полового органа.

Определенного положительного эффекта можно достичь стимуляцией точек соответствия половым органам на кисти руки и стопе между средним и безымянным пальцами с внутренней стороны В качестве стимуляторов накладываются живые семена, используются магнитные и металлические звездочки, практикуется механическое раздражение щупом и прогревание с помощью увеличительного стекла или полынной сигары. Этот метод Су Джок терапии также применяется при лечении мальчиков от энуреза (см. рисунок).



Лечение по основной системе соответствия

В раскрытии причин сексуальных потребностей мужчины и осознании необходимости ведения им регулярной половой жизни помогает знание о существовании особой рефлексологии пениса, формирующей на половом органе важнейшую систему соответствия внутренним органам. Начиная с вершины головки пениса до тела полового органа отслежены поясовые зоны соответствия эпифизу, гипофизу, надпочечникам, вилочковой железе, простате, сердцу и легким. Под головкой в сторону основания пениса располагаются зоны рефлексии селезенки, желудка, поджелудочной железы, печени, тонкой кишки, толстой кишки, почек, мочевого пузыря с выходом на яички, которые соединены со всеми железами. В принципе, возбужденный мужской половой орган можно изобразить как стоящего человека. Органы выше диафрагмы (голова, головной мозг, миндалины, щитовидная и вилочковая железы, легкие, сердце и др.) имеют зоны соответствия на головке, а органы ниже диафрагмы (печень, желудок, поджелудочная железа, селезенка, кишечник и др.) занимают соответствующие рефлексорные зоны на теле пениса.

Таким образом, совершаемый человеком половой акт является мощнейшим стимулятором рефлексорных систем организма и может быть направлен на повышение тонуса (оздоровление) всех органов. Ясно, что одноминутный и спонтанный «голливудский» коитус в смысле психической гармонизации и физического исцеления просто бессмысленен. В лучшем случае, это психофизиологический акт страстного самоутверждения активной стороной и (или) демонстрации любовной покорности пассивной стороной. Вот где начинается понимание важности даоских врачебно-философских подходов к осуществлению полового акта между женщиной и мужчиной. Сексуальность в учении Дао была развита как ветвь медицины, а не морали и нравственности.

Прикосновения и ласки половых органов важнейший элемент оздоровляющих любовных отношений, однако следует избегать чрезмерной стимуляции одной части тела в ущерб другой. Например, растирание яичек увеличивает производство тестостерона и увеличивает потенцию за счет роста числа сперматозоидов и улучшения общего самочувствия. Однако чрезмерное раздражение может привести к обратному результату. Известен такой прием повышения потенции, как нежное поглаживание, массаж или бритье перед половым актом лобка и яичек партнершей у своего возлюбленного. В традиции некоторых восточных народов имеет место бритье женихом лобка невесты перед тем, как возлечь на брачное ложе.

Развитию эректильной дисфункции способствует профессиональное занятие велоспортом, длительное нахождение за рулем автотранспорта. Частично проблему провоцирует тряска и механическое давление на промежность (читай простату), повышение температуры и влажности в зоне промежности. В принципе это явление было отслежено еще Гиппократом, отметившим ослабление способности к соитию у богатых скифов, предпочитающих передвигаться верхом на лошадях. Но такая причинность проблемы не абсолютна. Примером – жестокий предводитель монголов Чингисхан, завоевавший верхом на лошади половину мира и насиловавший женщин до самых преклонных лет. В итоге воитель справедливо был наказан обесчещенной им тангутской принцессой (по легенде девушка раздавила насильнику яички).

5.4. Влияние некоторых продуктов питания на половую активность мужчины.

Известно, что немцы и чехи в 7-9 раз чаще страдают от импотенции, чем другие европейские народы. Это явление связывают с избыточным потреблением мужчинами пива. Благодаря повышенному содержанию натуральных растительных эстрогенов – аналогов женских половых гормонов, пиво способствует появлению у мужчин ожирения по женскому типу (округляется грудь и увеличиваются бедра), стимулирует рост живота («пивное брюхо»), что сказывается на выработке семенниками сперматозоидов и подавляет половое влечение.

В наши дни обнаружен и такой, новый фактор причин мужского бесплодия, как преждевременный выброс растворяющих оболочку яйцеклетки ферментов акросомы. Протеолитические ферменты теряются акросомальными пузырьками головного ядра сперматозоида на подходе к яйцеклетке, что лишает его способности к проникновению. Эксперименты в 15 медицинских центрах по всему миру под эгидой ВОЗ, также свидетельствуют о достижении 99% бесплодия при повышенном содержании в организме

мужчины полового гормона тестостерона. Эти результаты были получены при еженедельных инъекциях тестостерона в мужской организм в качестве противозачаточного средства. Здесь есть о чем задуматься любителям приема анаболиков – гормональных препаратов, искусственно стимулирующих рост мышечной массы и физической силы.

Проведенные в университете Буффало исследования показали некую гиперактивность сперматозоидов у курильщиков марихуаны. Однако эта особенность проявляется только на начальных стадиях движения сперматозоидов и весьма кратковременна. Последующее быстрое «обессиливание» лишает мужское семя оплодотворяющей силы и приводит к бесплодию.

Российские биохимики, в свою очередь, неожиданно обнаружили, что чрезмерное употребление рыбьего жира не только влияет на внутриклеточный обмен в тканях, но и способно лишить подвижности сперматозоиды. В ряде случаев следует ограничивать даже потребление деликатесной печени тресковых рыб. В печати появились сообщения, что отрицательное влияние на сперматозоиды могут оказывать соевые продукты.

О взаимосвязи питания и мужской силы известно издревле. А сегодня многие народные рекомендации подтверждены выводами науки о сходстве части растительных и животных питательных веществ с человеческими гормонами, стимулирующими сексуальность и половое влечение. В Восточных и Западных странах очень популярен сельдерей. В качестве стимулятора половой активности готовилось блюдо из свежих сваренных яиц, сельдерея, дичи и салата-латука.

В современных российских прописях, при слабой эрекции рекомендуют употреблять красный перец, орехи, мед, шоколад, яйца, жареное мясо с кровью и бокал красного вина или шампанского. Считается, что хорошо помогают такие смеси: мелкоизмельченные ядра грецких орехов смешивают с равным количеством меда и греют на медленном огне, чуть-чуть не доводя до кипения. Принимается по 1 столовой ложке перед сном. Или берется 3 желтка свежих куриных яиц, сок 3 лимонов, ¾ стакана меда и стакан красного сухого вина, все перемешивается и принимается по 1 столовой ложке утром и вечером за 20 минут до еды. Китайские целители веками в своих рекомендациях советуют употреблять с этой целью капусту, сельдерей, редьку, яйца, кальмары, креветки, мидии, мясо кур, голубей и свинину. Наиболее простым способом считался прием 75 грамм грецких орехов раз в день в течение месяца. Страдающим нарушением сперматогенеза рекомендуется включать в меню арбузы, черный виноград, гранаты, помидоры, морепродукты. В них содержится красный пигмент ликопен – великолепный природный антиоксидант, благотворно влияющий на сперматозоиды.

В тибетском медицинском каноне «Чжуд Ши» говорится, что такие злаки, как рис, просо, пшеница, голосеменной и дикий ячмень подавляют страсть и порождают физическую силу. Рис и зерна кунжута особенно сильно сдерживают похоть. А вот свежее масло и питие молока, поедание бараньих яичек и мяса выдры возбуждают страсть. С целью увеличения количества семени рекомендовалось питаться курятиной, мясом воробья или хамелеона, костным мозгом, машем. При истощении семени и крови полезным признавалось сливочное и кунжутное масло. Для удаления «камешек» семени питались китайским горохом. Йогические учения указывают, что страстное чувство вызывают согревающие и стимулирующие виды пищи: корнеплоды, соусы, соли, большинство видов рыбы, красное мясо и цыплята. Показательно, что в славянской традиции, печеная курица – практически

единственное блюдо, которое молодожены едят в свадебный вечер, оставшись наедине в спальной комнате. Алексей Толстой в романе «Петр Первый» описывая царскую свадьбу и первую брачную ночь Петра с Евдокией Лопухиной: «В ногах кровати на блюде стояла та самая жареная курица. Петр отломил у нее ногу, сразу, – без хлеба, соли, – стал есть. Оторвал крыло: – На, – Спасибо…».

Индийские медицинские тексты утверждают, что прежде, чем трансформироваться в семя или яйцо, вкусовая сущность пищи последовательно проходит стадии преобразования в кровь, плоть, жир, кости и костный мозг. Вкус потребляемой пищи в конечном итоге определяет и вкус, и качество половых секреций. Подчеркивается, что для здорового потомства «лучшее семя – это сладкое, не раздражающее и на вид прозрачное, белое, кристаллоподобное». Расстраивают или искажают органолептическую чувствительность чрезмерно острые, горькие или вяжущие вкусы крепких видов пищи: лук, чеснок, перец «чили», а также пища, приготавливаемая в густом масле или сильно зажариваемая.

Животные продукты считаются пригодными к приготовлению только в свежем виде. В противном случае они становятся трудными для пищеварения и производят много отходов. Может наблюдаться и обратная картина – развитие запоров. В современном мире это очень серьезная проблема. Так, население США лидируют среди граждан других стран по количеству запоров и поносов и на них приходится до 40% всех потребляемых на планете средств от различных расстройств желудка. Нездоровые аспекты пищи проявляются у людей в зависимости от их способности к трансформации продуктов, но чаще всего результатом становится изменение органолептических свойств семени в сторону появления солености, мясного или неприятного запахов, горького привкуса при повышенной густоте. В этом состоянии половые секреции приобретают неприятные характеристики, половые сношения перестают быть чувственной любовной игрой и превращаются в слепое сиюминутное стремление к чисто физическому удовлетворению страсти.

Каждый человек является носителем определенного специфического запаха, изменяющегося в зависимости от пищи и эмоционального состояния. Постоянное потребление лука, чеснока, алкоголя, острых мясных блюд, кисломолочных продуктов и т.д. не только насыщает дыхание соответствующими миазмами, но и пропитывает ими выделяемый кожей пот и половые секреции. Внезапное возбуждение, гнев или страх, физические упражнения или половое томление также имеют свои ароматы. Поразительно, но чем выше духовные качества человека и чище образ его жизни, а внутренние силы тела и сознания находятся в гармонии, тем приятнее неуловимый аромат, источаемый порами кожи. Отсюда понятны описания в трактатах любви различных категорий половых органов по их форме, вкусу и запаху. Можно найти описания соответствия запаха сладко пахнущей лилии, розы, меда и др. Например, среди условных категорий дифференциации мужчин по вкусу и запаху спермы, «мужчина-заяц» имеет «сладко-пахнущее, сладкое на вкус семя», а «мужчина-лошадь» – «солоноватое семя, пахнущее козлом».

Согласно исследованиям Американской диетической ассоциации, мужчины и женщины, имеющие обыкновение хорошо позавтракать перед началом рабочего дня, демонстрируют более высокий уровень половой активности и оргазмичности, чем те, кто привык обходиться без завтрака. Интересен и такой факт. Как утверждают медики США, достаточно мужчине включить в свой рацион хотя бы одно рыбное блюдо и он вдвое снизит риск внезапной смерти в результате острой сердечной недостаточности. Согласно новейшим исследованиям,

существенно усиливает либидо потребление клубники и малины. По данным английского Института оптимизации питания, содержащийся в этих ягодах цинк управляет «поведением» гормона тестостерона, помогая женщине быстрее настроиться на секс, а у мужчин улучшая качество спермы. В этих ягодах также заключен очень большой процент антиоксидантов, которые оптимизируют приток крови к половым органам. Появление этой информации на страницах печати подняло уровень продаж клубники в Великобритании на 17% в 2005 году.

Следует знать, что умеренное голодание и несколько недель воздержания являются мощным средством для усиления мужской силы и желания, концентрации половой энергии, накопления зрелого семени, обострения чувственности, что способно обеспечить зачатие крепкого и здорового ребенка. Однако доводить себя до физического истощения через недоедание или очередную диету крайне опасно. Например, если пропускать завтрак, то организм начинает компенсировать последующие энергетические затраты через разрушение запасенных ранее жиров и белков. Т.к. белки в человеческом организме сами не накапливаются, то при переходе на эндогенное самообеспечение, начинается потребление складированного в мужских яичках белка – т.е. сперматозоидов. В итоге, не только снижается содержание семени, но и яички, в свою очередь, уменьшают выработку спермиев и половых гормонов. Чем чаще пропускает мужчина завтрак, тем ниже активность выработки сперматозоидов яичками и тем реже и слабее либидо. Этот процесс усугубляется замещающим завтрак курением сигарет. Курение активирует распад жиров и белков, соответственно нарушая механизм спермообразования и репродуктивного функционирования полового органа.

Восточные сексологи утверждают, что плоский, втянутый живот и жесткие поджатые ягодицы делают тело мужчины инструментом агрессивной воли. Такая конституция препятствуют уходу в бессознательное, не дает достичь оргастической потенции, не позволяет чувствам пройти в таз. С точки зрения сексуальности и чувственного контроля за достижением партнером высшей точки наслаждения, гораздо привлекательней определенного уровня полнота. В своем проявлении любая крайность вредна. Важно определиться в координатах своего комфортного состояния. Помните, что индийский мудрец Соувернабаха, живший 2000 лет назад и явно ценивший свое здоровье и сопутствующие ему условия, предавался оздоравливающей любви два раза в день: утром и вечером на протяжении 103 лет! Прожив 125 лет и став отцом более 80 детей, именно он написал комментарии к книге тайн ведического секса. В азербайджанском селе Пирассура, расположенном в горах на высоте 2200м, Махмуд Эйвазов прожил 152 года (1808-1960). До последних дней он работал в поле, купался в родниковой воде, спал под открытым небом. Его земляк Ширали Муслимов (1805 – 1973) в 136 лет женился на 57-летней Хатум-Ханум, и у них родилась дочь! Очень хочется пожелать братьям по полу: «Чтоб все мы так жили!».

5.5. Взгляды на существование зависимости формирования пола ребенка от внешних факторов.

Сегодня как никогда остро стоит проблема влияния загрязнения окружающей среды на половые функции мужчин, пол и здоровье рождаемых женщиной детей. Доказано, что нарушенная экология крайне негативно влияет на процессы образования и формирования сперматозоидов. В частности, очень опасны бензин, пестициды, свинец, ртуть, марганец,

фосфор, аммиак, сероуглерод, органические перекиси, кислородная недостаточность и интоксикация выхлопными газами автомашин. В различной степени угнетают сперматогенез сульфаниламиды, антибиотики (гентамицин, калиевая соль пенициллина), нитрофураны и другие медицинские препараты. Свой негативный вклад вносят ионизирующие излучения и алиментарный фактор, такие вредные привычки как наркомания, курение и алкоголизм.

Во многих случаях эти же причины сказываются на формировании женской яйцеклетки, а также на процессах ее оплодотворения и последующем протекании беременности. Установлено, что под влиянием принимаемых женщиной гормональных препаратов или в результате проявления эстрагенподобного стрессового действия промышленных загрязнителей и компонентов доминирующей или некачественной пищи, формируется мальчик с серьезными отклонениями мужских половых признаков. В частности, изменения в темпах и качественных реакциях внутриутробного развития плода сказываются на размерах фаллоса взрослого мужчины. Половой орган не достигает нормальной величины. Эти выводы сегодняшнего дня не были бы такими сенсационными, если бы медики с большим вниманием изучали опыт древних культур Востока. Например, те разделы медицины, в которых утверждается, что «на пол ребенка можно влиять в течение первых трех недель после зачатия». Если в этот период женщина потребляет продукты с подобными мужским гормонам свойствами, то можно добиться формирования ребенка мужского пола. К таковым продуктам относились: молоко коровы рождающих бычков, семя дееспособного мальчика, особый препарат из очищенной ртути и др. Узбеки и сегодня убеждены, что длительное потребление курдючного жира помогает зачать мужчине именно мальчика.

Учеными получены достоверные данные, показывающие, что структуру рождающихся полов у человека может в значительной степени определять вирус гепатита В. Лауреат Нобелевской премии Б. Блюмберг, отдавая этому явлению приоритетное значение, даже поставил под сомнение целесообразность проведения профилактической вакцинации для предупреждения заболевания гепатитом В, считая, что таким образом можно серьезно нарушить экологическое равновесение между полами. А ведь вирусов в природе огромное количество и их влияние на биосферу, здоровье, репродукцию и другие стороны жизни человека остается малоизученным. В тоже время имеются поразительные результаты наблюдений, показывающие, что зародыш, изолированный от бактерий и вирусов, развивается в генетического уродца! Украинский ученый В Кордюм убежден в существовании второй движущей силы эволюции – горизонтальном переносе наследственного материала, при котором он передается не только от родителей к потомству (вертикальный перенос), но и между любыми (!) живыми существами. В качестве интересного примера, иллюстрирующего этот взгляд, можно привести описанный в литературе случай генетического сбоя у новорожденной девочки, проявившийся в появлении на ее головке черных, рыжих и желтых волосиков. В результате микробиологической экспертизы было установлено присутствие в крови девочки палочковидного вируса НМ 21, искусственно выведенного и применяемого в цветоводстве с целью улучшения товарного вида и изменения окраски лепестков тюльпанов и роз. Заражение мозаичным вирусом произошло путем попадания в открытое лоно при купании и половом акте, совершенном будущей матерью в ванне, наполненной лепестками роз.

В литературе, со ссылкой на наблюдения индийских специалистов, имеет место констатация факта снижения репродуктивной функции и преобладающего рождения девочек у лиц пристрастившихся к табакокурению.

Исторический опыт брачных отношений показывает, что на пол зачатого ребенка большое влияние оказывает порядковый номер родов и возраст родителей. *При первых родах вероятность рождения мальчика существенно больше, чем вероятность рождения девочки. Чем моложе мать, тем вероятнее у нее рождение мальчика.* Из данных В. Геодакяна на примере одного из исследований следует, что в группе, где возраст матерей составлял 18-20 лет, на 100 девочек родилось 120 мальчиков. У женщин в возрасте 38-42 лет, на 100 новорожденных девочек было уже только 90 мальчиков. С ростом возраста отца рождается все больше девочек и меньше мальчиков. Это явление объясняется тем, что с годами качество мужчины как носителя прогрессивных признаков все более улучшается. Некачественные мужчины отбраковываются жизненными обстоятельствами на уровне болезней, проявления последствий вредных привычек и женской выборки более породистого партнера. Возможно, именно тщательным отбором на физическом и интеллектуальном уровне объясняется факт преобладающего рождения женщинами от мужей-космонавтов девочек. В свое время первый космонавт планеты Юрий Гагарин, передавая цветы родившей девочку Валентине Терешковой, заметил, что «в звездном отряде рождаются только девочки, на это стоит обратить внимание, поскольку за этим, скорее всего, скрывается большое научное открытие». Сегодня, спустя сорок лет, опираясь на выводы ученых с уверенностью утверждается, что в природе существует правило: *чем качественнее генотип мужчины и среда его обитания, тем меньше в его потомстве доля мальчиков.* Но относительно космонавтов трудно говорить о комфортной среде обитания в корабле на околоземной орбите и остается открытым вопрос о непосредственном влиянии на пол будущего ребенка факта их облучения космическими лучами. На наш взгляд, ингибирующее действие факторов внешней среды в первую очередь должно сказываться на сперматозоидах, несущих «недоукомплектованную» хромосому Y. Таким образом «полноценная» хромосома X приобретает определенные преимущества в деле оплодотворения яйцеклетки. Интересно, что на Земле всего три человека имеют родителей-космонавтов и все трое по полу девочки: дочка Терешковой и Николаева Елена (год рождения – 1964-й), дочь Кондаковой и Рюмина Евгения (1986-й) и Карла-Анастаси Эньере. Карла родилась в 1998-м году между двумя полетами своих родителей. Первой беременной побывала в космосе 39-и летняя Эйлин Коллинз. Во время полета в 1995 году, пилотируя космический челнок-шаттл, она носила свою первую дочь Бриджит. Через пять лет в 44 года Коллинз родила сына.

Своеобразен прием, используемый в стародавние времена воинственными викингами. В брачную ночь под подушку новобрачной клался топор и в момент семяизвержения мужчина пытался сильно напугать свою жену. Считалось, что этот прием значительно повышает вероятность зачатия именно мальчика. Можно бы было отнести этот факт к курьезам, но как тогда объяснить бытующий до сих пор в городе Каннорсвиль, штат Вашингтон в США закон, запрещающий мужчине стрелять из ружья в тот момент, когда его сексуальная партнерша испытывает оргазм? Видимо, традиция жива и вышла когда–то на виток развития с применением издающего пугающий грохот огнестрельного оружия. Механизм действия приема «брать на испуг» предположительно можно связать с вызываемыми этим чувством судорогами и сокращениями матки, препятствующими утечки сперматозоидов. А там,

глядишь, наиболее шустрый и, ясное дело, мужской (XY), доберется до цели. Возраст молодой матери и первые роды также повышают вероятность рождения мальчика.

Однако существует и другое объяснение причин влияния стрессовых ситуаций на формирование ребенка определенного пола. Российский ученый -психолог В. Искрин выявил целый ряд интересных взаимосвязей между испытываемыми женщинами стрессами и последующими последствиями в формировании пола у вынашиваемых ими детей. Например, как выглядит осуществленная им подборка пяти разноплановых женских феноменов.

1.Среди детей, рожденных вне брака, мальчиков на один процент меньше, чем среди брачных детей.

2. Половая пропорция девочки/мальчики заметно снижается во времена лихолетий (война, голод, хронические заболевания и др.).

4. Неблагополучие физического и психического состояния женщины создает феномен недоношенности и преждевременных рождений, при которых в большей степени (на 10%) погибают мальчики.
5. Губительное действие испытываемых женщиной стрессов, закладывается своеобразной программой на уменьшение вероятности рождения мальчика еще за 7-12 месяцев до беременности! По наблюдениям датских ученых в этом случае, на 100 девочек рождается 98,4 мальчика. Испытание стресса за 0-6 месяцев до беременности приводит к рождению уже 95,7 мальчиков на 100 девочек. Чем ближе к беременности, тем влияние стресса на формирование пола ребенка значительнее. У испытавших стресс в первом триместре женщин рождается 85,2 мальчика относительно 100 девочек. Важным видится подход исследователей к стрессовым ситуациям, к которым датчане отнесли смерть близких людей, онкологические заболевания, острый инфаркт супруга и др. Женщины психически очень болезненно реагируют на утрату во время беременности старшего ребенка. На подсознательном уровне беда проецируется на еще не родившегося ребенка и делает последующую беременность исключительно тяжелой, приближая число выкидышей плодов мужского пола к максимуму (32%).
6. Почти на 50% снижает вероятность рождения мальчиков неблагополучная экологическая ситуация, повышенное техногенное загрязнение или химическое воздействие на организм матери.

На Руси, в соответствии с принципом этимологической магии, для зачатия мальчика благоприятными считались утренние часы понедельника, вторника, четверга и субботы. Мальчиков следовало зачинать лежа на правом боку, а девочек – на левом. Особое внимание привлекает информация о диете будущей матери в месяцы предшествующие зачатию. Индусские трактаты провозглашают, что для рождения мальчика женщина должна есть соленую пищу, а девочки – сладкую. Исследования французских и канадских ученых Дж. Столковского и Ж. Лоррэйна продемонстрировали 80% успех в случаях предопределения пола будущего ребенка через соблюдение соответствующей диеты. Оказалось, что соленые, содержащие калий и натрий виды пищи действительно предполагают к формированию в лоне женщины мальчиков. К таковым отнесены пиво и натуральное вино, большинство видов овощей. Молочные продукты и сладкая пища содержат много кальция и магния, соответственно потребление их женщиной в течение двух месяцев перед зачатием повышает вероятность появления на свет девочки. В славянской традиции беременной давали съесть

горбушку, «чтобы сына Бог дал». Пристрастие будущей матери к продуктам с кислым вкусом связывали с девочкой, к соленому и горькому – с мальчиком. Понятно, что в наши дни, загрязняющие пищу удобрения и химикаты способны к неоднозначному влиянию на процессы формирования плода.

Разработан органолептический метод определения беременной женщиной пола будущего ребенка. Метод основан на изменении гормонального баланса в организме будущей матери. Когда женщина беременна мальчиком, плод вырабатывает мужские гормоны, проникающие в ее организм. Изменение баланса сказывается на материнском обонянии. К носу женщины подносится дозатор с химическим веществом экзальтолидом. При наличии в крови мужских гормонов запах воспринимается как приятный, что говорит о развитии в утробе матери мальчика. Соответственно при беременности девочкой запах индикатора воспринимается как сильный и неприятный.

В большинстве случаев достаточно точно удается прогнозировать окончательную длину тела (ОДТ) детей, исходя из величины роста их родителей. Для девочек формула выглядит следующим образом: ОДТ = (рост отца + рост матери) умножить на 0,51 - 7,5 см. Для мальчиков ОДТ = (рост отца + рост матери) умножить на 0,54 – 4,5 см.

Во многих странах наблюдается снижение коэффициента фертильности – числа детей, рождающихся в течение жизни матери. В Китае этот показатель за последние 35 лет сократился с 6,2 до 2-х детей на семью, Индонезии и Бразилии с 6,4 до 2,9, в Индии – с 6,0 до 3,8. Конечно, в ряде случаев эта тенденция обусловлена изменением социально-экономических условий жизни и искусственным ограничением рождаемости. В Индии от бытового загрязнения среды обитания ежегодно умирает более 2-х млн. человек.

5.6. Некоторые причины мужского бесплодия.

Согласно исследованиям датского эндокринолога Н. Скаккебэка, количество спермы у мужчин в США и в 20 других странах за прошедшие 50 лет снизилось в 2 раза! Не по своей вине в США бесплодна одна из 6 семейных пар, в мире – одна из 10. У мужчин заметно ухудшились морфофункциональные показатели сперматозоидов. Так, у многочисленной части россиян некоторые из характеристик семени ухудшились в 3-4 раза. Отсюда следует объяснение причин невозможности для 20% российских семейных пар произвести на свет наследника. Кроме того, у каждого десятого мужчины в России проблемы с эрекцией. И это не удивляет. Если мужчина вынужден находиться в режиме постоянного стресса, у него неизбежно возникают серьезные нарушения в половой сфере. А поводов для стрессов великое множество, в том числе ненормированный рабочий день или отсутствие заработка. По мнению ученых, даже незначительное ухудшение материального положения (на 10% по сравнению с первоначальным состоянием) приводит к снижению либидо на 30-50%. Вспомним, что ВОЗ считает показатель бесплодия выше 15% фактором угрозы безопасности государства!

Исследования специалистов ОЦПСиР в г. Саратове показали широкое распространение скрытой патологии мужской репродуктивной сферы и сочетания ее с сексуальными расстройствами. У мужчин, страдающих эректильной дисфункцией патология спермы выявлена в 97% случаев. При этом заболевании у 16% мужчин концентрация сперматозоидов оказалась ниже 20 млн./мл, у 81% - астеноспермия (т.е. в эякуляте наличествует менее 40%

активно подвижных сперматозоидов). Патология семенной плазмы проявлялась в агглютинации (склеивании) спермиев у 38% мужчин. Для 17% объем эякулята оказался меньше 2 мл, у 15% - выше 5 мл. Слизь в сперме обнаружена у 30%, увеличенное количество бактерий (бактероспермия) – у 6,5%. Время разжижения спермы возросло с 20 до 60 минут у 20% мужчин (вспомним, что о последствиях явления сгущения семени еще Тит Лукреций Кар сказал: «…куда нужно, проникнуть не может…»).

Одной из причин мужского бесплодия может явиться постоянный контакт с органическими растворителями и красками. Канадские ученые наблюдали у маляров и строителей уменьшение числа живых сперматозоидов в два раза по сравнению со средними показателями. Особенно сильно нарушают репродуктивную функцию гликолевые эфиры. При постоянной работе с растворителями у мужчин в три раза чаще возникают проблемы с зачатием ребенка.

По О.Л. Тиктинскому классификация мужского бесплодия выглядит следующим образом.

1. **Секреторное** бесплодие:

а) первичная недостаточность яичек (вследствие поражения самих яичек врожденного и приобретенного генеза);

б) вторичная недостаточность яичек:

- центрального происхождения (вследствие поражения гипоталамогипофизарной области и других отделов ЦНС),
- дискореляционная недостаточность яичек (вследствие нарушения функции эндокринных желез и других внутренних органов).

2. **Экскреторное** бесплодие:

а) заболевания и пороки развития мочеиспускательного канала и придаточных половых желез;

б) экскреторно-обтурационное бесплодие (вследствие врожденной или приобретенной обструкции семявыводящих путей);

в) нарушение эякуляции: анэякуляция, аноргазмия, ретроградная эякуляция, астеническая эякуляция, поздняя эякуляция, преждевременная эякуляция, болезненная эякуляция.

3. **Иммунное** бесплодие.
4. **Сочетанное** бесплодие (секреторная недостаточность половых желез в сочетании с воспалительными, обструктивными и иммунными процессами).
5. **Параллельное** бесплодие (наличие факторов, вызывающих бесплодие у обоих партнеров).
6. **Относительное** (идиопатическое) бесплодие (отсутствие факторов, вызывающих бесплодие у обоих супругов.

Д.И.Рыжаков и С.Б. Артифексов описывают причины мужского бесплодия следующим образом.

Секреторное бесплодие может быть обусловлено первичным или вторичным гипогонадизмом.

Гипогонадизм – это снижение или отсутствие гормонопродуцирующей функции гландулоцитов яичка или сперматогенной функции семенных канальцев и параллельное снижение секреторной и экскреторной функции яичек.

Первичный гипогонадизм – состояние, при котором происходит поражение, в первую очередь, яичек вследствие травм и их последствий: крипторхизма, орхоэпидидимита, варикоцеле, врожденных аномалий развития, при этом вследствие уменьшения тормозящего влияния яичек на гипофиз повышается выделение гонадотропинов в кровь (гипергонадотропный гипогонадизм).

Вторичное нарушение функции яичек происходит при поражении различных отделов центральной нервной системы. Патологические процессы в гипоталамно-гипофизарной области, вследствие тяжелой психологической травмы, нейроинфекций, алкоголизма, интоксикаций, ведут к резкому снижению секреции гонадотропных гормонов, стимулирующих функцию яичек. Помимо этого вторичный гипогонадизм развивается на фоне поражения функции эндокринных и других внутренних органов (гипофиза, щитовидной железы, надпочечников, печени, почек).

Экскреторное бесплодие развивается вследствие врожденных аномалий развития (гипоэписпадии) или в связи с перенесенными ЗППП, гонореей, травмами с рубцовой деформацией и обтурацией семявыносящих путей. Двусторонняя обтурация ведет к азооспермии.

На фертильность непосредственно могут влиять хирургические вмешательства.

Ретроградная эякуляция иногда встречается после хирургической коррекции уретральных клапанов в грудном возрасте, после простатэктомии или после рассечения шейки мочевого пузыря при затруднении оттока мочи. Хирургическое лечение стриктуры уретры может приводить к задержке эякулята в плохо функционирующем сегменте уретры и его смешиванию с мочой. Расстройство эякуляции может развиваться после реконструктивной хирургии по поводу гипоспадии, эписпадии и экстрофии семенных пузырьков. Лечение грыжи может приводить к повреждению семявыносящего протока с частичной или полной его обструкцией или к иммунологической реакции с образованием антиспермальных антител. Это может также случиться после гидроцелеэктомии или любой другой хирургической операции в паховой области и на половых органах.

Вазэктомия – наиболее частая причина хирургической обструкции семявыносящего протока, которая также приводит к образованию антиспермальных антител.

Лимфаденэктомия или большие ретроперитонеальные хирургические операции могут сопровождаться поясничной симпатэктомией, что приводит к таким расстройствам, как ретроградная эякуляция и анэякуляция.

Асперматизм – это отсутствие семяизвержения при половом акте, связанное с нарушениями переферической и центральной нервной системы. При истинном асперматизме нарушается копулятивная и генеративная функции: при половом акте не происходит семяизвержение и не наступает оргазм.

Ложный асперматизм отличается тем, что при нем нарушается лишь способность к оплодотворению, оргазм наступает, эякулят при семяизвержении ретроградно забрасывается в мочевой пузырь.

Аутоиммунное бесплодие у мужчин развивается при нарушении гематотекстикулярного барьера между кровью и содержимым семенных канальцев. Причина – травмы,

хирургическое вмешательство, отрые и хронические инфекции, перегревание и переохлаждение, голодание, орхоэпидимит.

При сочетанной форме бесплодия отмечается сочетание секреторной недостаточности вследствие гормональных нарушений и экскреторной в виде воспалительных изменений в добавочных половых железах.

Онкологически заболевания (рак яичек, болезнь Ходжкина, неходжкинские лимфомы и лейкемия), встречаемые у молодых людей, а также проводимая терапия могут оказывать негативное влияние на фертильность. Так, облучение области половых органов, вероятнее всего, вызовет необратимое подавление сперматогенеза и стерильность. Алкилирующие агенты, применяемые при химиотерапии рака, обычно вызывают необратимое нарушение сперматогенеза. Когда имеется такая возможность, всем пациентам до начала химиотерапии предлагается криоконсервация спермы. Рак яичек достаточно широко распространен в некоторых странах и все больше мужчин, получивших химиотерапию, обращаются в клиники по поводу бесплодия.

Инфекционные заболевания также влияют на сперматогенез отрицательно. При повышении температуры тела выше 38 градусов наблюдаются случаи подавления сперматогенеза на период до шести месяцев. Частота бесплодия после таких перенесенных заболеваний, как малярия, сыпной и брюшной тиф, эжпидемический паротит, туберкулёз, бруцеллёз, сепсис и других инфекционных болезней может доходить до 36%. Инфекционные заболевания у мужчин с пониженной оплодотворяющей способностью спермы встречаются в анамнезе в 70% случаев.

Влияет на трофику яичек изменение состава крови, воздействие токсинов (в частности, пестицидов, гербицидов и других сельскохозяйственных ядохимикатов), высокой температуры тела (горячие цеха), повреждение печени (инфекционный гепатит и др.).

В научных публикациях появилось сообщение об отрицательном влиянии холестерина на эректильную способность мужского органа. Оказывается, вызываемый холестерином тромбоз не только отражается на сердце, но и, влияя на кровеносные сосуды, снижает их пропускающую способность. В результате уменьшения притока крови в половой орган возможно развитие импотенции. Поэтому, в случае возникновения проблем сексуального характера, первым делом рекомендуется проверить кровь на содержание холестерина. Уровень, превышающий цифру 240, вдвое увеличивает опасность полового бессилия по сравнению с уровнем, не превышающим 180, считают американские ученые. Но полезно знать, что по данным ученых Огайского университета (США), «хорошего» холестерина (липопротеина высокой плотности) в крови трудолюбивых на 5% больше, чем у ленивых людей. Трудовой энтузиазм – один из приемов улучшение половой функции мужчин.

Нельзя обойти факты все более широкого распространения урогенитальных инфекций, оказывающих серьезное негативное влияние на физико-химические и морфологические показатели мужского эякулята. Это проблема планетарного масштаба. Ежегодно в мире регистрируется более 250 млн. больных трихомониазом, 200-250 млн. – хламидиозом, 200 млн. – гонореей, 100 млн. – микоплазмозом, 50 млн. – сифилисом. Число ВИЧ-инфицированных превысило 40 млн. человек, включая детей. Только в странах СНГ за десятилетие число пораженных некоторыми венерическими заболеваниями официально возросло в 150-200 раз. Но автор этой статьи встречал в литературе и куда более страшные цифры. А тут еще жертвы наркомании и разнообразнейших «вредных» привычек. Маленький

пример. Такая «забава», как курение не только уменьшает длину полового органа мужчины на 1 мм ежегодно, но и лишает сперму таких важнейших гормонов, как простагландины, при попадании во влагалище препятствующих развитию у женщины целого ряда заболеваний, в том числе и раковых. Воистину, женщинам пора бороться за «право на здоровую сперму»! Курящего, но стремящегося к размножению мужчину, в ряду равноценных претендентов следует отодвигать на роль «воздыхателя за сценой». Также отрицательно следует относиться и к любителям обильной выпивки. Алкоголь разрушает клетки серого вещества мозга и сказывается на репродуктивном качестве мужского семени. Алкогольная интоксикация приводит к изменениям в эякуляте, к увеличению неподвижных и патологических форм спермиев, жировой дегенерации зародышевого эпителия и другим нарушениям. Как «прискорбный» нужно рассматривать факт 98% отсева приходящих в репродуктивные центры потенциальных доноров спермы. Причины – несоответствие сдаваемого мужского семени нормативным характеристикам. Мужчинам следует выбирать: вредные привычки или здоровое потомство.

Рост подобных проблем актуален по всему миру, в том числе и для России и Казахстана. К чему ведет складывающаяся негативная ситуация? Взглянем на Россию. Считается, что за последние 8 лет указанные выше причины лежат в основе уменьшения численности россиян на 2,8 млн. человек, а также увеличения смертности мужчин в 4,2 раза в сравнении с бытующей женской. «От худого семени не жди доброго племени!» – библейская мудрость с каждым годом становится все актуальнее. Явно наступило время смотреть в себя духовно глубже и физически вдумчивее, а в будущее – интеллектуально дальше и морально ответственнее. На личностном и государственном уровне необходимо в полной мере осознать генетическую ответственность сегодняшнего социума за экологическое и физическое благополучие нарождающихся детей, а также существование будущих поколений.

Рост народонаселения, пусть даже и полноценного, ограничен естественными ресурсами планеты, материальным достатком семьи и непосредственно репродуктивным здоровьем женщины, а посему, не может быть бесконечным. В той или иной мере каждый половозрелый человек встает перед проблемой ограничения числа рождаемых им детей. Ведические воззрения Востока утверждают, что вероятность зачатия у женщины минимальна, при ее психологическом нежелании иметь ребенка. Душа и тело отвергают сперму сексуального партнера. В таких случаях не могут помочь никакие препараты и методы лечения. Жажда материнства же, бросает на достижение цели все психоэнергетические и физиологические ресурсы ее организма. «Ворота Жизни» открываются сами! Мысленное отношение к зачатию важно и со стороны мужчины. В определенном состоянии он способен наделить энтузиазмом и энергией оплодотворения самые «скептические» сперматозоиды. О существовании этого явления убедительно свидетельствуют научные эксперименты доктора биологических наук С.В. Сперанского.

Учеными из Новосибирска проводилось тестирование сенсорных способностей И.И. Тюнькова. Объектом исследования были сперматозоиды быка. Замысел опыта заключался в оценке возможности опосредованного влияния экстрасенса на биологический субстрат (сперматозоиды) – через материальный предмет (амулет), предварительно подвергнутый энергоинформационной обработке. Продолжительность жизни сперматозоидов оценивалась по времени прекращения их двигательной активности. В результате было обнаружено

значительное различие по вариантам опыта. В контрольных пробирках сперматозоиды жили около 107 минут, в подвергнутых воздействию амулета – около 173 минут! Продолжением этого эксперимента явились исследования энергоинформационных качеств гомеопатической крупки, заряженной И.И. Тюньковым, а также воды, заряженной Е.А. Перепелкиной–Румянцевой. Кроме того, был поставлен вопрос о возможности воскресить сперматозоиды после потери ими двигательной активности. В опытах гомеопатическая крупка растворялась в воде водяной бани, куда помещались пробирки со спермой быка. Результат опыта: средняя длительность жизни сперматозоидов в контрольных пробирках была близка 133 минутам, в подопытных – 161 минутам. Сразу после того, как было зафиксировано полное прекращение движения сперматозоидов, Тюньков предпринял попытку мысленно оживить их в двух контрольных пробах. В результате колебательные движения сперматозоидов возобновились в одном случае – на 8 минут, в другом – на 10–12 минут! В экспериментах с энергозаряженной водой: средняя продолжительность жизни сперматозоидов была равна 166–189 минут при показателях на контроле – 117 минут. Эти эксперименты убедительно свидетельствуют о возможном мысленном энергоинформационном влиянии человека на активную жизнедеятельность сперматозоидов.

Во взаимной любви и желании создаются удивительно здоровые, умные и красивые дети! Контроль над мышлением и эякуляцией во взаимосвязи с физическими приемами задержки, перепоглощения и особым дыханием, способны значительно уменьшить роль в сексуальной повседневной практике традиционных противозачаточных методов и средств. В освоении этих приемов видятся будущие перспективы правильных сексуальных взаимоотношений между женщиной и мужчиной.

Сознательно опускаем церковные поучения средневековья, допускающие в частности проявления «человеческой слабости» не чаще 50-60 дней в году с оговоркой «имети приближенье чадородия ради». Или соблюдение запретов на сексуальные контакты в посты и «постные дни», коими являлись среда и пятница. Вряд ли приемлемо после рождения нужного числа детей жить в супружестве «аки брат с сестрою». Но вот изложенная в Ветхом завете, в Книге Бытие, греховная идея «прерванного акта» с извержением мужского семени вне влагалища женщины. Этот способ осуществленный в библейские времена Онаном, не желавшим оплодотворения вдовствующей жены своего брата, достаточно широко практикуется и сегодня. Однако «coitus interruptus» не исключает поступление части сперматозоидов во влагалище с секретом из куперовых желез до наступления эякуляции и, кроме того, может привести к сексуальным расстройствам у обоих партнеров. Достаточно ограниченное число западных мужчин способно практиковать пролонгированный, не доводящий до семяизвержения, половой акт (coitus reservatus). Хотя в Индии и на Дальнем Востоке этот прием издавна и повсеместно практиковался по ряду религиозных, моральных и сексуальных причин (он позволяет продлить время сексуального наслаждения партнеров).

Индийские йоги использовали метод временной стерилизации путем термовоздействия на яички с целью повышения температуры в мошонке. В модификациях сегодняшнего дня он заключается в ежедневном приеме мужчиной в течение 45 минут горячей ванны с температурой воды 46,7 градусов. После 21 дня применения, этот способ делает мужчину стерильным на 6 месяцев, после чего все входит в норму. Однако безопасность многократной практики термического метода не доказана и даже описаны настораживающие факты некоторых изменений в половых железах. Исходя из этих наблюдений следует обратить

внимание на осторожное применение детских памперсов. Не может быть такого, чтобы эти приспособления не сказывались на формировании репродуктивных способностей человека. При постоянном и долговременном применении памперсы создают в области промежности ребенка повышенную температуру и влажность, т.е. условия, серьезно отличающиеся от обычных. А здесь уже и до нарушений процессов развития репродуктивных органов недалеко. Может быть причины учащающегося бесплодия людей связаны с особенностями гигиены в младенческом возрасте и лежат на поверхности?

К используемым мужчинами средствам предохранения относятся также надеваемые на половой орган различного рода колпачки и мешочки. Эта идея зафиксирована еще в рисунках Древнего Египта 1350 – 1200 гг. до н.э. Итальянский анатом Фаллопио (1523-1562гг.) изобрел полотняный презерватив (praeservo – предохраняю). Далее он модернизировался в использовании кожаных чехольчиков, кишок животных и пр. Современные технологии предлагают высокопрочные и сверхтонкие ластиковые презервативы различной длины, цветов и даже ароматов. Однако все они исключают какой-либо физический и тонкий обмен между половыми органами партнеров, создают непреодолимый барьер для смешивания их оздоровляющих эссенций и секреций. Кроме того, эффективность презервативов не абсолютна. Из ста женщин – партнерш, предохраняющихся с помощью этих латиксовых изделий мужчин, беременеют за год 5-14. Причина в том, что микропоры в губчатой структуре латекса имеют размеры от 5 до 50 микрон, т.е. они вполне проницаемы для сперматозоидов, поперечник которых близок 3, а длина – 50 микронам. А если рассуждать о возможностях проникновения ВИЧ-инфекции, то микропора в латекс-контрацептиве в 50-500 раз больше размеров вируса! Вот почему американские и английские медики считают, что риск заражения ВИЧ снижается при использовании кондома только на 60-70%. По словам доктора медицины А. Лисеца в докладе на Пятых Минских Епархиальных чтениях 1966 года «ложь о защитных свойствах презервативов является главной причиной распространения страшного заболевания века – СПИДа». Немецкими учеными из Института разработки противозачаточных средств завершается испытание «напыляющегося» кондома, способного совершить прорыв в этой области к 2008 году. Безопасность секса будет гарантироваться распылением из флакона специального спрея, создающего латиксную защиту, хорошо обтягивающую половой орган любого размера.

Высокоэффективным способом решения проблемы контрацепции является вазектомия, осуществляемая путем удаления, перетягивания или блокирования тонких внутренних труб, переносящих сперму из яичек в семявыводящий проток полового органа. Первый опыт этого плана был осуществлен на собаке в 1823 году в Англии. Там же, но уже в 1893 году на людях операцию провел доктор Харрисон. Сегодня эта операция широко рекламируется в ряде стран. Так, в Индии, чье население достигло 1 млрд. человек, в рамках правительственной политики контроля за рождаемостью, в 90-х годах прошлого века было проведено более 8 млн. стерилизаций мужчин. Ежегодно в Индии производится около 800 000 операций стерилизации, из которых 80% составляет вазектомия. Поощряют операции выдаваемые правительством премии, льготы по медицинскому обслуживанию и социальному обеспечению. Кроме того, около 120 млн. женщин этой страны правительство обязало использовать те или иные средства и способы предохранения от беременности. В США ежегодно делают стерилизацию до 500 000 мужчин. После 40 лет там до 50% супружеских пар используют этот метод предохранения от нежелательной беременности. Замечено, что у

женщин, чьи мужья сделали стерилизацию, практически не бывает рака шейки матки. Возможно это связано с плохим качеством мужской спермы. Ведь имеют место и такие данные американских ученых: почти 28% женщин, которые слишком часто меняют любовников, инфицированы человеческим папиллома–вирусом, возбуждающим рак. Женщины, у которых был один партнер, были заражены этим вирусом лишь в 9% случаев. Также следует заметить, что при вазектомии мужское естетство не страдает: сохраняется потенция и все сексуальные функции. Однако остается вопрос о потери женщинами в сексуальной жизни питательных и лечебных функций мужского семени.

Как и любое хирургическое вмешательство, вазектомия сопряжена с определенным риском. Истекая в кровеносную систему, сперма способна вызвать у некоторых мужчин сложные физиологические и психологические отклонения от нормы. В некоторых случаях возможны наступление аллергической реакции мужчины на собственную сперму, шок или даже остановка сердца. Небезопасны и поступившие на рынок противозачаточные пилюли для мужчин, изготавливаемые из сочетаний женского гормона эстрогена с высокими концентрациями мужского гормона андрогена. Увеличение полового влечения с одновременным снижением содержания спермы для иных потребителей этих препаратов может вылиться в изменении психики, нарушениях физики и даже потери способности к оплодотворению. Для усиления потенции на рынке предлагаются такие препараты, как: «Импаза», улучшающий работу ферментов, стимулирующих тонус сосудов, «Виагра» – 4 часа эрекции, «Сиалис» – 18 часов. Известен отечественный «Джигит», изготовленный на травах и действующий на протяжении 48 часов. Однако установлено, что у любителей «Виагры» на тридцать процентов увеличивается риск остановки сердца. Имеет место статистика, указывающая на 3% смертность при употреблении «Виагры».

Как видим, проблема репродукции имеет две стороны. Забавным, но не лишенным смысла видится постановление, принятое в свое время президентом Филиппин Фиделем Рамосом – провести в горную глубинку страны кабельное телевидение как средство решения демографической проблемы, чтобы у местных жителей «появилось ночью хотя бы еще одно занятие». Для этой цели было выделено по миллиону песо для каждой провинции. В любом случае, стремясь повлиять на сексуальную активность человека следует обращать внимание на его психо-эмоциональное состояние и особенности питания.

Американские ученые считают, что основным минералом, усиливающим сексуальное желание является фосфор, элемент, содержащийся в большинстве наиболее популярных европейских средств для стимуляции половой функции. Фосфор содержится в уникальном эротическом блюде китайской кухни «птичье гнездо», которое готовится из гнезда морской ласточки саланганы, которая строит свое жилище из морских водорослей, соединяя их рыбьей икрой, очень богатой фосфором. Морепродукты и среди них особенно рыба и икра, омары и крабы, всегда считались важной составляющей пищи, положительно влияющей на половую активность. Именно по этой причине законы Древнего Египта запрещали есть рыбу жрецам. Как показали исследования, фосфор вступает в соединение с азотом, жирными кислотами и глицерином, образуя при этом фосфолипид – вещество, представленное в каждой живой клетке. Самым распространенным фосфолипидом является лецитин, который способствует секреции различных гормонов, в том числе и половых. Мужское семя очень нуждается в лецитине и некоторые европейские врачи успешно используют лецитин для лечения сексуальной слабости и пониженной функции половых желез. Как источники этого

вещества рекомендуются печень, яичный желток, свежие овощи и фрукты, пивные дрожжи, отруби пшеницы, тыквенные семечки, семечки подсолнуха и кабачка, пророщенная пшеница, чеснок, грибы, сладкая кукуруза, изюм, творог и рис.

Для укрепления мужской силы хороши овощные салаты, в состав которых входят сельдерей, капуста, лук, морковь, пастернак, редис, репа, салат, свекла, спаржа, укроп и чеснок В них полезно добавлять такие пряности, как анис, гвоздику, имбирь, кардамон, корицу, мускат, тмин, чабрец, шафран. Известно стимулирующее действие базилика на нервную систему, умственную и сексуальную активность человека лактационную способность женщины. Особым почетом в блюдах и салатах пользуется сладкий фиолетовый лук. Чем разнообразнее питание, тем больше гарантий необходимого поступления в организм важнейших химических элементов, которые будут способствовать поддержанию нормальной половой функции.

В качестве метода, излечивающего половую слабость, в Прибалтике применяют контрастные водные процедуры. Мужчина попеременно садится в тазик с горячей (не выше 50 градусов) и потом в тазик прохладной водой. Пересаживание осуществляется не менее 10 раз. Время пребывания в контрастных водах одинаково и равно минуте. Такой прием вызывает попеременное расслабление и напряжение кровеносных сосудов промежности, улучшая их тонус и, соответственно, наполнение кровью пещеристых тел полового члена. Эффект от такого лечения наступает через 3-4 недели. На эффекте прилива крови к органам малого таза основаны приемы российских знахарей, заключающиеся в отхлестывании ягодиц пациента свежей крапивой или распаренными в горячей воде еловыми ветками.

Усиливают потенцию и такие рецепты народной медицины:

– облепиховое масло, принимать по 1 ч. ложке 2-3 раза в день за полчаса до еды. Эффект будет еще лучше, если при этом ежедневно есть грецкие орехи со сметаной;

– два стакана измельченного лука залить 0,5 л водки, настоять 7 дней в темном месте, процедить. Принимать по 1 ч. ложке, разводя ее в ¼ стакана воды, 2-3 раза в день до еды;

– 20 г измельченного золотого корня-родиолы розовой, женьшеня или аралии маньчжурской залить 100 мл водки или спирта (70%), настаивать в течение недели, отжать и процедить. Принимать по 15-20 капель 3 раза в день после еды. Но при высоком артериальном давлении эти настойки противопоказаны.

Для зачатия здорового ребенка и придания молодоженам сил на Украине издавна готовили «свадебные огурцы», которые необходимо было съедать в первый «медовый» месяц после свадьбы. Огурцы троекратно заливали кипящим раствором: 1 л тыквенного сока, 300 г яблочного сока, 50 г соли и сахара.

Из проверенных народных рецептов лечения аденомы предстательной железы журнал «Здоровье, красота, долголетие» рекомендует следующий месячный курс. Перед сном, спустя два-три часа после ужина, в первый вечер нужно съесть целую головку мелконарезанного сырого репчатого лука, на второй – полстакана сырых подсолнечных семечек, на третий – полстакана ядер грецких орехов. Так чередовать три месяца, при этом абсолютно отказаться от спиртного и пива, которые являются стимуляторами опухоли. Важно, чтобы острая горечь злого слезоточивого лука оказывала угнетающее действие на опухоль, а семечки и орехи ослабляли ее состояние. Для защиты простаты рекомендуется включать в питательный рацион куриную грудку – в ней содержится половина дневной нормы селена. Полезны в

питании бобы. Клетчатка и другие составляющие бобов понижают в крови уровень веществ, указывающих на наличие рака предстательной железы. Содержащийся в арбузах ликопин снижает риск рака простаты на 40%. В ломте арбуза ликопина – как в четырех помидорах.

Часть 6. ВСЕЛЕННАЯ ЖЕНСКОЙ ЯЙЦЕКЛЕТКИ

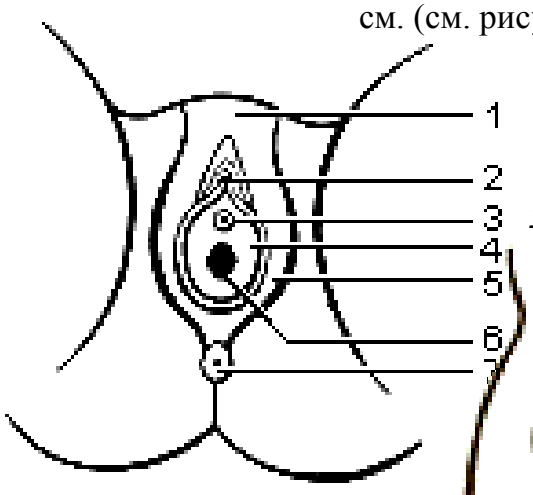
Из 849 культур человечества только в четырех имеет место полиандрия – многомужество. Этот факт убедительно говорит о желании женщин всего мира знать отца своего ребенка и воспроизводить на свет маленького человека с прогнозируемыми качествами любимого мужчины.

6.1. ***Способность к зачатию в месячных циклах женщины.***

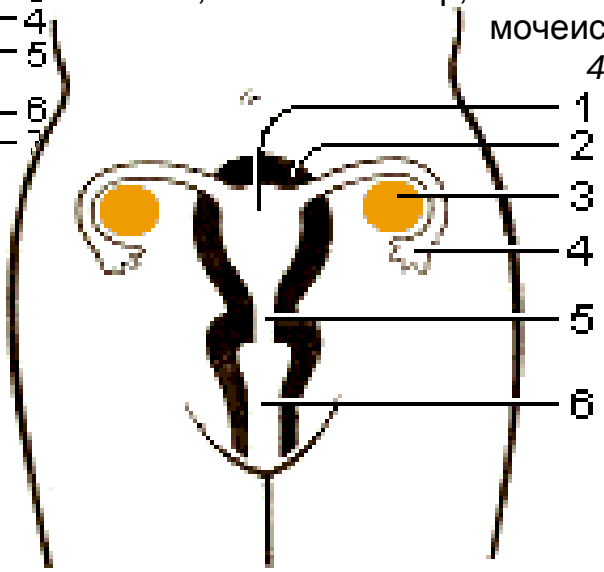
Зарождение жизни является величайшим, тщательно подготавливаемым таинством природы, в своём высшем замысле реализуемым физической и духовной, мысленной и эмоциональной близостью мужчины и женщины.

Данная природой генетическая программа создает женский организм как обладающий способностью к зачатию, вынашиванию плода и деторождению. Отсюда формирование у женской половой системы 5 специфических функций: чувственной, менструальной, половой, детородной и секреторной.

К наружным женским половым органам, или вульве, относят лобок, большие и малые половые губы, клитор, преддверие влагалища, бартолиновые железы, девственную плеву. Влагалище представляет собой полый трубчатый орган, выстланный эластичной слизистой тканью. К внутренним женским половым органам относятся матка, маточные трубы и яичники. Длина половых путей от лобка до наиболее глубокой точки влагалища достигает 15 см. (см. рисунки).

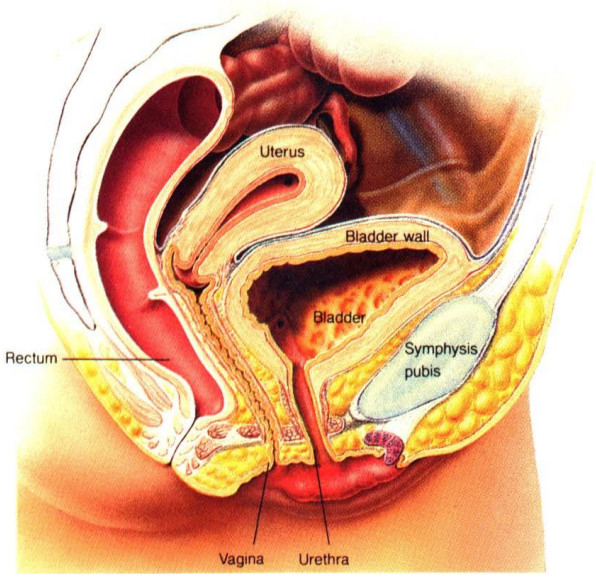


Наружные половые органы: *1*-лобок, *2*-клитор, *3*-уретра (отверстие мочеиспускательного канала), *4*-малые половые губы, *5*-большие половые губы, *6*-вход во влагалище, *7*-анальное отверстие.



Внутренние половые органы: *1*-полость матки, *2*-матка (тело), *3*-яичник,

4-маточная труба,
5-шейка матки, *6*-влагалище



Размеры основной эрогенной зоны – клитора у женщин разных народов отличаются довольно заметно. У белых женщин его размеры редко превышают 2,5 см. У 2–3% чернокожих женщин величина клитора может достигать 7,5 см. У сенегалок, африканских бушменок, представительниц племени готтентотов половые губы длинные и отвислые. В некоторых народных традициях специальными приемами их длину могут увеличить до 18 см, при этом размеры клитора также стараются укрупнить. Образуется так называемый «готтентотский передник», создающий определенные неудобства в быту, заставляющие женщин заталкивать половые губы во влагалище, чтобы предотвратить возможные травмы во время полевых работ или при делах по хозяйству.

Как и мужские половые гаметы – сперматозоиды, женские половые гаметы – яйцеклетки содержат по 23 хромосомы и уникальны по выполняемой функции передачи наследственной информации в ряду сменяющих друг друга поколений, сохранения видовых признаков и приспособительных родительских механизмов во времени. Имеются серьезные отличия между образованием и созреванием мужских и женских гамет. Сперматозоиды размножаются в семенниках на протяжении всей половой зрелости мужчины (сперматогенез), не способны к самостоятельному митотическому циклу, но обладают аппаратом транспортировки наследственного материала (с половыми признаками в виде XX и XY хромосом) в репродуктивных органах женщины, умением внедрить его в ожидающую зрелую яйцеклетку. Процесс образования в женском организме яйцеклеток (овогенез), несущих только XX набор хромосом, отслеживается в фолликулах (пузырьках)

формирующихся яичников уже на начальных этапах эмбриогенеза, между 3-м и 7-м месяцами внутриутробного развития плода и завершается на 3-м году жизни девочки.

Лунные циклы женщины.

Готовность к деторождению подготавливается сложнейшими физическими и физиологическими преобразованиями женского организма. Переходный период от детства к половой зрелости начинается в норме у девочки в 8-9 лет и продолжается до 17-18 лет. Появление менархе связано с повышением массы тела до 40-47 кг и накоплением в тканях 24% жирового компонента. Период полового созревания находится под контролем высших нервных центров и сопровождается активизацией половых желез и дальнейшим развитием половых органов, появлением вторичных половых признаков в виде оволосения на лобке и подмышечных впадинах, увеличении молочных желез, изменении формы таза и др.

В числе причин, способствующих зачатию плода, древний врачебный тибетский канон «Чжуд-Ши» указывает: «месячные – знак влечения к мужчинам». Здесь же имеет место и такое объяснение условий оплодотворения: «У женщин от двенадцати до пятидесяти лет ежемесячно из прозрачного сока (подразумевается самая очищенная фракция конечного продукта распада пищи в желудке) в матку по двум большим сосудам просачивается темная без запаха кровь и оттуда три дня вытекает, гонимая ветром. Если месячные как киноварь или кроличья кровь и хорошо отстирываются, – значит, они нормальные и произойдет зачатие. Признаки месячных: слабость, болезненный вид, боли в грудях, пояснице, шее, дрожание век. В течение двенадцати дней вход матки бывает открытым. Но в первые три дня (счет идет от четвертого дня, т.к. предыдущие дни в расчет для определения пола не принимались) и после одиннадцатого зачатия не бывает. При зачатии в первый, третий, пятый, седьмой день рождается мальчик, во второй, четвертый, шестой и восьмой – девочка. После двенадцатого дня закрывается матка, сперма туда не проникает. По мнению древних восточных медиков «если спермы больше – родится мальчик, если месячных больше – девочка». Рассуждая над этим мнением, можно предположить, что у молодого мужчины спермы вырабатывается сравнительно больше, чем у мужчины старшего возраста, отсюда повышенная вероятность зачатия мальчика. При коитусе зрелого мужчины и молодой женщины следует ожидать преобладание некоего «критического» объема девичьих месячных над объемом мужского эякулята.

Определение «месячные» указывает на временную периодичность этого события и его связь с таким природным явлением, как лунные циклы, Уже в стародавние времена была известна практически одинаковая длительность менструального (от греческого слова «измеряющий время») и лунного циклов. В диалектах славян цикличность регул подчеркивалась такими определениями, как «мисячные», «мисячка». Была отслежена способность лунного света к нормализации женских месячных, а само их появление служило признаком, подтверждающим способность к оплодотворению. Когда девочка переступала порог половой зрелости, то говорили, что «она вошла в годы», т.е. тот период, в который она должна выполнить свое предназначенье: выйти замуж, родить и воспитать детей. В момент появления первых регул мать девочки реагировала, например, криком, вроде: «Что наробила, паскудница!» или даже била дочь, чтобы страх, вызванный незаслуженной обидой, в дальнейшем способствовал более легкому восприятию вызываемых месячными неприятностей. Приурочив это явление к празднованию совершеннолетия, могли возить

девочку по селу с криками: «Поспела! Поспела!», а на доме выкидывали белый флаг, как знак того, что здесь живет невеста на выданье. Сравните, у африканских зулуссов при появлении у девушки первых менструаций били в барабан, тем самым, подавая разрешающий знак ухаживания за ней потенциальным женихам. Признаком готовности к браку также становилась смена внешнего облика. Чтоб привлечь к себе внимание жениха девушка меняла раскрой, форму и цвета одежды, начинала носить яркое и блестящее монисто, натирала лицо цветущей рожью, настойкой из василька, умывалась водой, заслышав первый гром, и утиралась красной тряпкой «чтоб лицо красное (красивое) было». Но чтобы не привлечь внимание «нечистого» румянить щеки и сурьмить брови считалось опасным.

В жизнь девушки входили различные приметы и запреты. Существовали запреты смотреть на Луну во время менструации. В этот период чрево женщины раскрывается – «разъйихалось». Отсюда осознание его как «плохое время», «сорочане лихо», «свий час», «девки урэмя», «грязность», «нечистость». В эвфемистических оборотах – «чорт смалу гониць». В соответствии с предметами одежды, на которых могла проступать менструальная кровь, женщина в период месячных могла определяться как «рубашна». Семантика красного цвета крови присутствует в таких определениях женского состояния, как «чэрвоны дни» и «краски идуть». В Полесье встречается термин «цветки женски».

Менархе – первое появление кровянистых выделений из половых путей женщины, приходится на промежуток между десятым и восемнадцатыми годами жизни девочки, запаздывая при ее проживании в высокогорной местности, испытываемых ею высоких физических нагрузках и различных стрессах (например, в спорте) и часто совпадая с достижением массы тела около 45 кг. Первая менструация на несколько лет опережает полную телесную зрелость. Известен случай появления менструации у девочки в возрасте 3 месяца, описанный в Протоколах Королевского медицинского общества №44 в 1951 году. В 1933 году в Перу родилась девочка Лина Медина, у которой с 3 лет появились регулярные месячные. В 5 лет Лина путем кесарева сечения родила здорового мальчика массой 2700 г. Это самый ранний возраст родов, задокументированный медиками. Самая поздняя менструация зафиксирована для девушки в 25 лет.

Еще 200 лет назад в европейских государствах возраст менархе у девушек соответствовал 16,5– 17,5 годам. В 70–80—х годах прошлого века появление менархе у большинства населяющих города девочек приходилось на возраст 13 лет. Наблюдения показали, что за последние 10 лет средний возраст менархе у московских школьниц снизился еще на 5 месяцев. В наши дни, у юных жительниц крупных промышленных городов возраст менархе 12,5 – 13 лет. У девочек в сельской местности появление менархе обычно всегда отставало на 6–10 месяцев. Известен случай самоубийства девушки, испугавшейся первой менструации и испытанных при этом ощущений. Именно этот факт послужил причиной появления в Лондоне в 1953 году первого телефона доверия, призванного помогать своевременно советом нуждающимся в помощи или в объяснении какого-либо беспокоящего и непонятного явления.

Важное влияние на возраст полового созревания женщины оказывает ее расовая принадлежность и вероисповедание, климат места проживания, условия и образ жизни. У женщин северных народностей месячные значительно скуднее, чем у европеек и южанок. В тропических областях Азии и Африки первая менструация может наступать уже у девочек восьмилетнего возраста. На древнем Востоке девушка считалась пригодной для замужества

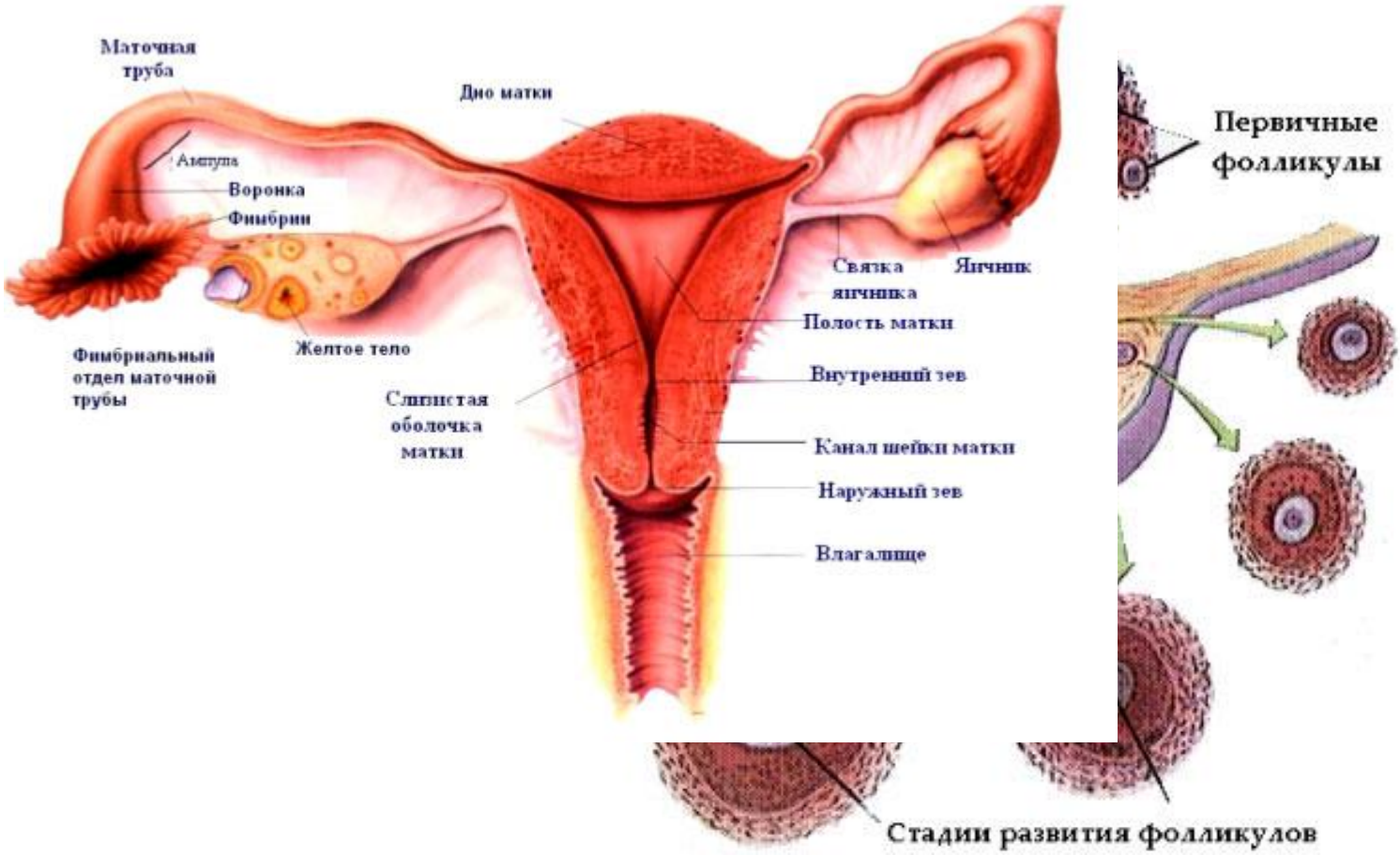
по достижению десяти лунных лет (в лунном месяце 29,5 дней). Религиозные и гражданские установления призывали отцов выдавать своих дочерей замуж как можно раньше «прежде, чем девушка созреет как полная луна». Согласно древнеиндийскому законодательству возраст 7–12 лет вполне подходил для выдачи девочки замуж. Также 9-11 лет были обычным брачным возрастом в Египте. В Римской империи минимальный брачный возраст для девочки определялся 12 годами, для мальчика – 14 годами. У южноамериканских индейцев девочек выдавали замуж в 11–13 лет. В Туркмении в 1929 году достаточно часто девочек выдавали замуж в 10–11 лет. В 1932 году в Фергане зафиксированы случаи выдачи замуж девочек 7–11 лет.

В Казахстане, в борьбе за равноправие женщин и мужчин Декретом ЦИК и СНК КазАССР от 28 декабря 1920 года «Об отмене калыма» брачный возраст для девочек определялся в 16 лет, а для юношей – 18–ю годами. Но следует помнить, что в те времена люди редко доживали до 30 лет. Согласно изучению архивных материалов доктором исторических наук Худжумы Шукуровой, именно к этому возрасту женщины полностью изнашивались, старились и преждевременно умирали. В начале XXI века первое место в мире по ранним бракам занимает государство Непал. Здесь большинство браков оформляется по достижению девочки возраста 15 лет. Статистика свидетельствует, что 7 из 100 непальских девочек выходит замуж не достигнув 10 лет.

Женской природой определено, что с окончанием репродуктивного возраста в 41-55 лет менструации прекращаются, и начинается менопауза. По статистике, климактерический период наступает у 40% женщин в возрасте от 46 до 50 лет, у 26% - между 41-45 годами, у 15% - между 50 и 55 годами жизни. Таким образом, способность к оплодотворению сохраняется женщиной на протяжении 30-45 лет. Инфакрк миокарда встречается чаще в тех возрастных группах женщин, где наступает климакс.

Описан случай двухразового восстановления месячного кровотечения у женщины после менопауз, испытанных ею в возрасте от 60 до 70 лет и 90 – 104 года, а также прекращения деятельности яичников у девушек, не достигших 20 лет. Известны факты сокращения интервалов между овуляциями. Менструальный цикл обычно составляет 28 дней и сохранении постоянства интервала. Если менструация происходит чаще, чем может колебаться от 21 до 35 суток, что считается нормальным при 21 день, длится более 7 дней или происходит кровотечение посреди срока, то это указывает на ненормальную схему менструаций и при патологическом кровотечении может стать индикатором рака матки. Важнейшую роль в регуляции цикла играет гипоталамо-гипофизарная система. Функция гипоталамуса и передней доли гипофиза в свою очередь регулируется центральной нервной системой и ее высшим отделом – корой головного мозга. Наиболее распространен цикл в 28 дней. Такая периодичность связана с созреванием в организме женщины яйцеклеток и их последующим выходом в матку, сопровождающимся кровотечением в случае не состоявшегося оплодотворения.

К моменту рождения девочки, в ее яичниках содержится от 100 000 до 400 000 первичных (примордиальных) фолликулов, состоящих из незрелой яйцеклетки, окруженной слоем эпителиальных клеток и соединительнотканной оболочкой (см. рисунки).



Ко времеи менархе, число первичных фолликулов в связи с физиологической атрезией уменьшается до 30 000 – 50 000. Из этого количества полностью созревает за весь период

половой зрелости около 500 фолликулов. Яичниковый цикл происходит под влиянием гонадотропных гормонов гипофиза и сводится к трем фазам: 1- фолликулярная – развитие фолликула; 2 – овуляции – разрыв созревшего фолликула; 3 – лютеиновая (прогестероновая) – развитие желтого тела, продуцирующего гормон прогестерон. В свою очередь половые гормоны также оказывают влияние на уровень гонадотропинов. Цикличность этого явления обеспечивает женщине способность к оплодотворению и выполнению детородной функции. С менструациями за свою жизнь женщина теряет примерно 28 литров крови, содержащей остатки маточной подложки вместе с большим количеством выброшенных яйцеклеток, половых гормонов, лецитинов, мышьячных соединений, железа и фосфора. С завершением производства яичниками яйцеклеток, прекращаются и кровотечения. За год на «неудобные» дни приходится около 72 суток и в среднем за жизнь – 7-9 лет.

Менструальному циклу предшествуют беспокойные и тревожные сновидения. Начинается он с кровотечения *(1-5 день),* как следствия отторжения и выведения с кровяным потоком через влагалище, не получившей оплодотворенной яйцеклетки, слизистой оболочки матки. Первый день характеризуется самым низким за весь цикл уровнем производимых в яичниках и ключевых для женщины таких половых гормонов, как эстроген и прогестерон, выделением гипоталамусом ФСГ-рилизинг фактора, активизирующего секрецию фолликуло-стимулирующего гормона (ФСГ). Зрелый фолликул (граафов пузырек) достигает в диаметре 1,5 – 2 см. Фолликулы одного, реже обоих яичников реагируют на выработку ФСГ подготовкой нескольких зреющих яйцеклеток к выходу и начинают вырабатывать женские половые гормоны (эстрогены), служащие для матки сигналом начала подготовки к их приему. Синтез эстрогенов осуществляется оболочкой фолликула. В желтом теле яичника, которое развивается на месте лопнувшего фолликула, вырабатываются прогестины, в частности, гормон прогестерон.

Эстрогенные гормоны, кроме яичников, продуцирует также кора надпочечников. Корковый слой надпочечников вырабатывает три группы гормонов: 1) Глюкокортикоиды (гидрокортизон, кортизон и кортикостерон); 2) минералкортикоид (альдостерон); 3) половые гормоны (андрогены, эстрогены, прогестерон). Половые гормоны надпочечников имеют большое значение в росте и развитии половых органов и вторичных половых признаков в детском возрасте, когда внутрисекреторная функция половых желез еще незначительна. Они стимулируют синтез белка в организме (анаболическое действие). В целом, половые гормоны стимулируют рост матки, влагалища и яйцеводов, повышают их тонус и возбудимость, они также ответственны за развитие половых рефлексов и половое влечение женщины. Кроме этого они вызывают пролиферацию клеток слизистой оболочки матки, способствуют развитию и формированию функции молочных желез, играют роль стимулятора роста костей и волос, повышают чувствительность матки к гормону задней доли гипофиза - окситоцину. Женские половые гормоны предохраняют от развития атеросклероза, коронарной недостаточности и предотвращают развитие гипертонии. Ежедневная потребность женского организма в эстрогенах составляет 0,25 мг.

Прогестерон способствует нормальному протеканию беременности: обеспечивает разрастание слизистой оболочки эндометрия, что создает благоприятные условия для имплантации оплодотворенной яйцеклетки в эндометрий, тормозит сокращение мускулатуры беременной матки, способствует развитию вокруг имплантированной яйцеклетки так называемой децидуальной ткани, тормозит созревание и овуляцию фолликулов за счет

угнетения образования гормона лютропина в передней доле гипофиза, уменьшает чувствительность матки к окситоцину. Защитное действие женских половых гормонов очень велико.Так, после того, как из-за болезни женщине удаляют матку и оба яичника, число случаев инфаркта миокарда даже у молодых женщин увеличивается в 9-10 раз. Образование женских и мужских половых гормонов стимулируется лютропином.

Период от проявления кровотечения до выхода яйцеклеток из фолликул называется фолликулярной фазой и может иметь для некоторых женщин свои особенности влияния. Наблюдения за женщинами, страдающими эпилептическими припадками показали, что в день начала менструации приступы у них случаются в два раза чаще, чем за предшествующую неделю.

Процесс разрыва зрелого фолликула и выхода из его полости покрытой снаружи блестящей (прозрачной) оболочкой и окруженной клетками лучистого венца созревшей яйцеклетки называется овуляцией. Далее яйцеклетка попадает в брюшную полость и продвигается в маточную трубу, в ампулярном отделе которой возможно оплодотворение.

С 6 по 14 день продолжается рост уровня эстрогена и увеличивается толщина стенок матки. После выхода яйцеклеток из фолликул в крови начинает увеличиваться концентрация прогестерона. Если в течение трех дней до овуляции и стольких же после нее воздерживаться от половых сношений, то теоретически встреча живого сперматозоида и яйцеклетки не состоится из-за его неспособности жить в женских продуктивных органах более 4-6 дней. Отсюда появление физиологического метода контрацепции, предложенного японским гинекологом Огино. Суть его в отказе от половой близости с 11 по 18 день цикла. Однако вероятность зачатия в эти «опасные» дни остается достаточно высокой ввиду невозможности точно посуточно рассчитать время овуляции, специфичное для каждой потенциальной матери. По некоторым данным он не оправдывается в 70-80% случаев. Отчасти это наблюдение можно объяснить случаями овуляции нескольких яйцеклеток с некоторым разрывом во времени. Природа явно заинтересована в продолжении человеческого рода, проявляясь тем, что у большинства женщин в этот период сны приобретают выраженную эротическую окраску и возрастает физическое стремление к близости с мужчиной. Но вот Авиценна считал, что сок лимона – одно из лучших средств для успокоения сильного полового возбуждения. «Снижает похоть и возвращает из ада желаний», так писал великий целитель.

Установлена зависимость от времени проникновения в матку сперматозоидов и развития у плода половых признаков. Если акт оплодотворения был совершен во время овуляции или два дня спустя, то возникают благоприятные условия для подвижных сперматозоидов с Y-хромосомой (мужских), если за два дня до овуляции, то увеличивается вероятность рождения девочки. Несущие женское начало сперматозоиды с X-хромосомой менее подвижны, но более устойчивы к влагалищной среде, что делает их путешествие к яйцеклетке медленным, но верным. Чем ближе к матке произошло семяизвержение, тем вероятнее впоследствии зачатие и появление на свет девочки. Определенную роль в создании условий проникновения в матку сперматозоидов играет и выделяемая стенками влагалища слизь. В первой половине цикла слизи мало. К середине цикла она становится тягучей и эластичной. В последующие дни слизь постепенно становится жидкой, водянистой вплоть по ощущения сухости влагалища. На знании этих симптомов основан метод вычисления благоприятных для зачатия дней – метод цервикальной слизи.

К 14 дню концентрация эстрогена достигает значений, способствующих выработке гипоталамусом ЛГ–рилизинг фактора, высвобождающего из гипофиза лютеинизирующий гормон (ЛГ), стимулирующий овуляцию, иногда сопровождающуюся спазматическими болями и активными снами. На месте лопнувшего фолликула образуется «желтое тело» – железа, вырабатывающая прогестерон, гормонально подготавливающий организм женщины к беременности. Название желтому телу дал липохромный пигмент, откладывающийся в клетках железы с придачей желтой окраски. Не выделившие яйцеклетку фолликулы закрываются и уменьшаются. Так заканчивается 14 дневная лютеиновая фаза, отслеживаемая от овуляции до начала менструации.

Показательно, что женщины, бросающие курить в первую половину менструального цикла, в меньшей степени испытывают неприятные симптомы и легче преодолевают тягу к курению. Замечено, что в период высших концентраций эстрогена женщина приобретает способность к наилучшему выражению своих мыслей и чувств посредством речи. Улучшаются многие ее физиологические показатели и умственные способности: обостряется обоняние и зрение, поднимается тонус, ослабевают болевые ощущения, возрастает половое влечение. Проведенная в середине менструального цикла операция по удалению раковой опухоли молочной железы находящейся на ранней стадии развития, сводит до минимума возможность рецидива. Женщину, перенесшую аналогичную операцию за неделю до своих месячных, ожидает в 4 раза большая вероятность неблагоприятного исхода. Возможной причиной этого явления могут быть гормоны, подавляющие своей повышенной активностью и концентрацией защитные механизмы клеток иммунной системы. Такое заключение сделано медиками США, в стране, где ежегодно это заболевание поражает свыше 180 тысяч и убивает 46 тысяч женщин. Среди женщин, не достигших климактерического возраста, чаще всего отмечаются случаи рака левой груди, после климакса – правой. Часто это явление связывают с активностью «женского» правого полушария мозга, не реализованностью в положенное природой время материнского инстинкта, недополучением мужского внимания и любви.

Зрелая яйцеклетка опускается по фаллопиевым трубам к месту возможного оплодотворения *с 15 по 18 день.* Продолжается повышение гормонального уровня, который к 22 дню в 25 раз выше, чем после начала менструации. Лютеинизирующий гормон стимулирует лопнувший яичниковый фолликул к производству прогестерона, необходимого для преобразования слизистой оболочки матки в губчатую, богатую кровеносными сосудами ткань, готовую принять яйцеклетку. Кроме этого прогестерон понижает возбудимость и сократительную деятельность матки, стимулирует развитие паренхимы молочных желез и подготавливает их к лактации. Период длится *с 15 по 22 день.* На завершающем этапе это явление сопровождается ростом температуры тела в пределах 0,3 градусов. Сохранение повышенной температуры в течение 3 дней указывает на завершение овуляции и резкое уменьшение вероятности забеременеть. Температура уменьшается со снижением уровня прогестерона.

За период с 23 по 27 день яйцеклетка или приживается, давая начало развитию беременности на фоне повышенной продукции эстрогена и прогестерона, или не приживается, что понижает концентрацию этих гормонов в крови. Во втором случае желтое тело в яичнике погибает, начинается распад функционально утолщенной слизистой оболочки матки (эндометрия) и неоплодотворенной яйцеклетки, сопровождающийся ухудшением

самочувствия женщины. Называемое предменструальным синдромом (ПМС), это явление насчитывает до 100 негативных симптомов, проявляемых в увеличении железистых тканей и застое крови, болезненности и набухании груди и живота, задержке жидкости и повышенной потребности в углеводах, появлений раздражения кожи и интенсивного румянца, сонливости, внезапном увеличении массы тела, особенно заметном в зимний период. Уровень прогестерона в эти дни самый высокий, что способствует повышению температуры и общего беспокойства, проявляемого дурным сном, раздражительностью и резкими перепадами настроения.

Американская психиатрическая ассоциация сочла необходимым выделить обостренный ПМС как серьезное «предменструальное дисфорическое расстройство». Это расстройство подтверждается врачами путем проведения постоянных наблюдений за пациентками в течение 5 лет во время менструальных циклов и предполагает достоверную фиксацию таких симптомов: 1- отчетливое депрессивное настроение, чувство безнадежности или недовольства собой; 2- явно выраженное беспокойство, напряженность; 3- явная нестабильность настроения (например, внезапная грусть, слезы); 4- явно повышенная длительная гневливость, раздражительность, конфликтность; 5- пониженный интерес к привычной деятельности; 6- рассеянность; 7- быстрая утомляемость или явная слабость; 8- отчетливое изменение аппетита: переедание или тяга к определенной пище; 9-сонливость или бессонница; 10- утрата контроля над собой, неуправляемая ярость; 11- другие физиологические симптомы: болезненность или опухание груди, головные, суставные или мышечные боли, увеличение веса и т.д.

Но не все так печально. Некоторые женщины в этот сложный физиологический период одновременно могут испытывать рост творческого потенциала и чувствительности, повышенный интерес к сексу. Показательно, что женщины, принимающие противозачаточные таблетки из синтезированных женских гормонов менее подвержены психо-эмоциональным срывам, что объясняется создаваемым препаратами более сбалансированным гормональным фоном крови. Однако подобная выгода не всегда равноценна возникающим сдвигам в менструальном цикле. Эти же препараты способны усиливать тупую головную боль (мигрень) у одних женщин и ослаблять её у других. Отмечено, что в предменструальный период часто наблюдается усиление симптоматики таких хронических заболеваний, как астма, мигрень и эпилепсия.

Департамент здравоохранения Великобритании официально уведомил о влиянии противозачаточных гормональных средств на трехкратное увеличение риска развития тромбоза глубоких вен голени. Также сообщено о более высоком риске тромбоза и эмболии у беременных, у матерей, которые недавно родили, женщин «осеннего» возраста, принимающих гормоны в качестве заместительной терапии.

Считается, что одной из причин тяжелого ПМС может быть нехватка витамина В6 или кальция, поэтому за неделю до начала менструации рекомендуется вводить в рацион питания злаки, соевые бобы, морковь, бананы, авокадо, мясо птицы. Хороший результат дает ежедневный прием до 50 мкг витамина В6 и одной таблетки кальция.

На 28 день матка выталкивает уже ненужную слизистую оболочку вместе с некоторым количеством крови и растворенными в ней токсинами через шейку влагалища. Объем выделений приблизительно составляет 50-60 мл. С мирской точки зрения этим завершился сброс неиспользованного отходного материала. Это время полного очищения и готовности

женщины опять стать «новой». После этого возникает новая волнообразная периодичность физиологических отправлений женского организма на уровне нервной, эндокринной, сердечно-сосудистой, желудочно-кишечной и других систем, а также яичников и матки.

В США цена одной донорской яйцеклетки составляет 870 долларов. В сравнении – один грамм ДНК – 1,3 млн. долларов, один грамм костного мозга - 23 000 долларов, печень – до 150 000 долларов.

Физиологи установили, что количество наступлений месячных кровотечений у женщин зависит во многом от возмущенности магнитного поля Земли. Во время успокоения этого поля частота начала менструаций увеличивается, а в период увеличенной возмущенности – наоборот, месячные кровотечения начинаются реже. Большей магнитной активности соответствует большая длительность менструального цикла. Оказалось, что это явление можно объяснить состоянием организма и изменениями состава крови: ростом числа лейкоцитов, снижением количества эритроцитов и гемоглобина, а также активности фибринолиза, Во время магнитной бури чаще начинаются преждевременные роды, а к концу бури заметно увеличивается число быстрых родов.

Важное значение для здоровья ребенка имеет возраст будущей матери. Дети с аномалиями у 20-летних рождаются с частотой 1 на 2000, у 30-летних – 1 на 400, а у 40-летних 1 на 150. Чем старше была мать, когда рожала дочь, тем выше вероятность того, что эта дочь родит ребенка с синдромом Дауна – врожденной генетической аномалией, при которой в геноме больного оказывается не две копии 21-й хромосомы, а три – одна оказывается лишней, что влечет умственную отсталость, снижение тонуса мышц, различные пороки внутренних органов. Дочь старородящей матери не должна откладывать появление на свет своего ребенка на четвертый или пятый десяток жизни.

С возрастом, у женщин намечается тенденция изменения количества и качества яйцеклеток, что видно по увеличению числа гетероплоидных женских половых клеток, росту чила дегенеративных ооцитов, анеуплоидии и снижению частоты их оплодотворения. Уменьшение толщины эндометрия и числа ооцитов, достоверное снижение частоты наступления беременности у женщин старше 39 лет отмечаются в наблюдениях специалистов Городского центра репродукции человека г. Алматы. Одной из возможных причин нарушения развития эмбрионов у женщин старшей возрастной группы может являться повышение частоты хромосомных аберраций в ооцитах. По данным Международного центра репродуктивной медицины г. Санкт-Петербурга, тенденция к снижению способности ооцитов к оплодотворению отмечается с возраста 40 лет и выше. Возраст является фактором, отрицательно влияющим на развитие эмбрионов в культуре. Так, наблюдается постепенное замедление темпа дробления эмбрионов и усиление фрагментации цитоплазмы бластомеров.

С каждым годом растет беспокойство медиков отслеживаемым ростом нерегулярности и болезненности женских циклов, учащающимися случаями бесплодия. Причин насчитывают десятки – от магнитных бурь, загрязнения окружающей среды и тяжелой работы, до неправильного выбора диеты, нервных стрессов, неудавшейся семейной жизни и потребления спиртного. Например, у работниц парфюмерной промышленности соприкасающихся с мускусом (животный гормон), более короткие и регулярные циклы, чем у работниц других производств, где это вещество не используют. В то же время у женщин постоянно сталкивающихся с конфликтными ситуациями (бизнес, органы правопорядка и др.) циклы могут стать редкими и продолжительными или даже исчезнуть совсем, когда

стрессы и депрессия приходят ежедневно. Из воспоминаний ветерана войны снайпера Т.А. Гайдук: «И девушки шли на фронт. Брали в руки винтовки с оптическим прицелом и целились во врага. Конечно, защита Родины. Конечно, борьба с ненавистным врагом. И грех. У девушек исчезали критические дни: уже не женщина, а воин» (газета «Время» 2007, № 49).

Шведские ученые выявили, что у тех матерей, что проходили во время беременности УЗИ детей–левшей рождается больше. Утверждается, что на зачатие, протекание беременности и здоровье детей эта процедура отрицательно не влияет. Английские исследователи из Бристольского университета установили, что причиной рождения мальчиков с дефектом мочеиспускательного отверстия (находится возле основания пениса, а не на его головке) является вегетарианская диета их матерей. В растительной пище меньше, чем в животной, содержание железа. В ней недостает также ряда других веществ, необходимых для нормального развития ребенка.

По данным американских врачей, угроза выкидыша эффективно лечится с помощью акупунктурного прижигания. Применение обычных методов дает до 42% сохранения ребенка, использование прижигания – до 75%.

Один из недавно выявленных фактов – связь «особых» женских дней со световым режимом, его продолжительностью и интенсивностью. Так, оказалось, что процент бесплодия выше всего среди незрячих женщин, далее следуют жительницы севера в период полярной ночи, затем работницы индустриальных районов, большую часть времени проводящие в помещениях. У девочек слепых от рождения и женщин, живущих в зонах с малой интенсивностью света (на уровне моря) менархе наступает раньше, чем у других. Приобрела обоснование теория, согласно которой нормальный менструальный цикл возможен только при нормальной секреции гормона мелатонина, производимого как реакция на свет шишковидным телом-железой, расположенной в основании мозга человека. Выделяемого в темное время суток мелатонина больше весной, чем осенью. Нерегулярность циклов обусловлена избыточным выделением этого гормона. Пребывание на ярком солнечном утреннем свете, ночной сон при свете лампочки мощностью 100 вт на протяжении 4-5 месяцев с 10 по 15-ю ночь от начала предыдущего цикла, даже чтение книг при свете лампочки в течение 30 минут перед сном может способствовать установлению нормального цикла и оказаться лекарством от предменструального синдрома. Эффект нормализации особенно значителен под воздействием социальных синхронизаторов, которыми могут служить поддерживающие постоянное общение соседки по квартире и подруги.

Особенно важно соблюдение ритмов нормальной половой жизни. Установлено, что даже вдыхание экстрактов из подмышечных выделений мужчин оказывает самое благотворное влияние на самочувствие женщин и стабилизирует их циклы. Описаны случаи, когда девушки с помощью партнеров нормализовали менструальные циклы, проявляющиеся до того только раз в полгода.

Зафиксировано существование ритмов сексуальности женщин, обусловленных как физиологическими, так и социальными факторами. Первый подъем полового влечения женщин приходится на предшествующие менструации 2-4 дня. Достижения оргазма в эти дни позволяет не только испытать чувственные ощущения, но и избавиться от застоя крови в области таза, вызванного высоким уровнем прогестерона. Пик сексуальной активности совпадает со временем способности к зачатию и приходится на 8 день цикла. Меньше всего

половых актов осуществляется в период менструации. К причинам следует отнести физиологическое и психологическое неудобство, необходимость соблюдения правил гигиены, неоднозначность чувственных реакций на фоне гормональных перестроек организма, социальные и религиозные запретные традиции.

В некоторых культурах женщин в такие дни считали «нечистыми» и изолировали от мирских дел. В «Естественной истории Плиния Старшего (24-79 гг. н.э.) говорится, что присутствие менструирующей женщины способно сильно навредить сельскому хозяйству: сохнут виноградники, вянут овощи, гниет зерно, портятся фрукты, киснет вино и молоко. В Германии 17 века менструирующих женщин не пускали в церковь, и они стояли перед вратами церкви, «словно у позорного столба». На Руси подобные суеверия проявлялись в запрете посещать церковь, участвовать в праздниках, быть крестной и дружкой на свадьбе, ездить на коне, переходить дорогу молочному стаду. Женская «нечистота» славянами и германцами считалась опасной для плодоносящих деревьев и лечебного сбора трав, продуктов, предназначенных к долгой ферментации (квашение, сбраживание, хлебопечение). Поэтому исключалось участие женщины в уборке, готовке, ткачестве.

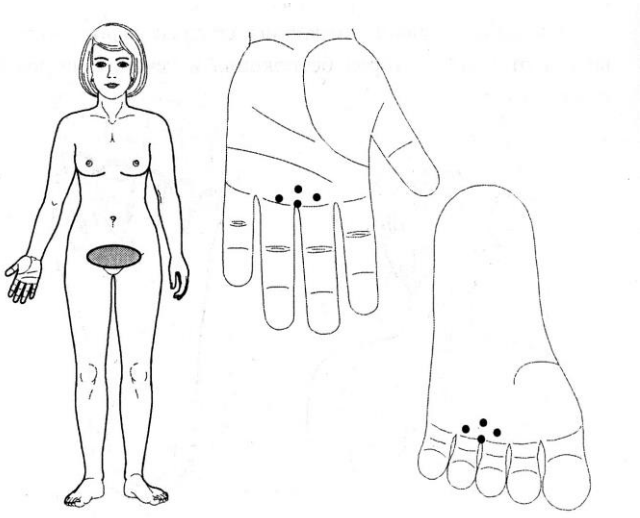
Объяснение этому явлению видится в оценке людьми противоречивой двойственности восприятия менструальной крови – как знака готовности организма к деторождению и свидетельства временного бесплодия. Менструальная кровь, как сверхсильная субстанция использовалась для выведения бородавок. Она была непременным атрибутом любовной магии. Для внушения любви молодому человеку девушка произносила специальный заговор, который действовал, если был произнесен над водой или водкой с добавленной туда девичьей кровью. Заговоренный напиток выпивался ничего не подозревающим возлюбленным. До наших дней имеют место описание случаев угощения мужчин чаем с кусками сахара-рафинада, пропитанных менструальной кровью и др. В некоторых районах считалось, что ребенок, зачатый «под краску», будет просвещенный и красивый. Но следует подчеркнуть, что мнение о возможностях сохранения половых отношений в период регул у славянских племен всегда были противоречивы и зачастую прямо противоположны.

В Китае, женщине, которую посетил «ежемесячный гость», «красное наводнение», «поток персикового цвета» традиция запрещала готовить пищу и принимать участие в любых семейных делах и религиозных обрядах. Чтоб указать на её «интересное» состояние, в древних обычаях использовалась метка лба красным пятном. Ортодоксальные индусы и мусульмане и в наши дни очень опасаются прикосновения или даже взгляда менструирующей женщины, способного «вызвать порчу пищи или скисание молока». В традициях некоторых народов мужчина даже должен избегать наступать на следы менструирующей женщины. Однако, согласно тантрическим учениям, женщина «очень особенна» и является «входом в другие миры» во время менструального цикла, т.к. выделяемая ею кровь, обладая оживляющими и омолаживающими силами, считается формой Агни, бога Огня.

Отсюда специально осуществляемые в этот период любовные ритуалы физического омоложения и посвящения в учения мудрости. Ключевой труд Западной алхимии «Золотая Скрижаль Гермеса Трисмегиста» рассматривает менструальную кровь как «скрытую мудрость», «серу», которая «подкрашивает и фиксирует и является связью всех алхимических тинктур». В жреческих культах общепринято мнение о способности женщины к ежемесячному обновлению, вплоть до утверждения, что менструация возобновляет её

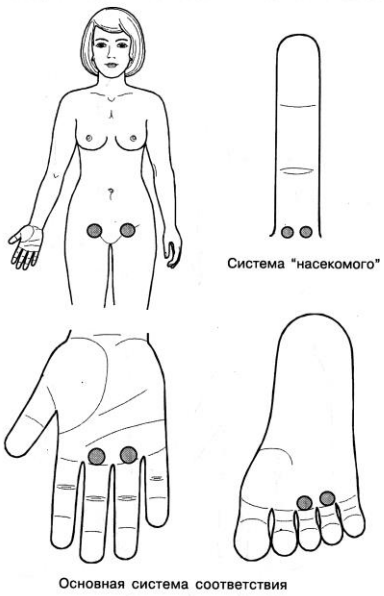
девственность. При дворе китайского императора, властвующие евнухи включали кровь девственниц и женские выделения при оргазме в состав снадобий, призванных вернуть их мужскую сущность. У некоторых народов Индии до сих пор менструальная кровь девственниц используется знахарями и колдунами для привораживания. Кровь добавляется в специальное приворотное зелье, выпив которое, мужчина чувствует непреодолимую тягу к определенной женщине и старается добиться близости с ней. На Руси колдуны менструальной кровью пропитывали кусковой сахар, заговаривали его и, изготовив специальный напиток для приглянувшегося мужчины-жертвы, добивались зависимости мужчины от сексуального влечения к конкретной женщине. Однако счастья подобные приемы в супружескую жизнь не приносили.

В повседневной жизни, на ход менструаций могут влиять испытываемые женщиной психологические стрессы, физические нагрузки, отсутствие полового партнера, смена климата и другое. При отсутствии патологических причин болезненного протекания менструаций или обильного кровотечения способны помочь некоторые приемы Су Джок терапии. Например, наложением семян растений на зону соответствия половым органам между средним и безымянным пальцами со стороны ладони. Семена должны быть живыми и в четном количестве. Их удобно приклеивать пластырем на ночь (см. рисунок.)



Места накладывания семян при боли в нижней части живота

Заболевания яичников



зоны с помощью меридиан ее запирающей

женщинам особенности менструальное раке или (фибромиома, сосуды в стенках

Останавливает кровотечение массаж этой резинки или постановки магнитов на зачатия по ходу энергии с целью усиления матку функции.

Современная медицина рекомендует самым тщательным образом отслеживать протекания менструального цикла. Тяжелое кровотечение может свидетельствовать о нераковых опухолях в стенке матки лейомиома), давящих на кровеносные матки и повреждающие их. Следует знать,

что противозачаточные таблетки, подавляя выход яйцеклетки из яичника и изменяя гормональный режим увеличения внутренней оболочки матки, могут способствовать формированию скудного кровотечения из-за слабо увеличившегося эндометрия или обильного из-за изменений на гормональном уровне. Если скудные месячные считают при этом нормальными, то обильные должны происходить не более двух месяцев подряд. В последнем случае потеря крови может вызвать опасное малокровие, требующее переливание крови или применения железосодержащих препаратов. Внезапный пропуск менструаций в течение нескольких месяцев при отсутствии беременности, чувство «налитости» груди или наличие белых, напоминающих молоко выделений из сосков, ограничение периферийного зрения, когда не видно объекты, стоящие по бокам, или наступление половой зрелости до 9 лет позволяет предположить опухоль гипофиза. Диагноз подтверждается диагностированием высокого уровня пролактина, гормона, вырабатываемого гипофизом. Причиной выделений из сосков также могут быть частые и неосторожные игры с сосками, такая болезнь, как опоясывающий лишай, пониженная функция щитовидной железы, препараты типа торазина и оральные контрацептивы.

Длительное отсутствие менструации может быть признаком наличия серьезной патологии желез внутренней секреции или указывать на избыток эстрогена. Во втором случае идет накопление эндометрия в матке без отслаивания, что способно привести к раковому новообразованию за 6 месяцев с момента прекращения менструаций. Повторяющиеся вагинальные кровотечения после менопаузы считаются ненормальными и в ряде случаев расцениваются как ранний предупреждающий сигнал о наличии рака. Факторами риска развития рака эндометрия являются: избыточный вес, начало менструаций в раннем возрасте, отсутствие детей, наступление менопаузы в позднем возрасте, диабет. Из наблюдений американских медиков следует, что женщины, регулярно потребляющие пищу, богатую кератином, реже страдают раковыми заболеваниями. Установлено, что те женщины, у которых обнаруживается рак яичников, не едят морковь и томаты.

Предлагаем вниманию читателя подбоку рецептов и рекомендаций, взятых нами из публикаций в республиканском казахстанском журнале «Здоровье, красота, долголетие».

Как средство от обильных менструаций, в Китае и Японии с древнейших времен и по сей день женщины используют *корень полыни обыкновенной (чернобыльник)*. Свежий или высушенный корень полыни режут на мелкие части и приготовляют отвар. Лекарство пьют по полчашки два-три раза в день, в зависимости от болезненности и необычности менструации. На десять чашек отвара берут от четырех до пяти корешков полыни. Полынь считается одним из радикальных средств против рака матки, а если ее сварить в виноградном вине и принимать в малых дозах, то можно предотвратить выкидыш. Настой из полыни улучшает прохождение послеродового периода.

Авиценна применял лимон для снятия токсикоза у беременных женщин и включил его в состав рецептуры лечения гонореи. Он также считал, что *сок лимона* «снижает похоть и возвращает из ада желаний». На Востоке при помощи лимона лечили аменорею, опущения матки, проводили послеродовое очищение. Рецептура следующая: измельчить скорлупу 5 сырых яиц, смешать с 2-3-я мелко порезанными неочищенными лимонами. Настаивать день. Затем добавить пол-литра водки. Принимать по ¼ стакана 3 раза в день через 20 минут после еды. Пить 3-6 месяцев. Хорошо помогает при опущении желудка, почек.

Для нормализации половой деятельности, ликвидации маточных кровотечений после родов или абортов, при обильных менструациях и климактерических кровотечениях применяется *отвар из кукурузных рылец.* Рецепт выглядит так: 1-2 столовые ложки кукурузных рылец залить в термосе 1 стаканом кипятка. Выдержать 7-8 часов. Пить по 1-2 столовой ложке за 2 часа до еды 5-6 раз в день.

Для лечения женских болезней с обильными кровотечениями (нарушения менструального цикла, фибромиомы) применяют *настойку из листьев барбариса*. Для этого 1 столовую ложку свежих или сухих листьев залить стаканом кипятка в термосе и настаивать с вечера до утра. Процедить. Пить в течение дня по ¼ стакана 5-6 раз в день через 30-40 минут после еды.

Регулирует женский гормональный фон, смягчает предменструальный синдром, обладает обезболивающим, антиаллергическим и противовоспалительным действием *масло вечерней примрозы*. Это масло рекомендуется при мегрени и головной боли, вызванной усталостью, при экземах, воспалениях суставов.

Благодаря присутствию в составе таких особых веществ, как лигликаны нормализует эстрогенный фон женщины *льняное масло*. Оно также содержит комбинацию из незаменимых омега-три и омега-шесть жирных кислот, необходимых для создания новых нервных клеток и налаживанию связей между ними, для активной интеллектуальной деятельности и защиты сосудов от атеросклероза, а кожи – от старения.

Как противозачаточное средство внутриматочные спирали применяют 85 млн. женщин в мире. В Китае этому средству отдают предпочтение почти 60 млн. женщин. Женщинам, пользующимся пероральными противозачаточными средствами, необходимо исключить из меню продукты, богатые фолиевой кислотой, – бобы, томаты, печень и почки.

Некоторые причины женского бесплодия.

Исследования датских врачей показали, что женщины, желающие зачать ребенка, должны совсем не употреблять алкоголя. Даже малая порция спиртного напитка может помешать зачатию. У женщин, выпивающих хотя бы десяток рюмок алкоголя в неделю, вероятность зачатия снижается втрое. К тому же у них повышается вероятность выкидыша. Физиологический механизм этого явления пока не ясен. Однако известно, что на женщин одинаковое потребление алкоголя сравнительно с мужчинами оказывает на 30% более сильное влияние. Считается, что на мужскую плодовитость алкоголь не оказывает серьезного влияния. Негативно влияет на репродуктивную функцию женщины и табакокурение.

От 40 до 60% бесплодия у женщин – последствия хламидиоза. Урогенетальный хламидиоз – наиболее распространенная инфекция, передаваемая половым путем (ИППП), встречающаяся в 2-4 раза чаще чем гонорея, и в 7,5 раза чаще, чем сифилис. По далеко не полным данным, в мире ежегодно регестрируется до 89 миллионов больных урогенитальным хламидиозом. Хламидии выявляются у 80% женщин – половых партнерш инфицированных хламидиями мужчин. Инкубационный период составляет около 3 недель. У заражающих человека хламидий насчитывается несколько тысяч персистентных форм. Chlamydia tracyomatis (серовары D-K) – возбудитель урогенетального хламидиоза в первую очередь инфицирует мочеполовые органы (уретру у мужчин, канал шейки матки у женщин), а также

способен поражать прямую кишку, заднюю стенку глотки, коньюктиву глаза, эпителиальные и эпителиоидные клетки различных органов, клетки ретикулоэндотелия, лейкоциты, моноциты, макрофаги. Инфекция обычно передается половым путем, но имеет место и внеполовой путь инфицирования через прикосновения с бельем, инструментарием, общую постель и прочее. Трихомонады являются самой частой причиной негонококковых уретритов у мужчин, болезни Рейтера, хронического простатита, острого эпидидимита у лиц моложе 35 лет, хронических воспалительных заболеваний органов малого таза у женщин, трубного бесплодия и большого процента внематочной беременности. Урогенетальный хламидиоз ведет к привычному невынашиванию беременности, внутриутробному инфицированию плода, инфицированию новорожденного и тем самым к повышению антенатальной смертности, возникновению коньюнктивита и пневмонии у новорожденных. Очень часто (до 80% случаев) хламидийная инфекция сочетается с возбудителями других ЗППП, что увеличивает патогенность каждого входящего в ассоциацию микроорганизма. Смешанная инфекция с хламидиями имеет место в 30% случаев гонореи. Доказано, что урогенитальный хламидиоз увеличивает восприимчивость к инфицированности ВИЧ-1, а штаммы ВИЧ-инфекции, выделенные от таких больных, более вирулентны.

Может приводить к бесплодию и вирус герпеса. Его носителями являются более 90% населения планеты. Существует две разновидности герпеса. Первая – герпес лица, передающийся воздушно-капельным путем (это обычная лихородка на губах), и вторая – генитальный герпес, передающийся при половом контакте или при оральном сексе. Из числа носителей вируса заболевают до 20%. Будучи болезнью иммунодефицита вирус герпеса остается в нервных клетках организма пожизненно. Основные неприятности герпеса таятся не в болезненных высыпаниях вокруг рта или на гениталиях, явлениях жжения, ломоты и болей в кресце. Герпес обладает способностью маскироваться под другие болезни, проявляясь как уретрит у мужчин, в виде воспаления прямой кишки или отделов мочеполовой системы – у женщин. Герпес часто бывает причиной бесплодия и он особенно опасен беременным и новорожденным. При беременности на ранних стадиях герпес является причиной выкидыша в 25 случаях из 100, а на поздних сроках – уже в 50% случаев. Существуют сильные антигерпесные препараты «Зовиракс», «Ацикловир» и «Виролекс». Профилактические меры предполагают недопущения тесных контактов с носителями герпеса, включая поцелуи и половую близость. При невозможности воздержания от сексуального контакта следует пользоваться презервативом.

Существенная роль в струтуре бесплодия принадлежит доброкачественным новообразованиям внутренних половых органов, среди которых наиболее распространена миома матки (5-20%). Это заболевание регестрируется у 10-27% гинекологических больных, из них 25-30% – репродуктивного возраста. Достаточно часто встречается эндометриоз, в ряде случаев нарушающий проходимость маточных труб. Это неизличимое заболевание и до сих пор причины его развития четко не установлены.

Эндометриоз – это заболевание, при котором клетки эндометрия (слизистой оболочки матки) развиваются в совершенно несвойственных для них местах – маточных трубах, яичниках, кишечнике, почках, брюшине, легком. Практический опыт врачей показывает, что эндометриоз обнаруживается в основном у женщин, чья работа связана с интенсивной умиственной деятельностью, нервным напряжением. Толчком к развитию этого заболевания может стать также аборт, вызывающий физический и гормональный стресс в организме

женщины. Симптомами эндометриоза являются боли внизу живота во время менструаций. После менструации боли усиливаются, приобретают приступообразный характер. При болях внизу живота боль отдается в прямую кишку, ягодицы, ноги, поясницу. Ведущим симпотомом эндометриоза является бесплодие, частота которого достигает 60%. Возможными причинами бесплодия при эндометриозе считают: трубно-яичниковые спайки, деформацию труб, дисфункцию яичников, эндометриому яичников, нарушение созревания фолликулов, синдром лютеинизации неовулировавшего фолликула, недостаточность лютеиновой функции, нарушение среды брюшной полости, иммунологические изменения, отсутствие имплантации и раннее прерывание беременности, отсутствие причины (случайная связь). Для лечения эндометриоза применяют иньекции декапептила-депо или золадекса, нафарелин, бусерелин, даназол, гестрион. Консервативным путем заболевание лечится очень трудно, проблематично. Более надежным способом считается своевременное удаление или уничтожение очагов эндометриоза хирургическим путем.

У 10-15% женщин встречается склерокистоз яичников. Обычно это заболевание начинается в молодом возрасте. Причиной склерокистоза служат гормональные нарушения, в результате которых в яичниках образуются множественные кисты, а сами они покрываются капсулой. Поначалу склерокистоз протекает незаметно, но постепенно появляются нарушения менструальной функции: нерегулярные месячные с длительными промежутками, несильные тянущие боли внизу живота. Одновременно женщина полнеет, за короткое время может поправиться на 8-10 кг. Из-за утолщения капсул обоих яичников созревшая яйцеклетка не может отправиться в матку на встречу со сперматозоидом. Поэтому женщина, страдающая склерокистозом, становится бесплодной. Согласно исследованию ученых Питсбургского университета в США (штат Пенсильвания), женщины с поликистозом яичников рискуют умереть от инфаркта из-за возникающего нарушения обмена веществ. В женском организме растет уровень содержания холестерина, инсулина, появляется склонность к тучности и повышению артериального давления, что становится фактором риска возникновения болезней сосудов сердца.

6*.2. Оплодотворение женщины и рождение человека.*

Начальным посылом к появлению жизни и формированию человеческого существа следует считать соединение сперматозоида с яйцеклеткой, слияние клеточных ядер репродуктивных клеток (гамет) мужчины и женщины. Допустив проникновение одного сперматозоида через свою оболочку, яйцеклетка включает механизмы изоляции, делающие невозможным проникновение в нее его собратьев. Таким образом, в благоприятных и защищенных условиях яйцеклетки соединяется генетическая информация родителей, закодированная в 23-х хромосомах каждой из присутствующих гамет. Набор из 46 хромосом становится началом созидательной работы удивительно целенаправленного, скоординированного, непрерывного и постепенного в развитии процесса, созидающего характеристики нового, уникального человека.

Генетическая информация сперматозоида не идентична информации, содержащейся в яйцеклетке. Слияние гамет не является простым суммированием, это скорее явление ассимиляции ядерного материала половых клеток. В результате образуется единое ядро зиготы. Заключенная в хромосомах сперматозоида отцовская наследственность объединяется

с материнской наследственностью – как ядерной, так и цитоплазматической. Зигота, обладающая двойной наследственностью, приобретает способность к активному размножению и дифференцированию, в ней происходит резкое усиление обмена веществ, способствующее активизации процессов развития. Определенные фрагменты информационного кода ДНК проявляют себя стимулированием или подавлением развития конкретных процессов.

Вследствие слияния гамет образуется первая клетка человеческого организма, наделенная новой информационной структурой. Первоклетка развивается в направлении полного проявления качественных свойств собственного генома, который:

- имеет точно определенную программу индивидуального развития;
- проявляет себя в виде единого целого;
- постоянно и независимо формирует целостный человеческий организм;
- обеспечивает единый, непрерывный, динамичный и постепенный процесс развития клеток;
- контролирует саморазмножение и специализацию клеток на уровне формирования тканей и органов, гарантирующие независимость от внешних условий.

Первое деление оплодотворенной яйцеклетки длится 30-35 часов и приводит к образованию двух первых бластомеров. После третьего деления (2-3 день после зачатия), наблюдается феномен, называемый *компактацией*; межклеточные пространства сильно сокращаются, клетки стягиваются друг к другу, максимально увеличивая межклеточные контакты и образуя особенные соединительные комплексы. Примерно через 4 дня после оплодотворения формирующийся организм состоит уже из 16-и клеток. Процесс деления клеток называют *сегментацией*. Группируясь относительно центра, эти клетки окружены прозрачной оболочкой. Новое образование, представляющее собой совокупность прозрачных пузырьков, напоминает по виду тутовую ягоду –м*орулу*. В это же время происходит процесс разделения структуры эмбриона на два типа клеток: наружный слой клеток, более светлых и мелких, образует *трофобласт*, из которого в дальнейшем формируются экстраэмбриональные образования – амниотическая полость (плодный пузырь) и плацента; три центральные клетки, более крупные и темные, являются основой человеческого тела, образуя группу клеток, называемую *эмбриобластом*, из которой создается сам эмбрион. Такая дифференциация придает эмбриону качество истинной морфологической гетерогенности. Этот процесс доказывает имеющее место формирование конкретного человеческого индивидуума.

Иногда имеет место запаздывание, и образование морулы происходит после очередного деления, когда число клеток достигает 32-х. В этом случае в одной прозрачной оболочке оказываются 2 морулы, т.е. формируются идентичные близнецы, каждый из которых оказывается в персональном плодном пузыре с собственной плацентой. Если в результате нетипичного развития внутри морулы находится более трех клеток, то они умирают, т.к. должно остаться только три. Но если случится, что их будет 6, то образуются два эмбриобласта в одной моруле, т.е. однояйцевые близнецы, располагающие одной общей плацентой и отдельными плодными пузырями. Существует также малоизученное, но имеющее место явление, противоположное описанному – процесс гибридизации и образования химеры. Он заключается в том, что две клетки в первичной стадии развития могут слиться друг с другом и образовать одну-единственную клетку.

Клетки делятся, а в это время зародыш, защищенный слизистой прозрачной оболочкой, передвигается в маточной трубе по направлению к полости матки. Миграция продолжается в течение 4-5 дней. Передвижение зародыша осуществляется за счет перистальтических движений трубы, которые носят правильный ритмический характер. Вспомогательное значение имеют мерцание ресничек покровного эпителия в сторону матки, продольное расположение складок слизистой оболочки трубы, выделение секрета, увлажняющего поверхность слизистой оболочки трубы, обеспечивающего скольжение морулы и ее снабжение питательными веществами.

На 5-й день морула превращается в *бластоцисту*. В середине массы бластомеров образуется полость, которая быстро растет. В стадии бластоцисты заканчивается дифференциация клеток плодного яйца. Часть клеток, более крупных, образует *эмбриобласт*, из которого в дальнейшем формируются ткани эмбриона; другая часть клеток, более мелких и расположенных на периферии плодного яйца, формирует питательную оболочку зародыша – *трофобласт*. Через 5 дней после оплодотворения яйцеклетки, делящийся зародыш состоит уже из 105 клеток (бластомеров).

На этапе развития бластоцисты человеческий зародыш продолжает оставаться окруженным прозрачной оболочкой и упорно продвигается по маточной трубе, чтобы протиснуться через самую узкую ее часть в полость матки. Прозрачная оболочка и мерцание ресничек, покрывающих слизистую оболочку маточных труб, препятствуют прикреплению зародыша к маточной трубе. (В случаях внематочной беременности имеет место явление нарушения процесса передвижения плодного яйца по маточной трубе). Достигнув полости матки, человеческий зародыш покидает прозрачную оболочку. На 7-й день начинается имплантация бластоцисты в слизистую матки, которая завершается на 9-й день.

Трофобласт выделяет ферменты, растворяющие ткани слизистой оболочки стенок матки. Плодное яйцо оседает на ее поверхности. Трофобласт растворяет покровный эпителий, позволяя зародышу постепенно погружаться в глубину функционального слоя слизистой оболочки матки. В течение 24-х часов бластоциста погружается в слизистую оболочку более чем на половину, а за 40 часов – полностью. Когда плодное яйцо внедряется в слизистую оболочку, отверстие над ним зарастает и этим процесс имплантации завершается. Заживление нарушенной эпителиальной и соединительной тканей идет в течение 4-5 дней. Слизистая оболочка к моменту имплантации находится в стадии активной секреции и накопления питательных веществ (в частности, гликогена), необходимых для жизнеобеспечения развивающегося зародыша. Так оканчивается первая неделя формирования человека из всего 38 недельного периода пренатального внутриутробного развития или 266 дней.

Проведенное в Великобритании наблюдение Комиссией по исследованию в области эмбриональной чувствительности показало, что нерожденный младенец способен испытывать страдания с одиннадцати недель, а возможно, и с шести. Подавляющее большинство специалистов согласны с тем, что ребенок безусловно чувствует боль с 24 недель. Английские врачи обнаружили, что во

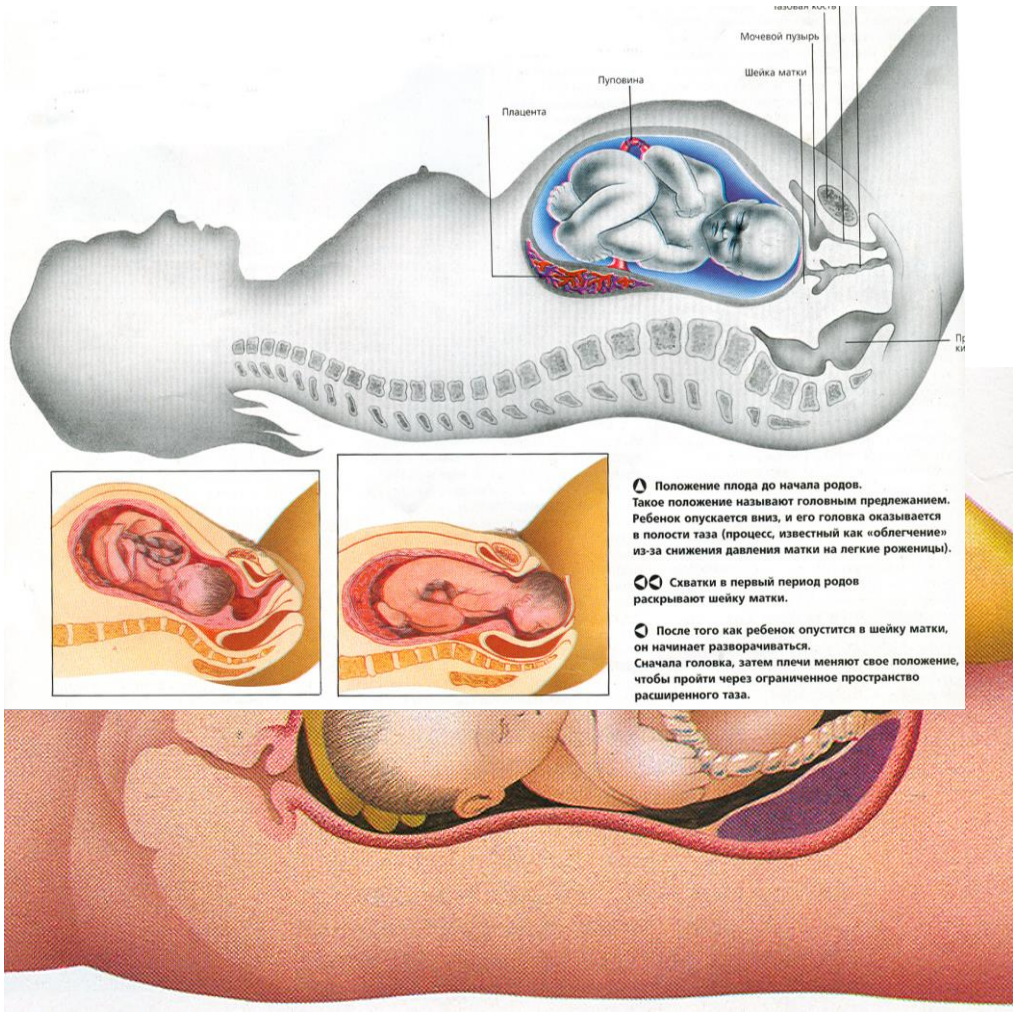
время лечения в материнском чреве нерожденные дети производят большое количество характерных для болевых ощущений гормонов стресса. На приводимых ниже фотографиях зафиксированы стадии внутриутробного развития ребенка.

Особый интерес представляют случаи многоплодной беременности, частота встречаемости которой в разных странах неодинакова. По частоте беременности двойней самый низкий уровень (2-7 на 1 000 беременностей) регистрируется в странах Дальнего Востока, таких как Гаваи, Тайвань, Япония. На низком уровне находятся показатели Казахстана. Средний уровень (9-20 на 1 000 беременностей) отмечен в большинстве стран Азии и Океании, Америки, Африки и Европы. В некоторых странах Южной Америки и Африки имеют место свыше 20 и более случаев на 1 000 беременностей.

В одном случае на один миллион имеются шансы на рождение близнецов с разным цветом кожи. По наблюдениям генетиков, в большинстве случаев яйцеклетки женщины смешанной расы обладают смесью генов, ответственных за черную и белую кожу, в результате чего и рождаются мулаты. Гораздо реже наблюдаются случаи, когда один из генов в яйцеклетке является доминантным. Тогда на свет появляется либо темнокожие, либо белокожие близнецы. Но возможны варианты, когда в одной из яйцеклеток доминирует ген с темной пигментацией, в другой – с белой. В 2006 году в австралийском городке Берпенгэри от чистокровного немца-мужа мать с ямайско-английскими корнями

родила двух девочек: чернокожую с карими глазами и белокожую с голубыми глазами.

В 2007 году англичанка Ханна Керси впервые в мире родила тройняшек, которых выносила в двух матках одновременно. Три девочки развивались в изолированных матках своей матери из двух одновременно оплодотворенных яйцеклеток, одна из которых затем разделилась. Редкая аномалия удвоения матки досталась Ханне по наследству от матери. За предыдущее столетие описано всего 70 случаев подобных беременностей. Но впервые всё завершилось успешным рождением тройни. В Сиднее 1 мая 2007 года родились близнецы, один из которых весил втрое больше другого. Братья родились на 11 недель раньше срока. Вес одного из мальчиков – 1,5 кг, а второго – всего 530 г. Никаких пороков развития, кроме дефицита веса, у малыша обнаружено не было. 29 декабря 2007 года в одной из калифорнийских клиник родила двойню 67-летняя Кармела Бусада. Пожилая женщина была искусственно оплодотворена, во время беременности была под постоянным контролем со стороны врачей и, чтобы избежать осложнений при родах, врачи сделали ей кесарево сечение на семь недель раньше положенного срока. При выписке из клиники близнецы и мать чувствовали себя нормально. (На рисунках показано положение плода перед рождением и момент извлечения плода).



В Казахстане за 2005 год было заключено 123 045 браков, из них примерно 60 000 – по вынужденным обстоятельствам. Причем 337 из них были подтверждены справкой от гинеколога, поскольку это случаи, когда одному из партнеров исполнилось всего 15-16 лет. Зарегистрировано 407 008 беременностей, 125 654 из них завершились абортом и только 281 354 – родами. Если в 1990-е годы умирали 18-19 детей на тысячу живорожденных, то в 2007 году – 14,4. Статистика по г. Алматы свидетельствует, что в 2000 году на 1000 женщин детородного возраста приходилось 38 абортов в год, то в 2005 году – уже 47,3. Всего в Алматы в 2005 году сделали прерывание беременности 17 972 женщины.

В России до 25% женщин никогда не были замужем. В 2006 году в российских семьях зафиксировано 640 000 разводов, 4,5 млн. детей живут без отца. В России четыре из 100 женщин отказываются от детей в роддомах. В 2005 году в российских роддомах оставлено 10 000 новорожденных. В тюрьмах отбывают наказание до 60 000 женщин и 23 000 несовершеннолетних детей. Каждые 40 минут от рук убийц гибнет одна женщина.

Ежегодно количество беременных женщин–россиянок составляет около 1,3 миллиона и примерно у половины из них вес ниже нормы. По данным кафедры акушерства и гинекологии Университета дружбы народов (Москва) частота выкидышей у худых женщин равна 8%, в то время как у среднеупитанных – всего 1%, кесарево сечение делают 15% против 7%, преждевременные роды происходят у 18% против 12%. Если же связывать жизнеспособность женщины с превышением веса, то у женщин объем талии близок к норме при 80 см. Повышенный риск возникает при объеме 80–87 см и высокий риск – при 88 см.

Наблюдения за американскими женщинами позволили врачам установить факт зависимости жиронакопления от продолжительности сна. Если сон у женщины длится менее пяти часов, то она на 20-30% активнее набирает лишние

килограммы. Несмотря на то, что хронически недосыпающие женщины едят сравнительно меньше, они в итоге поправляются заметно больше, чем их подруги, ведущие нормальный образ жизни.

Женщины, фигура которых более напоминает яблоко, т.е. жир аккумулируется вокруг груди, скорее станут жертвами сердечных заболеваний, диабета и гипертонии, чем женщины с классическим грушевидным телом. Жир, концентрирующийся вокруг груди, быстрее поступает в кровь, повышая в ней содержание холестерина. На одном из заседаний Евроконгресса по проблемам полноты в Барселоне был представлен доклад, в котором утверждалось, что своевременно начатая гормональная терапия может сместить жир из области сердца к другим частям тела и этим спасти женщину от угрозы инфаркта. Гормоны сохраняют грушевидную форму женского тела, характерную для доклимактерического возраста. Начиная с того момента, когда талия у женщины превысит 88 см, следует подумать о гормональной терапии, на 50% сокращающей риск инфаркта. И все же, вывод большинства медиков таков, что быть худой женщиной значительно хуже для собственного здоровья и вынашивания ребенка, чем быть полной.

Установлено существование определенной меры генетического несходства родителей, при которой ростовые процессы зачатого ими ребенка протекают более активно. При недостатке этой меры или ее превышении развитие плода идет средними темпами.

Немецкие медики обнаружили, что в окрестностях мусоросжигательного завода построенного в Гессене, повышена в два раза частота рождения близнецов и тройняшек. Сделано предположение о влиянии выбросов завода на уровень гормонов у женщин и на особенности одновременного созревания яйцеклеток. В нормальных экологических условиях одновременное зачатие четверых детей происходит в среднем 1 раз на 800 000 случаев. Отмечены уникальные примеры влияние на рождение и здоровье детей используемых родителями косметических и гигиенических искусственных средств, а также измененных техногенным воздействием человека экологических условий.

Косметологи считают, что аккуратные женщины используют до 12 гигиенических и косметических продуктов, начиная свой день с мытья, применения крема, тональной пудры, румян, теней, туши, помады и духов. Кожа обладает свойством впитывать до 60% того, что на нее накладывают современные красавицы. Это означает поглощение не столь уж мизерных доз составляющих косметические средства веществ.

Из материалов Alternative Medicine следует, что средства ухода за кожей часто содержат два класса вредных синтетических соединений, известных как

парабены и фталаты. Первые используют в качестве консервантов при производстве румян, теней, помад и и крем-пудр. Фталат-пластификаторы придают косметике «влажность» и эластичность. Их добавляют в лосьоны, кремы, спреи, духи и лаки. В 2001 году ЕС признал фталаты (DEHP и DBP), содержащиеся в продуктах гигиены и бытовых средствах, опасными для репродуктивной системы человека, а в 2003-м году объявил вне закона канцерогены и мутагены как в своей, так и в импортной косметике. Рост заболеваемости раком груди втрое с 60-х годов прошлого века оказался не случаен. Ученые обнаружили парабены в грудных опухолях. Оказалось, что фталаты и парабены могут влиять на выработку половых гормонов, подменяя собой эстроген и тестостерон и вызывая в итоге врожденные пороки и пожизненные репродуктивные нарушения. Показательно, что когда кампания «За безопасную косметику» обратилась к косметическим фирмам с призывом подписать соглашение о производстве безопасных средств гигиены и красоты с обязательством отказаться от веществ, вызывающих рак, мутации и врожденные дефекты, и привести продукцию в соответствие со стандартами ЕС, 175 компаний подписали соглашение. Исключив применение парабенов и опасных веществ, эти компании изменили отношение к синтетическим красителям и ряду консервантов, минеральным маслам и вазелину, как содержащим нефтепродукты. В целом, шире стали использоваться травяные настои, эфирные и растительные масла. Следует заметить, что в сентябре 2005 года «Эйвон», «Эсти Лаудер», «Л, Ореаль», «Ревлон», «Проктор энд Гэмбл» и «Юнилевер» отказались от подписания соглашения и продолжают выпускать вызывающие сомнения по безопасности и качеству косметические и гигиенические средства.

Исследования, проведенные британскими учеными в 1990-х годах показали, что из 23 000 детей, умерших в стране от рака за предшествующие 12 лет, большинство родилось неподалеку от химических и электромашиностроительных предприятий, а также от крематориев. Установлено, что вероятность заболевания раком возрастает в случаях, когда ребенок появляется на свет недалеко от железнодорожных линий и автодорог с интенсивным движением. Определенную опасность возникновения у новорожденных лейкемии или других форм рака создают расположенные поблизости от места проживания автозаправочные станции и автобусные остановки. Влияет на здоровье новорожденных и проживание близ низкоалкогольных и безалкогольных предприятий. Нормальным весом для новорожденного является 2,8-3,5 кг, но известен факт рождения в Италии младенца весом 13 килограммов!

По данным многих исследований отсутствие чувства одиночества, регулярная сексуальная жизнь и кормление ребенка грудью для женщин являются антираковыми факторами. Риск возникновения рака уменьшается пропорционально тому времени, которое женщина кормила ребенка грудью. Этот эффект отслеживается начиная от четырех месяцев грудного кормления. У женщин,кормивших грудью около двух лет, возможность заболеть раком груди достоверно уменьшается на 25%. Женщины моложе 20 лет, которые кормили грудью не менее шести месяцев, заболевают в два раза реже.

В Венесуэле для увеличения лактации женщины применяют следующий способ. На кусочек сахара капается 4-5 капель сока фикуса и медленно рассасывается во рту. Через некоторое время съедается банан. В день рекомендуется съедать два кусочка такого сахара. Для лечения мастопатии пьют сок фикуса и ставят примочки из кашицы листьев. Из 2-3-х листьев фикуса, пропущенных через мясорубку, отжимается через марлю сок и в него добавляется мед по вкусу. Принимается по одной чайной ложке сока один раз в день утром или вечером до еды в течение 7 дней, затем делается перерыв на 2 недели и курс повторяется.

Известно, что ядра грецких орехов увеличивают жирность и лактацию женского молока.

Часть 7. ВЛИЯНИЕ НЕКОТОРЫХ ПРИРОДНЫХ ФАКТОРОВ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

7.1. Роль важнейших микроэлементов в жизнедеятельности человеческого организма.

Французские химики установили, что в самом теле человека содержится около 860 г фосфора, 300 г серы, 210 г калия, 100 г натрия, 70 г хлора, а также единичные граммы магния, железа, фтора, цинка, меди и в миллиграммовых количествах йод, кобальт, марганец, молибден, хром, селен. Обнаружены следы таких микроэлементов, как ванадий, никель, алюминий, свинец, олово, титан, бор, бром, мышьяк и кремний. В ряду упомянутых элементов некоторым отводится вполне определенная и важная роль, например цинку, железу, меди, селену и т.д. Таким образом, особое место микроэлементов в процессах жизнедеятельности человека неоспоримо.

Металлы являются одной из важнейших составляющих природного баланса веществ. По воззрениям китайских философов и медиков сущность стихии Металла заключается в концентрации и конденсации. Сконцентрированная энергия стихии объединяет вселенную и направлена внутрь. Считается, что очаги проявления сил природы и сеть силовых линий, покрывающих поверхность Земли, обусловлены стихией Металла. Если Земля – это мать, то Металл – отец, которому принадлежат все минералы земли, поддерживающие ее плодородие.

От объединения Земли и Металла появляются возможности для рождения и роста других стихий, процессов и явлений.

Ученые однозначно говорят о сходстве микроэлементного состава воды Мирового океана и крови человека. При изучении серого и белого вещества коры головного мозга установлено, что в сером веществе мозга человека преобладают медь, марганец, молибден, ванадий, цинк, кобальт и хром. Хром избирательно накапливается в хвостовом теле, висмут – в красном ядре, никель – в черном веществе, а ванадий – в зрительном бугре. Значительная концентрация тяжелых металлов наблюдается в ядрах нервных клеток, содержащих: свинец, молибден, висмут, титан, кобальт, кадмий, стронций и многие другие. С позиции современных знаний, упомянутые выше характеристики Металла, как стихии вполне согласуются с раскрываемой учеными биологической ролью различных металлов.

Биоэлементами или важнейшими металлами жизни, ответственными за основные биохимические реакции и физиологические процессы, называют сегодня железо, алюминий, медь, магний, кобальт, цинк, марганец, молибден, золото, серебро, калий, натрий, кальций. Присутствие этих и других элементов даже в микродозах во многом определяет состояние здоровья человека, работоспособность и продолжительность его существования. Недостаток микроэлементов или последствия их антагонизма и повышенного содержания приводят к развитию различных заболеваний. Техногенное давление человека на природу через появление в окружающей среде тяжелых металлов особенно отрицательно сказываются на здоровье человека. К тяжелым относят более 40 металлов периодической системы Д. И. Менделеева с атомной массой свыше 50 атомных единиц, в их числе – кобальт, никель, молибден, свинец и другие. В категорировании тяжелых металлов важную роль играет их высокая токсичность для живых организмов, способность к биоаккумуляции и биомагнификации, участие в составе ферментов и образовании свободных радикалов. Специалисты считают, что любая болезнь начинается, когда свободные радикалы накапливаются в организме и выходят из под контроля. Например, раковые клетки появляются в итоге деления клеток, у которых повреждены носители генной информации – ДНК. Это повреждение вызывают свободные радикалы.

Есть основания утверждать, что во многих случаях раковые и многие другие заболевания провоцируются загрязняющими среду веществами. Так, от отравления свинцом умер Л. Бетховен. К этому выводу пришли ученые, определив, что в волосах знаменитого композитора содержание этого элемента в сто раз превышало норму! Около двадцати лет назад американский ученый Шредер в опытах над крысами и мышами показал сокращение продолжительности жизни под влиянием свинца и кадмия. Другие исследователи установили, что у жителей больших городов из-за выского содержания свинца в крови теряют активность очень важные для жизнедеятельности энзимы, чего не бывает у людей, живущих вдали от транспортных магистралей. Особенно оказались подверженными токсическому действию свинца, выбрасываемого выхлопом автомобилей, дети. По данным американского Агентства по защите окружающей среды, в отдельные годы до 25% детей в больших городах США имели в крови токсичные концентрации свинца. Органами-мишенями при отравлении свинцом являются кроветворная и нервная системы, почки и желудочно-кишечный тракт. При тяжелом отравлении мозговые поражения клинически сопровождаются конвульсиями и бредом, иногда проявляются сонливостью и приводят к коме. Для хронического отравления свинцом (сатурнизма) характерно развитие хронического

гингивита и появление в полости рта темной каемки на десне, так называемой “свинцовой десны”. Аналогичные изменения выявляются при отравлении висмутом и ртутью.

Острая интоксикация ртутью возникает при ее массированном поступлении в организм. Соединения ртути более токсичны, чем сам металл. Морфологические изменения при отравлении ртутью наблюдаются чаще в полости рта, желудке, почках и толстой кишке. При хронической интоксикации ртутью в ротовой полости возникает усиленное слюновыделение, могут расшатываться зубы. Часто возникает хронический гастрит, который сопровождается изъязвлениями слизистой. Металлическая ртуть (например, находящаяся в термометрах) сама по себе редко бывает опасной. Только вдыхание ее испарений и паров могут привести к развитию фиброза легких.

В Японии, где окружающая среда сильно загрязнена кадмием и в крови людей его больше, чем, например, в крови граждан США, считают, что этот микроэлемент является основной причиной смертей японцев от кровоизлияния в мозг, как фактор провоцирующий высокое кровяное давление. Здесь следует добавить, что источником кадмия для сельских жителей могут служить минеральные удобрения, в которых он является сопутствующим элементом. Также установлено, что попадание микроколичества бериллия в легкие человека вызывает их воспаление и провоцирует развитие раковых опухолей.

В 70-х годах прошлого века ученые на основании наблюдений в Семипалатинской области Казахстана установили, что повышенная заболеваемость женщин раком молочной железы (16,7 на 100 000) наблюдается в биогеохимической провинции с резким недостатком цинка, молибдена, кобальта, отчасти меди, йода, фтора и с повышенным или нормальным присутствием марганца и бора.

Исследованиями В. С. Артамонова с соавторами было установлено, что жизнь, рост и развитие ребенка тесно связаны с его питанием как в пренатальный, так и в постнатальный периоды жизни. Сделан вывод о прямой зависимости между уровнем лактации и минеральным составом молока. Дополнительное введение в рацион родильниц биодоз меди, марганца и цинка самым благоприятным образом отражается на их лактационной способности и на качестве грудного молока.

Известны факты неблагополучной экологической обстановки в городах Казахстана. Только в воздух Алматы ежегодно выбрасывается свыше 170 000 тонн вредных отходов. Токсичны выбросы ездящих по городу 600 000 автомобилей. В одном литре бензина может содержаться около 1г тетраэтилсвинца, соединения, очень вредного для всего живого. По отдельным компонентам степень загрязнения воздушного бассейна города превышает ПДК в 0,7-5 и более раз.

Город Алматы – один из немногих городов на планете, имеющих высотное расположение: северная точка города имеет отметку 670 м над уровнем моря, а южная – 970 м. Видимо, наступило время изучить влияние фактора высоты на здоровье алматинцев. Так, в 70-х годах прошлого века К. А. Хасанова провела обследование жителей Памира и установила, что с увеличением высоты местожительства у здоровых людей наблюдается повышение в крови уровня цинка, меди, алюминия, марганца, ванадия, серебра и понижение – железа, кальция и титана. С увеличением высоты у больных атеросклерозом уровень цинка, меди, алюминия, марганца, ванадия и серебра повышается, а железа, кальция, кремния и титана – снижается. Интересно заключение зарубежных ученых, что у людей, страдающих болезнью Альцгеймера, в мозгу обнаруживается высокое содержание алюминия. Французские врачи

установили, что чрезмерное употребление продуктов с содержанием железа может привести к патологии при развитии плода: ребенок может не набрать до рождения необходимый вес, что в дальнейшем не позволит ему нормально развиваться.

По данным городского онкологического диспансера Алматы, на протяжении последних 30 лет в городе наблюдается рост числа злокачественных образований кожи, рака легкого и рака желудка. Сегодня женщины Алматы заболевают раком молочной железы в 2 раза чаще, чем женщины остальных регионов Казахстана. Медики Казахстана бьют тревогу по поводу резкого подъема уровня заболеваемости раком молочной железы (ЗРМЖ). Это явление достоверно отслежено за последние 10 лет. Помимо психосоматических воздействий, возможно, что одной из причин ЗРМЖ стало ограничение периода кормления детей грудью. Как установили специалисты из Cancer Research UK, чем больше времени за свою жизнь женщина кормит грудью, тем меньше она рискует заболеть раком молочной железы. Каждый дополнительный год естественного вскармливания снижает вероятность возникновения опухоли более чем на 4%. К этому нужно добавить еще 7% на рождение ребенка.

Известно, что основным этиологическим фактором, вызывающим эндемический зоб, является недостаток в окружающей среде йода. Считается, что компенсация дефицита этого микроэлемента через йодсодержащие продукты вполне достаточна для борьбы с заболеванием щитовидной железы. Однако еще в 60-х годах были опубликованы результаты исследований М. И. Густуна и В. В. Ковальского, из которых следует, что в условиях йододефицита следует добавлять в пищу кобальт, как элемент, значительно активизирующий деятельность зобной железы. Имеются наработки, свидетельствующие, что в борьбе с эндемическим зобом определенное значение имеет также преодоление дефицита цинка. Кроме того, на примере цинка известно, что содержание этого микроэлемента в крови, печени и поджелудочной железе при гипофункции щитовидной железы увеличивается соответственно на 10, 50 и 300%. В условиях же тиреоидного токсикоза наблюдается снижение содержания цинка. Эти очень важные наблюдения заставляют рассматривать проблему лечения щитовидной железы в более широком аспекте. Акценты в решении проблемы профилактики и лечения зоба должны быть более дифференцированными. В эндемичных по зобу регионах внедрение йодсодержащих пищевых продуктов способно только частично улучшить ситуацию. Необходимо обогащение пищевого рациона людей, с учетом их возраста, специфичным для каждого региона набором наиболее важных микроэлементов. На наш взгляд, особое внимание следует уделять проблеме активизации всасывающей способности тонкого кишечника, как органа-поставщика необходимых организму элементов питания.

Исследованиями установлено, что при вирусном гепатите, дизентерии, брюшном тифе, роже, пневмонии, туберкулезе легких, туляремии в крови и моче больных людей повышается уровень содержания таких микроэлементов, как медь, марганец, кобальт, алюминий, кремний, цинк, железо, серебро, титан и магний. Одновременно снижается концентрация этих веществ в фекалиях при отрицательном балансе и мозаичном характере их распределения в различных органах и тканях. Нарушение обмена микроэлементов при инфекционном гепатите специфично проявляется в разгар болезни ростом содержания в крови и плазме алюминия, титана, марганца и ванадия и уменьшением количества цинка.

У больных циррозом печени очень много железа и цинка выделяется с мочой: 900-1200 мкг цинка против 330-570 мкг у здорового человека. Введение сульфата цинка в

физиологических количествах нормализует выделение цинка и восстанавливает функциональную деятельность печени.

Ишемическая болезнь сердца сопровождается нарушениями гомеостатического равновесия в метаболизме и взаимосвязях цинка, меди, хрома, кобальта, ванадия, железа, кадмия и свинца. С увеличением тяжести заболевания особенно возрастает нарушение обмена хрома и цинка. Улучшение клинического состояния совпадает с восстановлением обмена этих микроэлементов в организме пациента.

При изучении микроэлементного состава крови у больных шизофренией установлено, что содержание меди, цинка и никеля в ней было повышено, а свинца и марганца – понижено. В стадии возбуждения уровень содержания меди в крови у больных имеет тенденцию к повышению.

На земном шаре по причине нехватки железа в организме страдают от малокровия 700 млн. человек. Среди женщин детородного возраста на планете страдают железодефицитной анемией до 11%. Причиной этого заболевания являются длительные, обильные менструации, при которых потеря железа превышает возможности компенсации через поступающую в организм пищу. Так, при потери крови более 90 мл, потребность в железе возрастает до 2,5-3 мг. В период беременности, родов и лактации женщина теряет до 700 мг железа. Вызывающим анемию фактором считают алкоголь, снижающий содержание железа в крови до 40%. Содержание железа достаточно высоко в мясе, печени, хлебе, бобовых и соевых продуктах, укропе, салате и петрушке. Однако при дефиците железа максимально может всосаться желудком и кишечником только 2-2,5 мг, что явно недостаточно. Основными в лечении считаются хорошо всасываемые солевые препараты железа.

Еще семьдесят лет назад академик В.И. Вернадский обращал внимание врачей на тот факт, что дефицит селена снижает барьер перед заболеваниями сердца и кровеносных сосудов. В наши дни датские ученые показали, что у людей, испытывающих дефицит селена, риск обрести коронарную болезнь сердца выше на 70%. Когда в Финляндии начали повсеместно добавлять в пищу селен, то количество сердечно-сосудистых патологий в стране уменьшилось в 2,5 раза, число онкозаболеваний сократилось в 1,8 раза, болезней эндокринной системы – на 77%, а общий уровень заболеваемости снизился на 47%. По данным Национального института онкологии (США) среди принимавших в день 200 микрограммов селена смертность от наиболее распространенных онкологических заболеваний – рака легких, простаты, толстой и прямой кишки – снизилась на 49%. Источники селена: рыба, морепродукты, моллюски, печень, почки.

В работе мышечных волокон очень важную роль играют ионы кальция. Установлено, что после перенесенного стресса в сердечной мышце развиваются обратимые изменения, при которых сократительная функция сердца в первую очередь зависит от кальция.

Итальянскими исследователями в 2000 году были проведены интересные эксперименты по изучению накопления йода в различных тканях организма человека. Было установлено, что только 30% поступаемого в организм йода накапливается в щитовидной железе. Остальное количество распределяется между молочными железами, маткой и слизистой оболочкой желудочно-кишечного тракта. В условиях нарушенной работы щитовидной железы накопление тканями йода изменяется, и при его дефиците возникает повышенный риск образования опухолей, в том числе и в молочной железе. По статистике до 40% всех женщин детородного возраста и до 60% женщин имеющих любую гинекологическую патологию

страдают мастопатией – заболеванием, характеризующимся образованием доброкачественных опухолей молочных желез. Процент перерождения мастопатии в рак варьирует от 0,25 до 31% в зависимости от ее формы. К главным факторам, приводящим к появлению и развитию мастопатии, относят дисгормоноз, нарушения иммунного контроля и стрессорные воздействия. Среди нарушений гормонального фона, приводящих к мастопатии, особо выделяется повышение уровней пролактина и и эстрогенов. Гормон пролактин в повышенных количествах приводит к пролиферации эпителия млечных протоков и образованию доброкачественных узлов. В период полового созревания девочек или после беременности возможно развитие гиперпролактинемии и, как следствие, мастопатии. Основным условием лечения в этом случае узлов и уплотнений молочных желез являются устранение заболевания щитовидной железы и компенсация гипотериоза.

Чтобы недостаток йода не сказался на интеллектуальных способностях вынашиваемого ребенка, во время беременности женщине следует строго следить за рационом питания и включать в него йодсодержащие продукты. Так, вполне достаточно потреблять по 100 г рыбы или морепродуктов два раза в неделю, а также солить пищу солью, обогащенной йодом. (По рекомендациям ВОЗ, суточное потребление соли или хлорида натрия, должно составлять не более 6 г/день для здоровых людей. Больным с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой недостаточностью рекомендуется резко ограничитьт потребление поваренной соли в любом виде). В детском и подростковом возрасте у девочек потребность в йоде несколько выше, чем у мальчиков. Источники йода: морепродукты, рыба.

Для поддержания нормального состояния кожи и стенок артерий, а также прочности и эластичности тканей организма необходим кремний. Источники кремния: рис, макаронные изделия, хлеб, продукты богатые клетчаткой.

Таким образом, приведенные данные убедительно свидетельствуют о важнейшей роли микроэлементов в жизни человека. С дефицитом и избытком присутствующих в организме человека микроэлементов связаны его самочувствие, состояние психики и здоровья. Сбалансированное потребление биоэлементов в необходимых количествах с учетом условий проживания, состояния окружающей среды и возраста человека – важнейшее условие его трудоспособности и многолетия, сохранения репродуктивного здоровья.

7.2. Пищевая терапия в здравии и недуге.

Современному человеку приходится жить и работать в условиях постоянного психического и нервного напряжения, климатических и техногенных стрессов. Каждое действие и работа связаны с затратой энергии, основным источником которой является пища. По некоторым подсчетам, в течение жизни человек в среднем съедает 50 тонн пищи и выпивает 42 тысячи литров жидкости. Максимальная продолжительность голодания в практике американского врача Герберта Шелтона – 90 дней. Известен факт гибели человека во Франции от обезвоживания через 17 дней после отказа от воды. Имеют место расстройства питания – это анорексия и булимия. Страдающие анорексией либо совсем отказываются от еды, либо едят так мало, что наблюдается явный дефицит питательных веществ, приводящий до смертельно опасной потери массы тела. Страдающие булемией поглощают непомерно большие объемы пищи и затем освобождают желудок, вызывая

рвотные позывы, что обычно приводит к нарушеним в пищеварительной системе и даже разрыву тканей желудка. Растет также число людей злоупотребляющих пищей и тем самым провоцирующих ожирение тканей организма. Как считают специалисты, расстройство питания – это свидетельство переживаемых человеком стрессов и огорчений, таких, как семейные неприятности, проблемы в личной жизни и на работе, сексуальные надругательства. Первые кандидатки в анорексики – девушки, которым жизненные обстоятельства не позволяют принимать собственные, самостоятельные решения. Люди, перенесшие изнасилование или сексуальные приставания бессознательно стараются сделать свое тело непривлекательным, избирая для этого питание. Определенное число людей в чрезмерной заботе о внешней привлекательности стараются достичь совершенства или замедлить старение через систематизацию питания и применение «верной» диеты.

По теории адекватно-раздельного питания Г. Шелтона все продукты подразделяются на три группы:

Белки – мясо, рыба, яйца, баклажаны, фасоль, бобовые, орехи, семечки;

Живые продукты – зелень, фрукты, сухофрукты, овощи (кроме картофеля), соки, ягоды, арбузы, дыни;

Углеводы – хлеб, крупы, сахар, компот, чай, варенье, картофель, мед.

Совместимы – белки и живые продукты, углеводы и живые продукты.

Несовместимы – белки и углеводы.

Выяснено, что в рационе здорового человека оптимальным является соотношение белков, жиров и углеводов, близкое к 1:1, 2:4. Важно, чтобы время между приемами пищи составляло 5-6 часов. Хорошо, чтобы 3-4 часа разделяли ужин и начало сна.

Установлено, что нарушения в процессах сперматогенеза в ряде случаев вызываются алиментарным фактором. Недостаточное питание, полное или частичное голодание приводят к негативным изменениям в яичках. Это явление особенно опасно в подростковом возрасте – периоде полового созревания, формирования у мальчиков мужских качеств и репродуктивных органов. В результате обедненного питания у подростков происходят изменения в гипофизе, гипоталамно-гипофизарной системе, подавляется гонадотропная функция гипофиза. Происходящее на фоне гипофизарной недостаточности первичное повреждение яичек при длительном голодании приводит к развитию дегенеративных изменений семенных канальцев.

Рациональное питание – это, по существу, соблюдение трех основных принципов: поддержание баланса энергии, удовлетворение потребности в определенном количестве пищевых веществ и их оптимальное соотношение, соблюдение режима приема пищи. Установлено, что 1 г белков пищи дает 4 ккал, 1 г жиров – 9 ккал, 1 г углеводов – 4 ккал. У стандартного мужчины среднего возраста ежедневные энергозатраты составляют 1 600 ккал, у женщины – 1 400 ккал. Расход энергии во сне примерно равен 50 ккал в час, при чтении вслух – 90, при выполнении домашней работы 120-240, при спокойной ходьбе – 190, при быстрой ходьбе – 300, при беге трусцой – 360, при плавании – 180-400. При постоянном превышении суточной калорийности пищи над энергозатратами на 300 ккал, накопление резервного жира увеличивается на 15-30 г в день, что составляет в год 5-10 кг.

Исходя из химического состава продуктов диетологами рассчитана их энергетическая ценность в ккал на 100 г. Так, хлеб ржаной – 170, хлеб пшеничный – 240, сахар – 379, молоко

– 59, масло сливочное – 749, масло подсолнечное – 899, картофель отварной – 82, яблоки – 39, говядина – 254 яйцо – 63, творог жирный – 223, треска отварная – 50 и т.д.

Утро следует начинать с хорошо сбалансированного завтрака, куда могут входить различные каши, творог, зелень, фрукты и даже макороны из пшеницы. Пить кефир или чай. Пропускать завтрак нельзя! Как указывают диетологи западной медицинской традиции, углеводы организм использует почти сразу. Считается, что при сравнительно кратковременных стрессовых ситуациях полезно вводить в организм чистую глюкозу. Совсем другая ситуация создается при длительных стрессовых воздействиях, например, таких как бессоница. В таких случаях нельзя перегружать организм углеводами. Рекомендуется углеводы потреблять в обеденное время.

Относительно потребления белков нет однозначного мнения. Имеют место рекомендации уменьшения так называемой минимальной нормы белков в стрессовых условиях, сделав ее ниже, чем один грамм белка на один килограмм массы тела. Получены экспериментальные данные свидетельствующие, что потребление белков, особенно животного происхождения, сокращает время психомоторной реакции у работающих в ночную (стрессовую) смену. Соя оказывает благоприятное действие на кислотность желудка и лечит гастрит, оптимизирует работу поджелудочной железы. Диетологи установили, что трехнедельный прием пищи, содержащей соевый белок, снижает уровень холестерина на 35%, защищает от канцерогенов и рака толстого кишечника. Кстати, ученые Огайского университета (США) уверены, что хорошего холестерина (липопротеина высокой плотности) в крови трудолюбивых людей на 5% больше, чем у лентяев! Белки рекомендуется употреблять вечером.

Очень важен вопрос о потреблении жиров – наиболее емкой по калорийности пищи. Если съесть слишком много жирной пищи перед началом физической работы, производительность труда заметно снижается. Происходит это оттого, что процесс усвоения жиров организмом требует повышенного расхода кислорода, жиры как бы переключают поступающий в организм кислород на себя. Если условия труда связаны с нарушением суточных биоритмов, то потребление большого количества жиров приводит к замедлению реакций. Маложирный рацион способен предупреждать наиболее распространенные сердечно-сосудистые и онкологические заболевания. Жиры правильней употреблять в обед. Низкокалорийная пища предупреждает накопление избыточного веса, что облегчает работу опорно-двигательногоь аппарата. Уменьшение потребления соли снижает давление, а сахара – предохраняет зубы.

Особое внимание следует отводить потребляемым человеком жидкостям. Американские исследователи обнаружили, что одни жидкости предотвращают появление почечных камней лучше других. Из 17 изученных напитков чай снижает риск на 8%, а кофе – обычный или без кофеина – на 9%. Умеренное потребление вина уменьшает риск появления камней более чем на 20%. Питие одного стакана грейпфрутового сока в день повышает вероятность образования камней на 44%.

Существует множество рекомендаций по стабилизации и поддержанию баланса важных для организма микроэлементов и витаминов. Например, стрессовые условия заметно сказываются на уровне железа в крови. У здоровых людей уже после первой бессонной ночи уровень железа в крови падает вдвое и восстанавливается только через несколько дней. Пища, богатая железом, нужна работникам физического труда, спортсменам. Одним из

элементов профилактики стрессов является регулярный прием витамина С. Большую дозу этого витамина (в один прием) рекомендуют непосредственно перед работой в трудных условиях. К важной рекомендации следует отнести следующую: пищу в стрессовых условиях нужно распределять на большее количество порций – нужно есть понемногу, но часто. Судя по литературе, западные диетологи рекомендуют около четырех тысяч различных диет и новомодных способов снижения веса! Насколько они эффективны и полезны?

Медики Великобритании обследовали 12 тысяч женщин детородного возраста, которые в свое время пытались похудеть. Оказалось, что последствиями этих попыток стало нарушение обмена веществ и изменение гормонального фона в организме, что может привести к развитию у рождаемых этими женщинами детей таких серьезных заболеваний, как болезни сердца и сахарный диабет. Таким образом, нездоровое питание женщины является потенциальной угрозой для ребенка задолго да зачатия. Известно, что никто из современных авторов рецептов долголетия не перешагнул столетний рубеж. Средняя продолжительность жизни знаменитых геронтологов от Гиппократа до Мечникова составляет всего 68 лет. Один из основателей теории снижения потребления высококалорийной жирной пищи со сменой ее на нежирную – кефир, йогурты и прочее Рой Уолфорд, скончался в возрасте 67 лет. Пропагандирующий оздоровляющее действие бега трусцой Джеймс Фикс не прожил и 53 лет. Таких грустных примеров слишком много. В тоже время рекламировавший лечебное голодание и преобладание в питательном рационе овощей и фруктов Поль Брэг дожил до 95 лет, погибнув под гигантской волной катаясь на доске по водам Флоридского залива. Установлено, что вегетарианцы в целом живут дольше и реже заболевают раком в стравнении с мясоедами. Однако в сексуальных отношениях их трудно назвать чемпионами. Видимо причиной являются некий гормональный дисбаланс и большой расход энергии – при сексе за 20 минут сжигается 140 калорий!

Приведенные выше и подобные им рекомендации существенно отличаются от имеющего место понимания в Восточной медицине продуктов питания как лекарственных компонентов природной аптеки, несущих в себе определенные энергетические составляющие. Так, восточные врачи-диетологи все продукты подразделяют по характеру на холодные, прохладные, нейтральные, тёплые и жаркие.

Холодные: соль, помидор, апельсин, хурма, арбуз, дыня, банан, огурец, восковая тыква, морская капуста, побеги бамбука, корни лотоса, съедобная болотница, рак, краб, кишечник свиньи.

Прохладные: хлеб (пшеница), ячмень, греча, зеленая фасоль, баклажан, редька, шпинат, амарант, сельдерей, чумиза, апельсин, яблоко, груша, арбуз, гриб, зеленый чай, яйцо утки, кожа свиньи.

Нейтральные: сахарный песок, картофель, капуста, морковь, репчатый лук, чечевица, вика, горох, семечки тыквы, кукуруза, рис, арахис, угловатая фасоль, соевые бобы, оливки, косточки персика, лесной орех, виноград, черный кунжут, вьюн, сельдь, рыба горбыль, мед, яйцо и мясо утки, яйцо курицы, молоко, говядина, свиные сердце, легкие, почки и ноги.

Тёплые: чеснок, петрушка, имбирь, тыква, гаолян, акбрикос, персик, вишня, гранат, финики, грецкий орех, алкоголь, уксус, гусиное яйцо, рак, креветка, краб, трепанги, толстолобик, курица, баранина, мясо собаки, молоко овца и козы.

Жаркие: перец, горчица, лосось тай-минь.

Вот некоторые характеристики продуктов, способы профилактики и лечения заболеваний с помощью диеты, описанные Халмурадом Упуром и В.Г. Начатым.

Пшеница (нейтральный, сладкий продукт). Успокаивает, повышает функцию сердца (дает *чи*) Используется для лечения возбужденных и беспокойных больных.

Отруби (сладкий и прохладный) используются для лечения диабета. Рецепт: взять 60% отрубей, 40% муки и 1 яйцо, смешать и съесть за целый день (500 г).

Ячмень (сладкий, соленый, прохладный) снимает тошноту, рвоту, запоры после родов.

Греча (сладкая и прохладная) применяется при поносе и дизентерии.

Овёс (сладкий и прохладный) используется при плохом аппетите, атоническом запоре, затяжных родах.

Кукуруза (сладкий, нейтральный) – при поносе, отеках, дизентерии, желтухе.

Бобы (сладкий, нейтральный) – при истощении, слабости, хронической дизентерии, токсикозах беременности.

Зеленая фасоль (соленый, холодный) – при солнечном ударе, отеках, поносе, фурункулезе кожи, отравлении лекарственными средствами.

Угловатая (красная) фасоль (сладкий, нейтральный) – при отеках, задержке мочеиспускания, желтухе.

Стручковая фасоль (сладкий, нейтральный). Сниженный аппетит, тошнота, сахарный диабет, понос, недержание мочи, сперматорея, бели.

Чечевица (сладкий, нейтральный) – при хронических поносах, сниженном аппетите, отеках, белях.

Горох (сладкий, нейтральный) – при тошноте, рвоте, задержке мочи, дизентерии.

Белокочанная капуста (сладкий, нейтральный). Задержка физического и психического развития у детей, хронические болезни, слабость, бессилие, снижение слуха, памяти, аппетита, пониженное питание.

Сельдерей (сладкий, холодный).Туберкулез, повышенное артериальное давление, гематурия, боли в животе во время месячных.

Шпинат (сладкий, прохладный). Сахарный диабет, запор, кровотечение из носа, кровь в кале.

Черемша (острый, теплый). При тошноте, рвоте, сахарном диабете, различных кровотечениях из носа, десен, геморрое. Сок черемши хорошо использовать при раке пищевода.

Перо чеснока (острый, теплый). Сниженный аппетит.

Грибы (сладкий, теплый). Малокровие после родов, судороги рук и ног, боли в пояснице, повышенное давление, сахарный диабет, атеросклероз и эндартериит.

Огурцы (сладкий, прохладный). При высокой температуре, болях в горле, воспалении глаз.

Тыква (сладкий, теплый). Сниженный аппетит, глисты, большое количество гноя в легких.

Кабачки (сладкий, прохладный). Бронхиальная астма, сопровождающаяся «ветром» и «жаром», сухой кашель, нефрит, отеки.

Помидоры (сладкий, кислый, прохладный). При сниженном аппетите, солнечном ударе, запоре, жажде.

Баклажаны (сладкий, холодный). Внутренний геморрой, ушибы тела, зуд в мошонке, крапивница, отморожение.

Красный перец (острый, жаркий). При сниженном аппетите, икоте, хроническом поносе, ревматизме, радикулите.

Побеги бамбука (сладкий, холодный). Кашель с мокротой, корь с осложнениями.

Салат (сладкий, прохладный). При недостатке молока у женщин, частых выделений мочи с болью, с кровью.

Горчица (острый, теплый). «Мокрота» в теле, кашель с мокротой, снижение слуха, ухудшение зрения, зуд в теле.

Морковь (сладкий, прохладный). Повышенная температура, дизентерия, запор.

Редька (сладкий, острый, прохладный). Кашель с мокротой, переедание, понос у детей. Рецепт: 200 г редьки + 10 г сахара, перемолоть, применять по 3 раза в день по 5 г на прием.

Имбирь (острый, теплый). Грипп с «ветром и холодом», кашель с мокротой, тошнота, при обильных приемах рыбных продуктов.

Чеснок (острый, теплый). Дизентерия, понос, менингит.

Репчатый лук (острый, теплый). Кашель с мокротой, воспаление кишечника, дифтерия, трихомоноз у женщин, профилактика атеросклероза артерий.

Картофель (сладкий, нейтральный). При язвах желудка, привычных запорах (используется сок сырого картофеля).

Груша (сладкий, кислый, прохладный). Повышенная температура, жажда, кашель, першение и боль в горле, запор.

Яблоки (сладкий, кислый, нейтральный). Общая слабость, сниженный аппетит, кашель, потливость по ночам.

Персики (сладкий, кислый, теплый). Запор и слабость у стариков.

Слива (сладкий, кислый, нейтральный). Туберкулез, сахарный диабет.

Вишня (сладкий, теплый). Слабость после заболевания, сниженный аппетит, ревматизм, паралич тела.

Апельсин (сладкий, кислый, прохладный). Сниженный аппетит, рвота, распирание после еды, отравление алкоголем.

Лимон (сладкий, кислый, нейтральный). При жажде, сниженном аппетите у беременных, повышенной подвижности плода в матке, при гриппе с высокой температурой.

Рябина (кислый, сладкий, теплый). Плохой аппетит, стенокардия.

Виноград (сладкий, кислый, нейтральный). Малокровие, мало энергии, слабый кашель (пустой), сердцебиение, отек.

Гранат (сладкий, кислый, теплый). Хронический понос, дизентерия, жажда.

Хурма (сладкий, вяжущий, холодный). Кашель, изъязвления во рту и на языке, гипертония.

Бананы (сладкий, холодный). Повышенное давление, атеросклероз, остеохондроз, язва желудка с сохраненной секрецией, запор.

Ананас (сладкий, нейтральный). Солнечный удар, воспаление желудка и кишечника.

Арбуз (сладкий, холодный). Повышенная температура, гипертония, ларингит, фарингит, отеки ног.

Дыня (сладкий, холодный). Снижение аппетита, олигурия.

Финики (сладкий, теплый). Анемия, сниженный аппетит, понос, возбуждение.

Семечки арбуза (сладкий, нейтральный). Кашель с мокротой и кровью, общее возбуждение.

Семечки подсолнечника (сладкий, нейтральный). Запор, дизентерия.

Косточки абрикоса (сладкий, нейтральный). При кашле, удушье, запоре.

Инжир (сладкий, вяжущий, нейтральный). Геморрой, боль в горле, дизентерия, бронхиальная астма.

Оливки (сладкий, кислый, нейтральный). Ларингит, фарингит, кашель с мокротой, раковая интоксикация.

Арахис (сладкий, нейтральный). Сухой кашель без мокроты, рвота, снижение аппетита.

Грецкий орех (сладкий, теплый). Длительный кашель, удушье, частое мочеиспускание, атонический запор, импотенция, сперматорея, преждевременная эякуляция, слабая лактация.

Кедровые семечки (сладкий, нейтральный). Сухой кашель, сухость кожи, запор.

Лесной орех (сладкий, нейтральный). Сниженный аппетит, сильная усталость, бессилие, задержка физического и психического развития у детей.

Свинина жареная (сладкий, соленый, нейтральный). После спада высокой температуры, снижение соков тела, пониженное питание, сухой кашель, запор.

Кожа свиньи (сладкий, холодный). При повышенной температуре, хронических болях в горле с першением, осиплость голоса.

Сердце свиньи (сладкий, соленый, нейтральный). Сердцебиение, бессонница, повышенная потливость.

Печень свиньи (сладкий, горький, теплый). Анемия, снижение зрения, куриная слепота.

Ноги свиньи (сладкий, нейтральный). Недостаток молока у кормящих женщин, общая слабость.

Свиной жир (сладкий, холодный). Кашель с небольшим количеством мокроты, запор, сухость кожи (смазывать).

Мясо коровы (сладкий, нейтральный). Пониженное питание, сниженный аппетит, диабет, отеки, слабость.

Печень коровы (сладкий, нейтральный). Анемия, куриная слепота.

Баранина (сладкий, теплый). Сниженный аппетит, слабость после родов, холодные конечности.

Сердце барана (сладкий, теплый). Боли в сердце, сердцебиение, депрессия.

Печень барана (сладкий, горький, прохладный). Анемия, снижение зрения, хронический кашель.

Легкие барана (сладкий, нейтральный). Сухой кашель, диабет, полиурия (обильное мочевыделение).

Желудок барана (сладкий, нейтральный). Сниженный аппетит, усталость, чувство жара в пяти центрах, повышенная потливость, обильное мочеиспускание.

Почки барана (сладкий, теплый). Шум в ушах, снижение слуха, сперматорея, импотенция, боли в пояснице, энурез.

Жир барана (сладкий, теплый). Сухая кожа с зудом (смазывать), хроническая дизентерия.

Мясо собаки (сладкий, соленый, теплый). Сниженный аппетит, отеки, боли в пояснице, импотенция, сперматорея, снижение полового влечения.

Мясо курицы (сладкий, теплый). Сниженный аппетит, малый вес, диабет, понос, отеки, маточные кровотечения, много белей, мало молока у кормящей женщины.

Куриный жир (сладкий, холодный). Лечение ожогов (есть и смазывать).

Куриная печень (сладкий, теплый). Куриная слепота, привычные выкидыши у женщин.

Мясо утки (сладкий, соленый, нейтральный). Туберкулез, кашель.

Гусиное мясо (сладкий, нейтральный). Сниженный аппетит, пониженное питание, диабет.

Мясо воробья (сладкий, теплый). Импотенция, сперматорея (поллюции), обилие белей у женщин.

Карась (сладкий, теплый). Сниженный аппетит, бессилие, отеки сердечного и почечного генеза.

Сазан (сладкий, нейтральный). Кашель, желтуха, недостаток молока у женщин.

Лещ (сладкий, теплый). Сниженное питание, плохой аппетит, распирание в животе, кашель, удушье.

Крабы (соленый, холодный). При раке молочной железы, столбняке.

Омары (сладкий, теплый). Импотенция, недостаток молока у женщин после родов.

Раки (сладкий, соленый, теплый). Импотенция. Снижение аппетита.

Морская капуста (соленый, холодный). Тиреотоксикоз, туберкулез, отеки.

Коровье молоко (сладкий, нейтральный). Слабость, диабет, запоры.

Молоко овцы (сладкий, теплый). Пониженное питание, запоры. икота, послеродовая слабость.

Молоко кобылы–кумыс (сладкий, прохладный). Туберкулез, анемия.

Коровье масло (сладкий, прохладный). Туберкулез, диабет, запор, сухая кожа.

Яйцо курицы (сладкий, нейтральный). Сухой кашель, ангина, интенсивное движение плода в матке.

Белок яйца (сладкий, холодный). Ангина, кашель, дизентерия.

Желток яйца (сладкий, нейтральный). Бессонница, тошнота, возбуждение, судороги, метроррагия.

Утиное яйцо (сладкий, теплый). Кашель, боли в горле, понос. зубная боль.

Гусиное яйцо (сладкий, теплый). Послеродовая слабость, интенсивное движение плода в матке.

Сахарный песок (сладкий, холодный). Сухой кашель, жажда, солнечный удар.

Мед (сладкий, нейтральный). Сухой кашель, язва желудка, запор.

Соль (соленый, холодный). Боли в горле (фарингит), зубная боль, кровотечения, чувство распирания в груди и в животе.

Алкоголь (сладкий, горький, острый, теплый). Боли в сердце и желудке, ревматизм.

Уксус (кислый, горький, теплый). Боли в сердце и желудке, желтуха, дизентерия, переедание.

Черный чай (горький, теплый) и *зеленый чай* (сладкий, горький, холодный). Головная боль, головокружение, сонливость, жажда, сердцебиение, понос.

Черный перец (острый, жаркий). Тошнота, рвота, чувство холода внутри тела, нефрит.

Горчица (острый, жаркий). При всех синдромах «холода», ревматизме, при «холоде» желудка и легких.

Оптимальная диета при различных недомоганиях.

Бессонница – пшеница, грибы, гранат, сердце свиньи.

Повышенное артериальное давление (подъем «ветра» печени) – помидоры, зеленый чай, сельдерей.

Для улучшения памяти – рис, греча, грецкий орех, виноград, финики, чай, ананас, черный кунжут, каракатица, древесный гриб.

Для укрепления силы мышц – греча, ячмень, лесной орех.

Для общего укрепления организма – финики, угорь, соль на кончике ножа натощак с утра с молоком.

Для крепости духа – чай, греча, грецкий орех.

Общая слабость (мало *чи* организма) – чумиза, клейкий рис, ячмень, финики, морковь, грибы, курица, утка, говядина, мясо зайца, мясо собаки, сельдь, рыба толстолобик.

Нарушение функции печени, желудка (остановка *чи*) – апельсин, кожура цитрусовых, чеснок, гаолян, греча, редька, черемша.

Нарушение взаимосвязи между печенью и желудком (хронический понос, туберкулез кишечника) – тыква, белокочанная капуста, желудок свиньи, финики, чечевица, кукуруза, инжир, морковь, мясо утки.

При сниженном аппетите – лук, чеснок, корень имбиря, черемша, черный и красный перец, морковь, редька.

Перееедание – редька, рябина, черный чай, внутренняя оболочка желудка (пупка) курицы, который едят сухим или с водой.

Избыточный вес – овес, финики, лист лотоса, лилии, гаолян.

Запор – шпинат, помидоры, бананы, мед.

Для укрепления зубов – перец, молодые побеги бамбука.

Для красоты лица – черный кунжут, вишня, коровье молоко, кедровый орех.

Ранняя седина – грецкий орех, ячмень, черный кунжут.

Быстрое облысение – кунжут, грецкий орех, черемша.

Снижение остроты зрения – печень животных, мясо утки, сельдь.

Снижение слуха – мед, зерна лотоса, горчица, съедобная болотница.

Малокровие – кедровые орехи, древесный гриб, финики, шпинат, морковь, свинина, баранина, баранья и говяжья печень, трепанги.

Частые кровотечения – баклажаны, древесный гриб, бананы, китайский абрикос, кишечник свиньи, корень лотоса, салат (латук).

Недержание мочи и кала – гранат, слива, рыба горбыль, соль.

Задержка мочи (недостаточное мочеиспускание, гломерулонефрит) – арбуз, кукурузные рыльца, восковая тыква, кабачки, белокочанная капуста, утка, сазан, карась.

Ревматизм («ветер и сырость в теле») – вишня, кровь курицы.

Глисты у детей – чеснок, семечки тыквы, гранат, уксус.

Ангина – оливки, сырой белок куриного яйца, сливы.

Солнечный, тепловой удар («зной в теле») – арбуз, зеленая и красная фасоль, зеленый чай, кокосовый орех.

Грипп, протекающий с «ветром» и «холодом» – корень имбиря, лук, горчица.

Грипп с «ветром» и «жаром» – зеленый чай, персик.

Внутренний жар – огурцы, арбуз.

Хронический бронхит, бронхоэктаз, пневмония («жар и мокрота» в теле) – редька, морская капуста, съедобная болотница, восковая тыква.

Бронхиальная астма, хронический бронхит («холод и мокрота» в теле без температуры, чувство холода) – лук, абрикосы, горчица, корень имбиря, кожура мандарина.

Пневмония в разгаре («сырость и жар в теле») – греча, молоко, творог.

Недостаток внутренних жидкостей, соков (состояние после гриппа, после снижения высокой температуры) – помидоры, лимоны, яблоки, апельсины, дыня, финики.

Продукты, которые нежелательно употреблять при определенных заболеваниях.

При всех заболеваниях не надо много есть, пить, потреблять острые продукты, следует уменьшить потребление сладкого и соленого. Для слабых больных нежелательно есть жареное мясо.

При высокой температуре не есть острой и жирной пищи.

При спаде температуры после высокого подъема – нежелательно употреблять мясо, жирную пищу, все острое, лук, чеснок, перец, имбирь.

При общей слабости исключить жареное, острое, редьку.

При высокой кислотности желудка не употреблять уксус, острые блюда.

При туберкулезе – не есть морскую капусту.

При дезентерии – не есть фрукты, сладости, жирное, холодное.

При длительном заболевании – не употреблять мясо свиньи, мясо гуся, рыбу, гречку.

При фурункулезе тела – убрать баранину, рыбу, раков, крабов и острые продукты.

При заболевании сердца, желудка, печени – исключить прием алкоголя.

После родов и во время месячных – исключить «холодные» овощи (помидоры,морская капуста, огурцы и т.д.) и фрукты (арбузы, дыни, бананы и др.), мороженое.

Юношеские угри диагностируются как «жар» в легких и желудке. *Диета исключает «жаркую», острую пищу и потребление алкоголя. Рекомендуется употреблять больше овощей и фруктов*. Не следует мыть лицо туалетным мылом, лучше пользоваться хозяйственным мылом. Удаление угрей механическим путем может нарушить целостность и красоту кожи лица.

При эректильной дисфункции выделяют две её разновидности.

Слабая почка (недостаток чжин-чи): импотенция сопровождается болью и слабостью в пояснице, шумом и звоном в ушах, головокружением., усталостью и бессилием, боязнью холода, сухостью и выпадением волос, белым налетом на языке. Пульс тонкий и глубокий. *Диета предполагает исключение «холодных» продуктов.*

«Сырость» и «жар» находятся в третьей части тела. Данный синдром бывает при хроническом алкоголизме, простатите, после венерических заболеваний и сопровождается

горечью во рту, головокружением, небольшим отхождением темной концентрированной мочи. Налет на языке толстый и жирный, пульс частый и скользкий. Диета предполагает исключение острой и «жаркой» пищи. Отдавать предпочтение «нейтральной» пище.

Непроизвольное извержение семени (сперматорея) также имеет две главные причины:

Отсутствие взаимосвязи между сердцем и почкой, сопровождающееся появлением во время сна поллюций, шумом и звоном в ушах, усталостью в пояснице, слабостью в теле, сердцебиением, бессонницей, снижением памяти. Язык красный, налета мало. Пульс тонкий. *Диета предполагает исключение «жарких» и «холодных» продуктов. Рекомендуется употребление «нейтральной», «теплой» и «прохладной» пищи.*

Недостаток чжин-чи в почке. При данной форме заболевания поллюции случаются ночью без сновидений, или днем. Часто бывают у мужчин, занимающихся с ранних лет онанизмом, а также при очень раннем начале половой жизни. Сопровождается синдром головокружением, шумом в ушах, тяжестью и болью в пояснице, усталостью. Лицо бледное, язык бледный с тонким налетом. Пульс тонкий, пустой, глубокий. *Диета предполагает исключение «холодных» и употребление «теплых» продуктов.* Кроме того, рекомендуется отказаться от просмотра и чтения фильмов и литературы сексуального содержания. Необходимы занятия физической культурой и спортом.

Отсутствие месячных.

Малокровие и недостаток *чи* организма: прогрессирующее уменьшение количества месячных, а затем их полное отсутствие; сниженный аппетит и неоформленный стул, бледные холодные конечности, усталость, сердцебиение, головокружение. Язык большой и бледный. Пульс пустой, тонкий, вяжущий. *В диете рекомендуется использовать «теплую» пищу*.

Остановка крови в матке: отсутствие месячных и распирающая боль в малом тазу, сухость во рту, жажда, запор. Кожа сухая, в виде рыбьей чешуи, язык с темными пятнами. Пульс глубокий, вяжущий, струнный. *Диета рекомендует разнообразную пищу с акцентом на «прохладные» продукты и требует исключить «жаркую» и «холодную» пищу*.

Болезненные месячные.

«Полные» боли как последствие нарушения порядка *чи* в меридиане печени и застоя крови в области малого таза. Наблюдается диссменорея, часто со сгусками темной крови, распирающие боли в малом тазу. Боли при пальпации резко усиливаются, отмечается распирание и боль в боках. Язык часто с участками темных пятен. Пульс вяжущий, струнный. *В диете исключается «холодная» и острая пища*.

«Пустые» боли как причина недостатка ян, *чи* и крови. Проявляются тянущими болями в начале месячных. Месячные скудные, сопровождаются усталостью, сердцебиением, головокружением. Местное тепло уменьшает боль. Язык бледный и пульс тонкий, пустой.

Рекомендуется диета с исключением «холодной» пищи и потреблением «нейтральных» и «теплых» продуктов. Избегать половых излишеств.

Нерегулярные месячные.

Частые месячные, возникающие два раза в месяц или три раза в два месяца. Часто это явление сопровождается «жаром» крови: цвет месячных красный; больные отмечают жажду, употребляют холодную воду; отмечается повышенная возбудимость; распирание в груди; горечь во рту. Язык красный с желтым налетом. Пульс частый. *В диете исключается «жаркая» и острая пища*.

Редкие месячные, обычно происходящие один раз в сорок-пятьдесят дней. Понимается как недостаток ян в теле и проникновение «холода» в матку: бледные месячные с болями внизу живота; боязнь холода; больные любят тепло; конечности холодные, а лицо бледное. Язык с тонким белым налетом. Пульс глубокий, редкий. *В диете исключить «холодную» пищу и употреблять «теплые» продукты*.

Расстройство месячных как слабость почки (мало чжин-чи) и печени: нерегулярные и скудные месячные, лицо бледное, отмечается усталость. Язык бледный и сухой. Пульс тонкий и струнный. *В диете рекомендуется употребление «нейтральной» пищи и исключение «холодных» продуктов.* Избегать половых излишеств.

Обильные бели бывают в двух формах.

«Сырость» и «жар» в матке проявляются желтыми белями с неприятным запахом, горечью во рту и жаждой. Моча темная и концентрированная. Язык с жирным желтым налетом. Пульс частый и скользкий. *Диета исключает сладкое, жирное, горячее, острое и рекомендует употреблять «нейтральную» пищу*.

«Сырость» и «холод» в матке проявляются обильными жидкими и белыми белями без запаха. Отмечается боль и тяжесть в пояснице, головокружение, усталость. Аппетит снижен. Стул неоформлен. Язык влажный с белым налетом. Пульс скользкий и редкий. *Диета исключает «холодную» пищу. Рекомендуется «теплая» пища в теплом виде*.

Привычные выкидыши.

Слабая почка (недостаток ян). Обычно данный синдром развивается после раннего начала половой жизни, абортов, большого количества родов. В последующей беременности проявляется болями в пояснице и тяжестью внизу живота, кровянистыми выделениями. Язык бледный с тонким белым налетом. Пульс глубокий, пустой, скользкий. *Диета рекомендует полноценное питание с хорошим отдыхом*. С момента начала беременности и до ее конца полностью запрещается половая жизнь, вплоть до поцелуев. Женщине не рекомендуется чтение и просмотр литературы и фильмов на сексуальную тематику. Необходима спокойная, житейская атмосфера.

«Жар» в матке часто возникает при употреблении во время беременности острой и «жаркой» пищи или при нервном возбуждении: отмечается частое и резкое движение плода;

кровотечения с болями внизу живота, бессоница, нервное напряжение, жажда, запор. Моча концентрированная. Язык красный с тонким желтым налетом. Пульс частый, скользкий, струнный. *Диета исключает острую пищу, запрещает курение и употребление алкогольных напитков*.

Бесплодие женское.

Мало в почке чжин-чи, часто возникает после раннего начала половой жизни, половых излишеств, абортов. Проявляется расстройством месячных, усталостью и ноющими болями в пояснице, распирающими болями внизу живота. Может сопровождаться отсутствием полового влечения. Часто жидкий стул. Язык с белым тонким налетом. Пульс глубокий и пустой. *Диета рекомендует употреблять «теплую» пищу*.

Недостаток *чи* и крови в организме, часто наблюдается после хронических болезней. Видимые проявления: бледное лицо, усталость, сниженный аппетит, головокружения, месячные часто бледные и скудные. Язык большой с тонким белым налетом. Пульс тонкий, пустой. *В питании рекуомендуется отдавать предпочтение фруктам и «теплой» пище*.

Нарушение порядка *чи* в печени (часто бывает в семьях с психологическим дискомфортом). Заболевание проявляется у женщин повышенной возбудимостью и нервными срывами, беспокойством, распирающей болью в груди, склонностью к непродуктивным размышлениям, частыми вздохами, сниженным аппетитом, дисменореей. Язык с тонким белым налетом. Пульс струнный, скользкий. *В диете исключается острое и «жаркое»*. Следует избегать нервных перегрузок.

«Сырость» и «мокрота» в селезенке, у женщин обычно полных. Проявляется тяжестью в голове и теле, сонливостью и усталостью, большим количеством белей без запаха, ощущением комка в горле. Язык бледный, большой с толстым белым налетом. Пульс глубокий и скользкий. *Диета исключает жирную и сладкую на вкус пищу*.

Остановка крови в матке, часто возникает после абортов. Сопровождается месячными со сгустками крови, большим количеством белей, болями и распираниями в малом тазу. Язык с темными пятнами и тонким налетом. Пульс глубокий, вяжущий. *Диета исключает «холодную» пищу*.

При недостатке молока (гипогалактии) как последствия недостатка *чи* в крови *рекомендуется употреблять «теплую» пищу*, при нарушении порядка *чи* печени – *употребление жидкостей в различном виде*.

Послеродовой мастит возникает вследствии поступления «жара желудка» в верхний обогреватель из-за нарушения порядка чи печени. Помимо симптомов мастита у больной отмечается красный язык с желтым налетом и частый пульс. *Рекомендуется употреблять «прохладные» продукты и исключить острую пищу*. Необходимо сцеживать молоко. Следует избегать отрицательных эмоций и плохого настроения.

Патологический климакс.

Нарушение порядка *чи* и инь в печени и почках: отсутствие месячных; приливы, красное лицо; возбуждение и сердцебиение, бессонница, головокружение; потливость; жажда, запор. Язык тонкий, красный с тонким, слегка желтым налетом у корня. *Диета рекомендует отдавать предпочтение овощам и фруктам, больше употреблять «нейтральную» пищу, исключить острую и «жаркую» пищу*.

Недостаток ян почки: отсутствие месячных или могут быть месячные с болями в пояснице; отмечаются боли в коленных суставах; конечности холодные, боязнь холода; больные часто невротизированы; обычен жидкий стул, чаще утром. Язык бледный с тонким белым налетом. Пульс глубокий, редкий и пустой. *Диета состоит из «теплой» пищи, исключается жирная и «холодная» пища*.

Для понимания причин эффективности того или иного продукта при конкретном недомогании человека следует различать наиболее существенные качества, учитываемые при их распределении по категориям.

Природа продукта (теплая, прохладная, нейтральная) на уровне его согревающего или охлаждающего действия проявляет себя при контакте с полостью рта, кожей или желудком. Охлаждающие продукты используют при симптомах «жары», согревающие – в лечении состояний «холода», а нейтральные – в любых случаях.

Конфигурация (форма, фактура, степень увлажнения) являет собой пример мышления категориями соответствия, когда подобное лечится подобным. При лечении костей, тканей и органов стремятся использовать соответствующие продукты из животного мира и т.п.

Вкус соответствует каждой из пяти фаз развития болезни. *Кислый вкус* (Дерево, энергия ветра) оказывает вяжущее действие, благодаря которому концентрируется *чи*. *Горечь* (Огонь, энергия тепла) обладает очищающими свойствами, она отгоняет *чи* вниз. *Сладость* или мягкий вкус (Земля, энергия влажности) имеет питательное и гармонизирующее действие, замедляющее циркуляцию *чи.* Вспомним, какой избыток энергии ветра демонстрируют дети своим суперактивным поведением и как они любят сладкие продукты, гармонизирующие их состояние. *Терпкость* (Металл, энергия сухости) стимулирует поднятие и ускорение *чи*. *Соленый вкус* (Вода, энергия холода) оказывает смягчающее действие, благодаря которому растворяется свернувшаяся *чи*.

Аналогичные подходы, с учетом времени сбора, стадии вегетации, цвета, конфигурации и других особенностей, имеют место при выборе целебных растений. Известно, что «корень жизни» женьшень по форме напоминает фигуру человека. Используемый для тонизации нервной системы и репродуктивной активности грецкий орех по форме напоминает головной мозг человека. Считается, что *сладкие желтые растения* генерируют энергию влажности, и влияют на органы Земли – селезенку и желудок. Соответственно *обладатели красного цвета* влияют на органы Огня – сердце и тонкий кишечник. Напоминающая своей формой человеческие почки фасоль используется при лечении почек и мочевого пузыря. *Травы с сильным запахом* разгоняют Ветер и слизь. *Вяжущие и горькие травы* предназначаются для сердца, *нежные и сладкие* – для селезенки. *Очищающие и терпкие травы* обращаются к легким, *затхлые и соленые* – к почкам.

Следует подчеркнуть особое внимание к временам года, стадиям лунного месяца и времени суток, уделяемое целителями при сборе лекарственных трав и растений. Таким образом удается получать природные продукты самого высокого качества и прогнозируемой лечебной эффективности.

Современная пищевая промышленность широко применяет различные химические добавки с целью увеличения сроков хранения продуктов.Понимание буквенных и цифровых обозначений на упаковках позволяет избежать некоторых последствий действующего вещества «безвредных» пищевых добавок:

Е102 – тартразин – желтый или оранжевый краситель, широко применяется в производстве напитков, мясных продуктов, копченой рыбы, соусов и кондитерских изделий; у детей может вызвать гиперактивность, плохо переносится астматиками и людьми, страдающими повышенной чувствительностью к аспирину;

Е104 – желтый хинолин – добавляется в раствор при изготовлении копченой рыбы; может вызывать гиперактивность у детей;

Е110 – желтый закат – используется в шоколадных и апельсиновых напитках, суповых и десертных концентратах; плохо переносится людьми, страдающими повышенной чувствительностью к аспирину, вызывает повышенную возбудимость у детей;

Е120 – кошениль – натуральный краситель, получаемый из яичного желтка; почти безвреден, у детей может вызывать гиперактивность, опасен, если у вас аллергия на желток;

Е122 – кармуазин – красный краситель, используется во фруктовых десертах и джемах, соусах и суповых концентратах; не рекомендуется для астматиков, легковозбудимых людей и при плохом перенесении аспирина;

Е124 – понцея, Е 127 – эритрозин, Е131 – синий V, Е132 – индиго-кармин, Е133 – бриллиантовый синий, Е151 – черный PN, Е413 – трагакант – также могут повышать возбудимость и проявлять аллергические свойства. Содержат холестерин и поэтому **вызывают болезни печени и почек:** Е171, Е172, Е173, Е320, Е321, Е322. **Заболевания желудочно-кишечного тракта** способны спровоцировать: Е221-226, Е320-322, Е338-341, Е407, Е450, Е461-466. **Вызвать злокачественную опухоль** могут: Е103, Е105, Е121, Е123, Е125, Е126, Е130, Е131, Е142, Е152, Е210, Е211, Е217, Е240, Е330, Е447. Эти вещества запрещены в Европе и Америке, но могут использоваться как пищевые добавки на рынках других стран.

Часть 8. ВЛИЯНИЕ КОФЕ, ТАБАКОКУРЕНИЯ, АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ НА ЗДОРОВЬЕ И СЕКСУАЛЬНЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ЛЮДЕЙ

8.1. Кофе как источник бодрости и неоднозначных психофизиологических состояний человека.

«Молоком шахматистов и мыслителей», «макрух» – нежелательным напитком и, наконец, «вином мусульман» в разные времена называли этот удивительный, черный «как камень Каабы», ароматный эликсир из зерен дерева, издревле произраставшего в Эфиопии и Сомали. Великий медик Ибн-Сина (род. в 970 г.) именовал горький, обладающий целебными свойствами отвар «бон». Эфиопские христиане назвали зерна по имени провинции Каффа «кофе» или же «кава», что по арабски означает «быть

сильным», «укреплять». Вывезенные ими семена обрели вторую родину в Йемене, где местное население научилось выращивать кофейные деревья, разработало методику изготовления оздоровляющего напитка и, по достоинству оценив выгоды кофейного производства, сделало его составной частью своей культуры, дав поэтическое название «бинт аль Йаман» – «дочь Йемена».

Выращиваемое в горных районах на высоте от 800 до 2 000 метров кофейное дерево начинает плодоносить на четвертый год, давая от 10 до 17 кг зерен. Собранные осенью кофейные коробочки четыре дня сушат и три ночи выдерживают в темноте. После вторичной четырехдневной сушки кофе лущат жерновами, просеивают и, очистив от внешней и внутренней шелухи, сортируют. Из твердой шелухи изготовляют сладковатый отвар «кишр» – напиток, популярный на Ближнем Востоке. Канули в далекое прошлое времена, когда кофе пили только состоятельные люди, но и сегодня существуют дорогостоящие ценные сорта, недоступные человеку среднего достатка. Цену определяют особенности сорта, вкусовые качества которого формирует место произрастания: плодородие и влажность почвы, обилие солнечных лучей, способы культивирования и обработки готового продукта. Лучшим сортом йеменского кофе считается «матари», имеющий зерна шафрановой окраски, меньшие по размеру, чем другие сорта. Ввиду своей элитности, этот кофе называют еще «бун аль-лордат», то есть «кофе лордов», поскольку его урожай, а это чуть более 100 тонн, полностью вывозится в Европу.

Сейчас невозможно представить европейца без чашечки кофе за завтраком. Аромат этого тонизирующего напитка традиционно сопутствует деловым беседам и простому времяпровождению в большинстве стран мира. Его с одинаковым удовольствием пьют мужчины и женщины. И как здесь не вспомнить времена Османской империи, объединившей весь мусульманский мир единым почитанием кофе как напитка воинов и мудрецов. Когда серьезным поводом для развода мог стать отказ супруга подать роженице этот стимулирующий жизненные силы отвар, а первая публичная кофейня, открытая в 1554 году в Стамбуле на берегу бухты Золотой рог, носила символичное название «Мактаб аль-ирфан», понимаемое как «Клуб образованных людей». И все бы хорошо, да «люди, выпившие кофе, становятся недовольными и много болтают о политике». Великий везирь Кепрюлю в некий период сделал попытку закрыть быстро распространившиеся по империи кофейни, но слишком уж большим удовольствием стало к тому времени кофепитие…

В эти же годы как диковинку загадочного Востока описывают кофейное дерево европейские купцы и дипломаты. Черным, как чернила, обжигающим горло и желудок предстает в их литературных трудах любимый персами напиток «шаубе» из зерен «бунну» и воды. Укрепляющий утомленное тело и успокаивающий нервы напиток «кава» из зерен дерева «бан» пьют египтяне, арабы и турки. «Они имеют обыкновение пить его утром и даже на людях, не боясь (!?) того, что их увидят», – это из воспоминаний аугсбургского медика Леопольда Раувольфа в 1582 году. Полезный при многих болезнях, препятствующий возникновению катаров, успокаивающий

желудочные боли и повышающий настроение отвар, «употребляемый вместо вина», наряду с достоверными фактами целебности, в повествованиях украшается экзотическими историями.

Трудно удержаться и не попробовать напиток, чье потребление в больших количествах и часто позволило одному из персидских царей «с отвращением» отказаться от общения с собственными женами. Как исторический факт описывает это случай книга «Путешествие Адама Эйлшлагера к московитам, татарам и персам», вышедшая в 1666 году. Многими приобщившимися утверждается, что принятый после ужина кофе долго не дает человеку уснуть. Стремящимся к знаниям и тем, кто намерен учиться ночью, рекомендуется использовать это свойство. Но не менее важно и то, что подобный способ бодрствования способен привести и к другим, достойным гордости результатам. В одной из мусульманских легенд говорится, что занемогший было пророк Мухаммад принял этот напиток из рук архангела Гавриила, после чего «смог выбить из седла сорок мужчин и удовлетворить более чем сорок женщин».

Можно с уверенность утверждать, что необходимость вывоза такого продукта в Европу назревала не одно столетие. Зерна доставил в 1596 году немецкий натуралист Беллус, но только в 1652 году открывается первая кофейня в Лондоне, в 1671 году – в Марселе, в 1772 году – в Париже. Десяток-другой мешков кофе для богатых любителей восточной экзотики вряд ли способствовал повторению подвигов далеких царей и пророков. Однако известно, что кардинально проблемы решаются с помощью вооруженных сил. Этот тезис оправдал себя после бегства в 1683 году огромной турецкой армии из-под стен Вены. Победившим немцам и полякам пришлось искать достойное применение доставшимся трофеям в виде десятков тысяч быков, буйволов, мулов, баранов и, наконец, 100 000 мешков зерна. Особое неудобство доставили 500 мешков настораживающих коричневых, но с приятным ароматом, зерен. Применение их в качестве корма для верблюдов не оправдало себя. Баварские драгуны озаренно решили обрадовать ими рыбу в Дунае. Поднятию хорошего настроения у речной живности помешал владеющий турецким языком польский офицер Георгий Кольчинский. Имея в этой войне особые заслуги перед командованием, бравый поляк добился передачи ему в собственность драгоценных на Востоке зерен, а в придачу получил разрешение на открытие публичной кофейни в Вене, близ башни св. Стефана.

Пережившим турецкую осаду венцам предлагался напиток, приготовляемый по традиционной для омерзительных агрессоров технологии: в медный кофейник насыпают две столовые ложки молотого кофе, полторы ложки сахарной пудры и наливают два стакана холодной воды. Кофейник ставят на огонь. Когда кофе закипает и начинает подниматься, кофейник снимают с огня и, держа на весу, ударяют по его дну, чтобы поднявшаяся гуща осела. Три раза ставят кофейник на огонь и три раза доводят до кипения. После этих манипуляций «турецкий кофе» можно подавать к столу. Однако кофейня не позволяла забыть пережитый горожанами кошмар: черный отвар предлагался как бы взамен славного вина из вырубленных турками богатых

пригородных виноградников. Разразился скандал. Но где наша не пропадала?! Чуть было не отуречивший Вену Кольчинский храбро решает потешить самолюбие австрийцев невиданным ранее напитком победы. Он мужественно засыпает в кипящую воду размолотый кофе, фильтрует его, добавляет на чашку три ложки молока и немного меда, и «кофе по-венски» готов! Окончательно разделаться с турками ему удалось с помощью закуски в виде булочки «кипфель», изготовляемой в форме украшавшего их знамена ненавистного полумесяца. Впиваешься зубами в такую булочку и… враг разжеван! Победное шествие кофе по Европе началось! В обход всей Африки, в сторону Йемена и обратно регулярно с 1737 года стали плавать французские торговые суда за полюбившимися зернами. Ох уж эта деловая Европа – превратить божественное в обыденное, так для нее естественно.

Кофе проникает и в Россию. Гастрономы Санкт-Петербурга и Москвы начинают благоухать дурманящими мозг поджаренными зернами. Кофе как напиток прекрасно уживается с возлюбленными в России и Азии черным и зеленым чаем. Бывая в Москве автор этой книги сам не раз ходил дышать «знойной Арабелией» в кулинарию на Чистых прудах и помнит, как лет двадцать назад отдыхающие на черноморском побережье знатоки ездили за сотню километров из г. Сочи в г. Сухуми, чтобы отведать местный, изготавливаемый в чашечках на раскаленном песке, необыкновенного вкуса и аромата «лучший в мире» кофе.

Какие достоинства имеет кофе? 1-содержащийся в кофе танин предотвращает образование налета бактерий на зубах; 2- те, кто выпивает четыре чашки кофе в день, на 24% снижают риск нажить рак толстой кишки, а те, кто выпивает пять чашек, заболевают сахарным диабетом на треть реже, чем те, кто кофе не пьет; 3- содержащиеся в кофе вещества стимулируют работу желчного пузыря, который опорожняется чаще, а значит, уменьшается вероятность образования там камней; 4- чашка хорошего кофе, выпитая после обеда, ближе к вечеру, способна взбодрить и реально улучшить долговременную память. Кофеин положительно влияет на повышение работоспособности и мыследеятельности математиков. Он также нейтрализует содержащийся в организме аденозин, сдерживающий выработку энергии клетками и вызывающий легкую депрессию; 5- кофеин тонизирующе влияет на нервную и сосудистую системы, улучшает кровоснабжение мозга; 6- кофеин действует как слабый бронхолитик, расширяет бронхи и делает процесс дыхания более эффективным, если спортсмен-бегун перед соревнованиями выпьет 3-4 чашечки кофе (400 мг кофеина), то при прочих равных условиях он сможет бежать на 20 минут дольше своих соперников; 7- повышает выносливость; 8- кофе на 9 % предотвращает появление камней в почках; 9 - любители кофе сексуально активнее прочих граждан в два раза. У регулярно потребляющих кофе мужчин отмечается меньше проблем с эрекцией.

Какие недостатки имеет кофе? 1- в процессе жарки в кофе образуются вещества, которые способствуют увеличению выделения желудочного сока. Это вызывает изжогу и провоцирует возникновение язвы желудка; 2- чрезмерное

употребление кофе вызывает зависимость, как от наркотика. Организм реагирует на отсутствие «дозы» головной болью, выделением пота, учащением пульса, вялостью, депрессиями, уменьшением концентрации внимания; 3- кофе вымывает из организма железо, необходимое для образования гемоглобина; 4- кофеин препятствует регенерации кальция в почках. Недостающий кальций «заимствуется» из костной ткани, что чревато остеопорозом; 5- у любителей кофе развивается слабоволие. Чем больше кофе потребляют люди, тем меньше их готовность принимать решения. Традиционные 2-3 чашечки кофе в рабочее время, вместо того, чтобы снимать стресс, снижают работоспособность и затрудняют коллективную работу; 6- кофеин может временно блокировать доступ к информации в памяти; 7- кофе повышает давление, а стало быть увеличивает риск инфарктов и инсультов; 8- потребление более двух чашек кофе в день стимулирует сексуальную активность, но в два раза снижает у женщин шанс забеременеть.

Ученые установили, что кофе без кофеина гораздо хуже действует на сердечно-сосудистую систему, чем кофе с кофеином! У любителей кофе без кофеина по окончании одного из экспериментов был зафиксирован повышенный (на 20%) уровень свободных жирных кислот в крови – а именно из них образуется «плохой» холестерин, ответственный за образование атеросклеротических бляшек на стенках сосудов. У тех же, кто пил обычный кофе или не пил его совсем, уровень этих кислот в крови не изменился.

8.2. Экзотика курящей страны Мальборо.

Специалисты в области здравоохранения убеждены, что если подросток курит, упортребляет спиртные напитки или принимает наркотики, то вероятность того, что он вступит в половые отношения в раннем возрасте увеличивается вчетверо. Стремление стать взрослым через демонстрацию привычек взрослых героев часто провоцируются киноиндустрией, печатными изданиями и рекламой. Например, рекламой сигарет Мальборо.

Удивительна эта страна – Мальборо. Таинственны и суровы ее скалистые пейзажи. Зубасто грозны красные от солнца и ветра древние горы. Тревожно пурпурен закат. Оценить и вжиться в эту пугающую, и одновременно влекущую красоту дано не каждому. И вот кадры рекламного ролика отблесками уютного костра высвечивают резкие и мужественные черты ковбоев. Успешно завершен дневной перегон скота по пыльной и бесплодной пустыне. Чистая одежда и сохранившая первозданную белоснежность широкополая шляпа привычно оттеняет романтический профиль одного из героев. Самое время заслуженно расслабиться и …закурить. Успокаивающе – ароматно тлеет синим дымом сигарета, проблемы и болезни где-то там… Здесь же – романтика, готовность к действию, сила и молодость победителя над противостоящим диким миром. Еще одна затяжка… А самое главное – как легко ощутить себя таким же

счастливчиком. Пачка сигарет в кармане и ты уже готов к необременительному путешествию в страну Мальборо. К этому же призывают плакаты на улице, сигарета и полиэтиленовый пакет с портретом знакомого ковбоя в руках симпатичной девушки. Давайте–ка вглядимся в лицо на пакете и на сигарету в тонких девичьих пальцах.

«Нас встретило множество почти голых людей…с горящими головешками в руках и травой, дым которой они «пили». Иные несли одну большую сигарету и при каждой остановке зажигали ее, затем каждый делал из нее три-четыре затяжки, выпуская дым через ноздри». Так описал свое впечатление от первого общения с индейцами Америки Колумб в 1492 г. Обменявшись с туземцами болезнями и оригинальными привычками, испанские мореходы благополучно доставили растение «тобаго» в Европу. «Продвинутые» в восприятии нового местные пассионарии успешно стали нюхать и набивать нос измельченными листьями экзотического растения. Испытываемые при этом ощущения были настолько щекочуще интересны и дурман волнующ, а непрерывное чихание и обильное соплевыделение – приятны, что небезызвестная королева Екатерина Медичи и дня не могла прожить без понюшки. Своеобразными орденами «за заслуги» и признаком симпатий стали даримые при королевских дворах драгоценные табакерки.

Дальше – больше. Спустя несколько сотен лет, после очередной победы в гражданской войне между Севером и Югом американский президент Грандт получил от благодарных граждан в подарок 10 тысяч сигар! А еще позднее 90 летний английский премьер лорд Черчиль, один из сыновей герцога Мальборо, утверждал, что выкуривая в день по 15 громадных кубинских сигар, за свою жизнь сжег их 300 тысяч и заодно выпил озеро коньяка. Не забывал он и отменно покушать и дважды в сутки поспать. (Кстати, этот сэр изводил сигары по 10 долларов за штуку, умножте и поймете, почему у рядовых куряк редко водятся лишние деньги). Принимая к сведению подобную информацию следует понимать, что пример долгожительства непрерывно дымящего и закладывающего «за воротник» сэра Черчиля напрямую связан с его уникальным генотипом, равновесием нервной системы и большой массой тела. Поэтому этот, не обделенный комфортной жизнью, джентельмен не может быть оправданием для большинства любящих «затянуться» и рассуждающих по принципу «кто не курит и не пьет, тот здоровеньким помрет». Генетикам известны редчайшие случаи противостояния человеческого организма различным токсикозам, инфекциям вплоть до СПИДа и вредным воздействиям техногенных производств.

У простого же народа: «табак за губу – всю тоску забуду». Особенно, если вовремя не поел, голоден и обездолен, а таких всегда было более, чем много. Конечно, в быту трудящихся нет места дорогим и качественным сигарам, особому режиму питания и отдыха. В ход пошел рубленый табачный лист. Оказалось, что при жевании табак дает разнообразнейшую гамму вкусовых ощущений и успешно притупляет чувство голода, а при курении дешевых «пахитосок» способен создать эйфорическое настроение, успокоить. Что еще надо сирому да убогому?

Не остались в стороне от чудных листьев и врачеватели. В 1613 году жители Лондона с удовольствием могли читать в книге «Наставления к сохранению здоровья» приятнейшую рекомендацию: «Трубка табаку, выкуренная натощак в сырое и дождливое утро, составляет быстрое и единственное лекарство от всех болезней». Средняя продолжительность жизни граждан в то время не располагала к анализам и долгим раздумьям и вдохновляющая простота данного рецепта особенно понравилась пациентам, оздоровляющимися, кроме того, процедурами обильного пития рома, жирного застолья и при явных недомоганиях - щедрого кровопускания. С такими лекарственными приемами умирать на тридцатом году жизни стало заметно приятнее.

В 17-ом веке дымящийся любимец «прогрессивной» Европы постучался и в Российские двери. Царь Михаил Романов отреагировал по азиатски круто – за употребление табака приказал рвать ноздри, бить плетьми и ссылать в Сибирь. Но, позднее, «онемеченый» в Голландии Петр Первый не только сам пристрастился к курению, но и приручил к «чертову зелью», как именовали его старообрядцы, многих своих подданных. В 1714 г. в Ахтырке заработала первая на Руси табачная фабрика. «На могиле самой мерзкой из блудниц вырос табачный куст», так отреагировала на насаждаемый культ табака православная церковь и приверженцы русской бытовой традиции. И они были правы. В 1890 г. доктор М. Валицкая с болью отмечает ужасающую смертность новорожденных детей у работниц табачных фабрик, в два с лишним раза превышающую средние по России 25 %. Сегодня установлено, что мертвые дети рождаются у курящих матерей в 4 раза чаще. Внимательный человек всегда мог отметить специфичные для курящего инфекционные заболевания десен, кариес и выпадение пожелтевших зубов, «подвальный» с гнильцой запах из рта, затрудненное дыхание, посеревшее лицо. У представительниц прекрасного пола кожа на лице быстрее стареет и теряет эластичность , в уголках рта и глаз появляются глубокие морщины. Но заинтересованные производители табака и курильщики не верят зеркалам, а потому имеют свое, особое мнение.

«У кого табачок, у того и праздничек» утверждает появившаяся в те же времена задиристая пословица. Со временем психоорганолептический эффект табачных изделий расширяется новейшими технологиями переработки и ароматизации. Помимо всего прочего в каждую тонну табачного сырья стали добавлять до 100 кг ромовой эссенции и 150 кг меда. На рекламных роликах и в печати курящий предстает как символ неувядающей сексуальной и физической привлекательности, раскрепощенного лидера, во всем и вся без особых усилий достигающего поставленной цели. Хорошо продуманная и назойливая реклама табачных фирм оказалась настолько въедливой, а понуждающие к успокоению повседневные капиталистические стрессы – сильными, что к настоящему времени в большинстве стран процент курящих мужчин достиг 50-65%. Доля курящих женщин колеблется от 20 до 50% с тенденцией увеличения в развивающихся странах. Во всем мире насчитывается до 1,2 млрд. курильщиков, что составляет треть взрослого населения планеты. Около 943 млн. курителей табака приходится на развивающиеся страны. В России курит 60% мужчин и 30% женщин и

700 000 человек умирает от сердечно-сосудистых заболеваний. Дымящуюся «вдыхалку» привычке курить обеспечивает 70 видов табака производимого в количествах, превышающих многие сотни тысяч тонн. Ежеминутно в мире выкуривается более 30 тыс. папирос и сигарет. Рекордсменами в этом занятии стали жители острова Кипр, ежегодно высасывающие дым из 3117 штук сигарет на душу населения. И пусть бы люди тратили на «успокаивающий нервы» табак свои «кровные» и дальше, если бы не важнейшее «но», пришедшее с развитием медицины и пониманием необыкновенной вредности табака для здоровья человека. По статистике на 100 000 мужчин в возрасте 35-69 лет средняя годовая смертность от рака легких составляет: не курящих – 8 человек, курящих – 198 человек. Курение является основной причиной рака легких, трахеи и бронхов (90%); гортани (84%); ротовой полости (92%); пищевода (78%); поджелудочной железы (29%); мочевого пузыря (47%); почек (48%). На планете ежедневно погибает не менее 10 000 людей от вредных для здоровья последствий табакокурения.

Доказано, что вредное действие табачного дыма – аэрозоли из твердых веществ, жидкостей и газов, обусловлено присутствующими в нем более чем двумя сотнями компонентов, к наиболее ядовитым из них отнесены: никотин, угарный газ, канцерогенные смолы, тяжелые металлы, радиоактивные изотопы, в особенности наиядовитейший полоний-210. Выкурив одну сигарету, человек получает до 3,5 мг никотина (смертельной является доза никотина 60 мг). При курении учащается сердцебиение. Если у здорового некурящего человека сердце за сутки перекачивает примерно 7 000 литров крови, то у курильщика – 8 500 литров. Оказалось, что каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь потребителя на 12 минут. Ежегодный риск смерти от выкуривания 10 сигарет в день – 1:200. Сравните – риск смерти от убийства составляет 1:100000. Печальным итогом употребления табака становится ускоренное на 8 – 15 лет приближение кончины. Воистину: «Табак – смерти друг, а жизни – враг».

Вредное действие табака на организм человека отслеживается уже на табачных плантациях. Автор этой книги по себе знает, как болезненно раздражается и воспаляется вплоть до ожогов кожа, затрудняется дыхание при работе на табачных плантациях. У профессиональных сборщиков табака со временем появляются признаки анемии. По наблюдениям казахстанского профессора П. Дерябина, в табакосеющих районах Алматинской области «женщины рожают с таким низким уровнем содержания гемоглобина, что это вообще представляется неправдоподобным». И тут следует понимать, что курение оказывает серьезное негативное влияние на способность к воспроизводству как мужчины, так и женщины.

Правительством Европейского Союза введены строгие требования касательно медицинских сообщений на упаковках табачных изделий. Из 42 графических предупреждений о вредном воздействии курения на здоровье – 6 посвящено предупреждению о грозящем мужчинам половом бессилии. Двое из них гласят: «Курение может приводить к половому бессилию из-за уменьшения поступления крови к члену» и «Курение может повредить сперму и снизить фертильность».

Детородная функция состоит из многих слагаемых и все они в той или иной мере реагируют на табачный токсикоз. Для мужчин, это сужение кровеносных сосудов в половых органах в 8 случаях из 10. Никотин понижает тонус мускулатуры семявыводящих путей и придаточных половых желез. Курение ведет к дегенеративным изменениям зародышевого эпителия яичек, к ухудшению питания, изменению чувственности паренхимы яичек к гормональным стимулам. Курильщики, в особенности те, которые выкуривают 20 и более сигарет в день, на 50% чаще имеют отклонения в сексуальных функциях. Развитие импотенции может быть связано с целым рядом указанных выше, а также других причин, такими как высокий уровень холестерина или присутствие в организме лекарств, используемых для лечения гипертонии и диабета. Проблемы с кровеносными сосудами являются наиболее распространенной причиной импортенции. Они затрудняют нормальное кровоснабжение мужских половых органов. Французские врачи установили, что шансов стать импотентом у курильщиков в 2 раза больше, чем у некурящих. Медики США показали, что эта вероятность для курящих составляет 56%, для некурящих – 21%. Курение также связано со значительно большей вероятностью проявления полной импотенции у мужчин, страдающих гипертонией, заболеваниями сердца и артритом. Раздражая в спинном мозге центры регуляции половых желез, никотин не только нарушает их функции, но и делает недостаточным поступление в кровь половых гормонов, необходимых для совершения полового акта. Да и сперматозоиды становятся менее активными и целеустремленными. Кроме того, серьезно снижается их общее число в эякуляте.

Под действием никотинового алкалоида также разрушаются кавернозные тельца полового члена и их количество заметно уменьшается. Ученые Дюссельдорфского института физиологии клетки в ходе лабораторных экспериментов наблюдали в тканях полового члена многочисленные внутренние разрывы и повреждения клеток под влиянием компонентов табачного дыма. Естественная способность клеток к самовосстановлению со временем снижается. В итоге, от 15 выкуренных в день сигарет, мужской половой орган укорачивается за год на 1 мм, а женский клитор становится менее чувствителен к возбуждению. Об измененной детородной функции курящих табак женщин вообще особый разговор.

Если мужские половые клетки-сперматозоиды способны к самообновлению каждые 3 месяца, то женские яйцеклетки присутствуют в организме женщины в течение всей продуктивной жизни, т.е. с 12 до 55 лет, становясь своеобразным хранилищем многих токсических веществ и избирательным банком генетического материала половых партнеров (явление телегонии). Вредоносное действие курения приводит к нарушениям в ДНК и ломкам в генетическом аппарате половых клеток. Правда, в ряде случаев, отравленные токсинами и под воздействием отрицательных психических эмоций яйцеклетки теряют способность к созреванию и оплодотворению. Но в целом, бесплодие у курящих женщин отмечается в два раза чаще. В тоже время датские ученые заявляют, что оральные контрацептивы не являются надежным средством

предохранения для курящих женщин, поскольку никотин нейтрализует действие гормонов, содержащихся в препаратах. На это явление обратили внимание медиков сведения, полученныеы от 800 женщин, обратившихся за направленностью на аборт. Исследования подтвердили факт антиконтрацептивного действия табакокурения.

В Новой Зеландии врачи на протяжении 15 лет следили за семьями, в которых кто-то курит. Оказалось, что после трех лет жизни в одной квартире с курящим на 15% увеличивается смертность его некурящих соседей в возрасте от 45 до 74 лет. Американские генетики утверждают, что при длительном активном или пассивном курении у женщин наблюдается 3,5-кратное увеличение числа структурных хромосомных нарушений по сравнению с некурящими женщинами. Эти аномалии имеют отношение к разкитию лейкемии у детей. Курение во время беременности повышает риск рождения ребенка с дефектом пальцев конечностей. Так, в 2001-2002 годы в США был выявлен 5 171 ребенок с лишними, недостающими или сросшимися пальцами рук или ног. Было установлено, что выкуривание беременной женщиной от 1 до 10 сигарет в день повышает риск появления аномалий пальцев у плода на 29%. А при выкуривании 21 и больше сигарет – до 78%. Коварной особенностью этой ситуации является то, что образование конечностей эмбриона человека происходит с 4-й недели беременности, когда женщина еще может и не предполагать, что она ждет ребенка.

По данным российского ученого В. Казьмина, помимо отклонений в месячном цикле и различного рода кровотечений, у 36% курящих женщин беременность может не наступать в первые 5 лет замужества (в контрольной группе – у 9%). У 15% наблюдаются выкидыши (7% на контроле). В начале беременности у таких женщин нарушаются процессы дробления оплодотворенной яйцеклетки и имплантация зародыша в стенку матки. Показательно, что долго не рожавшие женщины, бросив курить, имеют шансы через 2-3 года родить ребенка. Но если женщина не потеряла способности к оплодотворению, то можно ожидать изменений в плаценте, проявляемом уменьшением ее веса на 20%. Возникают серьезные нарушения и в пуповине-главном магистральном канале жизнеобеспечения плода необходимым притоком питательных веществ и энергии. Не редки отеки ее ткани, неровности внутренних поверхностей кровеносных сосудов, различного вида разрушения клеток. Вынашиванию здорового ребенка может препятствовать интоксикация нейроэндокринной и других участвующих в репродукции систем. Более того, в процессе беременности, развивающийся плод также реагирует на окружающую мать табачную атмосферу. В частности это происходит через накопление в околоплодной жидкости никотина и его метаболита – котинина, который присутствует даже в моче пассивных вдыхательниц табачного дыма.

Табачные токсины поступают в кровеносную систему плода уже через пять секунд после попадания в организм матери. А их обезвреживание проходит чрезвычайно медленно. Начинается все с гипоксии – кислородного голодания плода, когда у него в крови в сравнении с материнской кровью в 1,8 раза увеличивается содержание

связанной с гемоглобином окиси углерода. Высвобождающийся под действием никотина норадреналин, в свою очередь, ухудшает кровообращение плода. От ядов-ингибиторов страдают обменные процессы и синтезактивирующие вещества в клетках тканей, нарушается белковый обмен и витаминообразование. Начинается избирательное накопление ядов в мозговой ткани, сердце, почках, миндалинах и т.д. Из-за снижения темпов накопления кальция замедляется формирование костного скелета. Но это несколько позже, а прежде, если женщина курит в первые 2-3 недели после зачатия, то у плода следует ожидать серьезных осложнений в формировании центральной нервной системы. Продолжает курить и на 4-5 неделе беременности, жди нарушений у плода сердечно-сосудистой системы. К месту вспомнить такую статистику – в России ежегодно от сердечно-сосудистых заболеваний умирает 700 000 человек.

Задержка роста эмбриона, преждевременные роды и выкидыши у курящих женщин встречаются в 2 раза чаще, чем у их некурящих подруг. В среднем вес новорожденного уменьшается на 8%, если в присутствии беременной женщины ежедневно выкуривалась пачка сигарет. К детям от курящей матери переходит генетическая неполноценность a1-антитрипсина, фермента, защищающего клетки от мутаций. Отсюда появление эмфиземы легких и хронические поражения печени. Присутствующий в табачном дыме радиоактивный полоний-210 способен поражать половые клетки плода и в итоге нарушать детородные функции потомства, особенно у девочек. У женщин, куривших во время беременности, значительно чаще рождаются дети с такими врожденными дефектами, как косолапость. По данным американских исследователей риск косолапости среди матерей, куривших в течение первых трех месяцев беременности, выше на 34%. Если курение матери сочетается с наследственным фактором, то риск косолапости возрастает в 20 раз (www.sigarets.ru).

Если женщина курит или находится подолгу среди курящих знакомых, будущий ребенок может родиться не только с патологиями генома и физического развития: недоношенным, с сердцем уменьшенного размера и суженными кровеносными сосудами и др., но и с отклонениями в психике. Кроме того, у него реально появление приобретенной никотиновой зависимости. Не удивляйтесь в будущем родители своему задымившему сигаретой чаду! Описаны случаи беспокойного поведения новорожденных в помещениях с чистым воздухом и их последующая умиротворенность в табачной атмосфере или после кормления курящей матерью – ведь в ее грудном молоке накапливается до 0.5 мг/л никотина! Внимание – смертельная доза никотина для ребенка - 1 мг на кг веса! (В одной сигарете содержится до 1000 мкг и более никотина, из которых в организме курильщика оседает 5-20%). Таким образом, в будущем, может ли женщина, кормившая ребенка концерогенным молоком, надеяться, что он вырастет здоровым или не приобретет вредной привычки к курению? Ответ однозначно отрицателен. А ведь есть еще нравственное обязательство вырастить свое чадо. Смогут ли родители прожить достаточное для этого количество трудоспособных лет? Есть основания сомневаться и

в этом. Например, у курящих часто наблюдается такое тяжелое заболевание, как стенокардия, проявляющаяся в приступах сильных сжимающих болей за грудиной. Медики Гонолулу установили закономерность повышения в 2–6 раз количества инсультов у курящих. Типичными заболеваниями для любителей табака становятся астма, ангина, хронический бронхит, образование язв на слизистых оболочках рта, кишечника и желудка. Швейцарские врачи с помощью метода радиологических маркеров установили, что у курящих людей движение каловых масс в толстой кишке задерживается почти на 14 часов по сравнению с некурящими. Это явление способствует продлению процессов гниения, накоплению токсинов и отравлению организма.

По подсчетам, проведенным Американской организацией здравоохранения, у курильщиков в 10,8 раза чаще наблюдается рак легких, в 3 раза – рак поджелудочной железы, в 6,1 – бронхит и эмфизема легких, в 5,4 раза – рак гортани, в 2,6 раза – болезни сердечно–сосудистой системы,. Рак ежедневно становится причиной смерти 1500 американцев. Пик заболеваемости пришелся на 1992 год, когда рак обнаруживался у каждых 426 из 100 тысяч американцев. Сегодня он выявляется приблизительно у 380-400 граждан на 100 тыс. Считается, что ежегодно в США от курения погибают более 400 000 людей.За период с 1980 года курение погубило более 3-х миллионов женщин. В среднем курение сокращает жизнь женщины на 14 лет. У заядлых курильщиков наблюдается накопление радиоактивных элементов с суммарной дозой до 500 рад. У курящих женщин в среднем на 5 лет раньше начинается климакс, что в свою очередь повышает вероятность возникновения инфаркта.

Вполне рядовой болезнью является у курильщиков табака атеросклероз. Курение снижает тонус мышц, замыкающих пищевод, замедляет его очищение. В результате увеличивается время контакта тканей с кислотой и повышается вероятность разрушения слизистой оболочки. Поражая легкие, никотин вызывает различные кожные заболевания, провоцирует воспаление зрительного нерва, уменьшает эластичность голосовых связок и делает голос сиплым. Один перечень вызванных курением болезней вызывает ступор. В России курит 60% мужчин и 30% женщин. Почти 40% выпускников школ – заядлые курильщики, По этому показателю Россия занимает первое место в мире. А как относится к курящим россиянкам, из которых до 48% продолжает курить даже во время беременности?!

На планете Земля от курения ежедневно погибает не менее 10 000 человек! Сотрудники американского Национального Института медицинских проблем окружающей среды установили, что присутствие среди домашних одного курильщика, увеличивает у членов семьи шансы заболеть раком в 1,4 раза. Закурили двое – и вероятность возрастает в 2,3 раза. Трое – в 2,6 раза. Причем речь идет не только о раке легких. Лейкемия, например, появляется в семьях с тремя курильщиками в 6,8 раз, а рак молочных желез – в 3,3 раза чаще. Злокачественные опухоли дыхательных путей поражают главным образом мужчин в соотношении к женщинам

10:1. Но при сопоставлении данных по смерти от рака легких этот показатель 1,5:1. Спасти удается не более 3% больных. К печальному финалу первыми приходят те, кто начал курить раньше. В Англии ежегодно умирает около 100 тысяч курильщиков и за ними следуют тысяча «пассивных» вдыхателей табачного дыма. В США ведущей причиной смерти 400 тыс. граждан в год признано именно курение. В Казахстане от этой привычки умирает соответственно 25 тыс. человек. По данным Всемирной организации здравоохранения ежегодно в мире от недугов связанных с курением умирают 8 миллионов человек. Выкуривает человек 20 и более сигарет за день – и приобретает твердую гарантию роста в 10-20 раз возможностей досрочного избавления от земных забот. Пропустил через легкие, не останавливаясь, дым 25 сигарет и может быть уверен, что смерть наступит уже через 15 секунд. Первый симптом рака легких – кашель, далее учащается дыхание и его сопровождает слабый свистящий звук, изменяется ритм сердечной деятельности и возникают постоянные ноющие боли в области грудной клетки, быстро наступает ощущение общей усталости и слабости, прогрессирует похудение. Конечно, путь к этому заболеванию может иметь многолетнюю протяженность и время наступления грустного финала индивидуально, но знайте – он неизбежен!!!

Таким образом, если Вы курите и Ваш мозг перестал ощущать приливы бодрости и свежести после выкуривания одной сигареты и рука тянется к другим, если покашливания и тяжелое дыхание, больные зубы становятся визитной карточкой Вашего посеревшего лица, сердце ноет, а желудок побаливает, вспомните, что еще можно попытаться из «однолетника позеленевшего» стать «долгожителем белым». Жизнь прекрасна, и в Ваших силах продлить ее и сделать полноценной одним мужественным поступком – бросить курить!

В США антитабачная национальная компания началась в 1966 году, когда курили 42,6% населения страны, сейчас курят только 16% с тенденцией к дальнейшему уменьшению числа курящих к 2010 году до 12%. Окружной суд в Вашингтоне запретил табачным компаниям называть свои сигареты «легкими» и утверждать, что в них «пониженное содержание смол», даже при продаже продукции за рубежом. Этот запрет распространяется на деятельность «Филип Моррис» и «Бритиш Американ Табакко», контролирующих треть всего мирового рынка сигарет. Солидные фирмы предпочитают принимать на работу людей не обремененных привычкой курения табака. Среди равнозначных претендентов на руководящее место карьерный взлет у курильщика менее ожидаем. В 2007 году в США с целью оградить детей от пропаганды табака, курение на киноэкране было приравнено к сценам насилия, секса и нецензурной брани при определении возрастных рейтингов допуска на кинофильмы. Максимальному наказанию подвергаются ленты, в которых курение ассоциируется с положительным героем, либо сигарета выступает атрибутом мужества, силы духа и независимости.

В Британии, благодаря пропаганде здорового образа жизни, число любителей затянуться дымом сигареты заметно уменьшается с каждым годом. Сегодня в этой стране курят 28% мужчин и 26% женщин.

Во Франции из-за курения умирают 13 человек в день. За год в результате потребления табачной продукции умирают 60 000 французов, а еще 5 000 становятся жертвами пассивного курения. С февраля 2007 года во Франции запрещено курение в магазинах, станциях транспорта, музеях и государственных офисах. В учебных заведениях нельзя курить даже во дворе. С 2008 года будет введен запрет на курение в кафе, ресторанах и ночных клубах. За нарушение запрета штраф 75 евро для курящего и 150 евро – для заведения, где произошло нарушение. Подобный закон уже действует в Ирландии, Италии и Испании.

По данным Роспотребнадзора в России курят 65% мужчин и свыше 30% женщин, из них 80% мужчин и 50% женщин стали курить в подростковом возрасте, то есть до 18 лет. От болезней, прямо связанных с табакокурением, ежегодно умирает 375 000 россиян.

Курение среди подростков больше всего распространено в Гренландии. Здесь курят 52,5% пятнадцатилетних мальчиков и 53,6% девочек. Таким образом, под угрозой оказался уникальнейший генофонд народа, в условиях географической изоляции на протяжении тысячелетий сумевший сохранить свою чистоту. Под угрозой и продолжительность жизни настоящего и будущих поколений.

Исследование британских медиков показывает: вероятность, что 70-летний никогда не куривший человек доживет до 90 лет, возрасла сейчас до 33%, однако для курильщика вероятность достижения такого возраста уменьшилась с 10 до 7%. Раньше бросишь курить – дольше проживешь. Если бросить в 50 лет – риск снижается наполовину, а если в 30, то еще есть шанс вернуть здоровье.

Итак, имеют место хоть и вынужденные, но принудительные меры по борьбе с курением на уровне государства. Как же избавиться от вредной привычки добровольно?

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ.

Причины приобщения к табакокурению могут быть разные. В детстве – «дымящийся» пример окружающих Вас близких и уважаемых людей, увлекательный образ курящих киногероев, сигарета, легко вводящая в круг незнакомых подростков и испытываемое новое ощущение, стремление выглядеть самодостаточным и серьезным, а то и просто «от нечего делать». С выходом в самостоятельную жизнь – желание предстать солидным и увлеченным, повысить свою работоспособность, в том числе в ночное время, испытать чувство защищенности, «успокоить нервы» и противостоять повседневным стрессам, наконец «похудеть». Промежуточность и несерьезность подхода к реализации подобных стремлений с помощью табака, явно контрастирует с проблемами со здоровьем, неизбежно возникающим у курящих. Осознание этого

факта ведет к стремлению избавиться от вредной привычки. Вот некоторые рекомендации, позволяющие отвыкнуть от табакокурения.

Поверьте в себя и в то, что Вы в силах бросить курить. Для начала следует избегать компании курящих друзей и искать природную замену никотина, ставшего привычным в ощущениях и за многие годы курения буквально вьевшимся в ткани и органы Вашего тела. Полезно пересмотреть потребляемые в пищу продукты в пользу баклажанов, томатов, картофеля и цветной капусты. Американские ученые подсчитали, что с этими овощами в организм поступает никотин – природный ядовитый алкалоид, вырабатываемый в основном пасленовыми растениями с целью защиты от насекомых. Никотин в количестве 1мкг содержит 240 г красных помидоров, 23 г зеленых помидоров, 140 г картофеля, 10 г баклажанов, 250 г цветной капусты. Следует исключить потребление крепкого чая и кофе.

Тяга к курению приходит волнообразно и длится от 3 до 7 минут. В этот временной промежуток постарайтесь отвлечься и заняться интересным или срочным делом, игрой, беседой, вкусным блюдом, поеданием тех же овощей, сладостей, мятным леденцом. Очень отвлекают физические нагрузки. Попробуте с первого дня после решения бросить курить, каждые 30-40 минут своей деятельности прерывать 10-минутной физкультурной паузой: сделайте небольшую разминку, 20-30 приседаний, отожмитесь от пола и т.д. Таким способом Вы на 1-1,5 часа облегчите свое состояние.

На сутки открытые пачки сигарет, папирос и прочие *табак содержащие изделия поместите рядом с медным купоросом*. На следующий день курение таких сигарет вызывает неприятные ощущения и тошноту.

Потребляйте отвар овса: в 3 литра воды высыпать 3 стакана неочищенного от шелухи овса и кипятить 20 минут. Затем отстоять в течение 12 часов, процедить и пить по 0,5 стакана за полчаса до еды и в течение всего дня до 12 раз. За неделю применения этого рецепта тяга к курению может исчезнуть полностью.

Пять раз в день полощите рот раствором питьевой соды (1чайную ложку на стакан кипятка). Еще лучше полоскать рот *настоем из дубовой коры* (1 столовая ложка на стакан кипятка из талой или родниковой воды, настоять 20 минут). Очень хорошо использовать *настой целительного корня аира*, приготовляемого также как и из дубовой коры.

В качестве вспомогательного средства при желании бросить курить применяйте внутрь или ложите под язык *таблетки анабазина гидрохлорида* или *таблетки Табекс*. Положительный результат дает *гомеопатическое средство Церера*, заменитель сигарет *Изед Квит* (E-ZQUIT), использование *ингалятора «Никоретте»*.

8.3. ***Веселящий разрушитель ума и здоровья алкоголь.***

«И я взял одну большую сухую тыкву, вскрыл ее сверху и вычистил, а потом я пошел с ней к виноградной лозе и наполнил ее виноградом, и заткнул отверстие, и,

положив тыкву на солнце, оставил ее на несколько дней, пока виноград не превратился в чистое вино. И я стал каждый день пить его, чтобы помочь себе этим против утомления…Это прекрасная вещь, она укрепляет сердце и развлекает ум».Так герой арабских сказок «Тысяча и одна ночь» Синдбад-мореход описывает рецепт приготовления вина – удивительнейшего из напитков, придуманных человеком почти три тысячи лет тому назад.

В традициях большинства народов праздничное застолье с обильным угощением и испитием пьянящих напитков важнейшая составляющая быта. Показательно, что *стол*, как место пиршества имеет арабский корень *СТЛ* «быть пьяным» и в старшем значении означает «место возлияний». Считается, что определение увлеченного постоянным питием вина человека как алкоголика исходит из арабского *алькуху:л* – «спирт». Н. Вашкевич предполагает, что такая часть слова, как **холик** от арабского корня *халака* – «погибать» и имеет смысловую общность с *таха:лака* – «хотеть чего-либо до такой степени, что принебрегать смертью». Имеет место и созвучие с *ка:хил* – «старец» (известно, что любители спиртного очень быстро стареют). Покровитель виноделия греческий бог Дионис (корень *ДНС* значит «нечисть, порок, грех») и получивший прозвище Вакх (*ВКХ* означает «грубость, хамство, бесстыдство») был извлечен **из огня**, испепелившего его мать Семелу (по-арабски означает «хмель»). Эти мифические имена как клеймо и грозное предупреждение любителю одурманивающих напитков.

Не счесть поэтических од, восхваляющих виноградное вино, описывающих веселье его опьяняющего действия. Не перечислить всех проклятий и обвинений в адрес хмельных напитков, во все времена известных разрушителей здоровья и судеб возлюбивших их людей. У алкоголя две стороны. Первая хорошо видна в библейских прославлениях Бога, Творца вселенной: «*И вино, которое веселит сердце человека*, и елей, от которого блистает лицо его, и хлеб, который укрепляет сердце человека» (Псалом 103:15). Вторая сторона конкретна в Книге Притчей: «У кого вой? У кого стон? У кого ссоры? У кого горе? У кого раны без причины? У кого багровые глаза? У тех, которые долго сидят за вином, которые приходят отыскивать вина приправленного. Не смотри на вино, как оно краснеет, как оно искрится в чаше, как оно ухаживает ровно; Впоследствие, как змей, оно укусит и ужалит, как аспид; глаза твои будут смотреть на чужих жен, и сердце твое заговорит развратное; И ты будешь, как спящий среди моря и как спящий на верху мачты; И скажешь: били меня, мне не было больно; толкали меня, я не чувствовал. Когда проснусь, опять буду искать того же» (Притчи 23:29-35). Арабский мыслитель Абуло-Фарадж, живший в XIII веке, сравнивал человеческое опьянение с образами животных: сначала – павлин, потом – обезьяна, затем – лев и, наконец, свинья.

«Хмельную» основу алкогольных напитков определяет этиловый спирт. В отличие от большинства высокомолекулярных соединений, способных вызывать наркотический эффект, в частности опиатов, алкоголь имеет очень простую химическую структуру, что позволяет ему достаточно легко преодолевать мембраны

клеток, оказывая на них стимулирующее или токсическое действие. Организм человека для своей жизнедеятельности сам вырабатывает этанол, концентрация которого в крови достигает 0,15 мг%. Однако, даже незначительное превышение этого количества через поступление извне способно отрицательно сказываться на клеточном обмене. Полагают, что не менее 80% этанола окисляется в печени, загружая до 75% ее окислительной мощности. Соответственно ослабляются и многие другие окислительные процессы в организме, снижающие присутствие токсинов в крови. Установлено, что частота неинфекционных поражений печени и заболеваний поджелудочной железы, нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы и функционирования легких прямо зависит от среднего употребления алкоголя в сутки. Во многих случаях у больных хроническим алкоголизмом и наркоманов, а также с депрессиями и шизофренией наблюдается снижение концентрации эндорфинов в спинно-мозговой жидкости по сравнению с нормой. На сколько последствия пития алкоголя отражаются на здоровье населения можно предполагать по такой цифре – в год на каждого россиянина, включая младенцев, приходится 8,5 литров потребленного внутрь чистого спирта!

Характерной особенностью алкоголя является растормаживание человека и выявление скрытых черт его характера. В. Кандыба приводит данные по обследованию женщин страдающих хроническим алкоголизмом показавшие, что 34% из них злобны и драчливы, 40% имеют тенденцию к возбуждению, 19% плаксивы.

В зависимости от количества и качественных особенностей принятого алкоголя, его содержание в крови может колебаться в достаточно широких пределах. При содержании алкоголя в крови менее 0,3% его влияние не замечается. В концентрации 0,5-1,5% наблюдается легкое опьянение. Повышение содержания до 1,5-2,5% вызывает опьянение средней тяжести. Сильное опьянение наступает при 2,5-3% алкоголя в крови. Тяжелое отравление гарантирует 3-5% и смертельное отравление – более 5-6% алкоголя в крови.

Особенно вредно потребление некачественного алкоголя в виде дешевого вина, неочищенной от сивушных масел водки или самогона. О свойствах некоторых вин говорят их «народные» названия: косорыловка, бормотуха, чернила, спотыкач и т.д. Чрезмерное количество сивушных масел в водке легко обнаружить с помощью серной кислоты. Для этого нужно смешать небольшое количество водки с разбавленной серной кислотой в пропорции 1:1. Если смесь почернеет, то пить такую водку опасно. Кстати, саму серную кислоту некоторые производители добавляют в водку для повышения крепости. Покрасневшая лакмусовая бумажка поканажет вам наличие этой «добавки». Качество спирта, используемого для производства водки, тоже можно проверить. Для этого спирт разводится кипяченой водой до крепости исследуемой водки. Саму водку налейте в другую емкость в том же количестве, что и разведенный спирт. И в тот, и в другой сосуд одновременно надо добавить слабый раствор марганцовки (в соотношении 1:10). Водка и разведенный спирт должны окраситься с

одинаковой скоростью. Чем быстрее водка приобретает розовый цвет марганцовки, тем хуже использованный для ее производства спирт.

Имеет место и такой серьезный аспект потребления алкоголя, как его совместимость с применением лекарственных препаратов. Вот как выглядит опубликованный в журнале «Здоровье, красота, долголетие» (№11, 2002) список лекарств, прием которых категорически исключает даже рюмочку самого легкого вина.

Лекарства с нейролептическим эффектом (тормозящие функции нервной системы) – аминазин, галоперидол, мажептил, неудептил, пропазин, сонапакс, трифтазин, френол, тизерцин, раунатин.

Все препараты, направленные на нормализацию сердечно-сосудистой деятельности – в особенности анаприлин (обзидан), аспаркан и раунатин.

Снотворные с ярко выраженным эффектом – гексенал, димедрол, фенобарбитал, валиум, реладорм, редадорм, этаминалнатрий, тиопентал-натрий, нитразепам.

Лекарства с противовоспалительным и жаропонижающим действием – амидопирин, бутадион, фенацетин.

Медикаменты, используемые при лечении желудочно-кишечных заболеваний – атропина сульфат, неомицина сульфат, церукал и этаден.

Лекарства противосудорожного действия и оказывающие влияние на переферические нервные окончания – скополамина гидробромид, циклодол (паркопан), левопа.

*Все группы транквилизатор*ов (успокоительных) – барбитал, мебикар, мепробамат, нитразепам, феназепам, хлозепид (элениум), хлорпротиксен (таразан), рудотель (мезапам).

Лекарства от аллергии – диазолин, супрастин и тавегил.

Средства от кашля – кодеин, либексин, мукалтин.

Препараты, применяемые для остановки маточных кровотечений – эргометрина малеат, эрготамин, викасол.

Поливитамины – ревит, декамевит, эссенциале, центрум, витрум и т.д.

Антидепрессанты.

Какой положительный результат можно извлечь из умеренного потребления алкоголя?

В первую очередь следует знать, что о пользе алкогольного напитка можно рассуждать только при его высоком качестве и ограниченном, уместном потреблении. Например, при охлаждении эффект расширения сосудов и нормализации кровоснабжения, ощущение согревания вызывает прием только 50-60 мл водки или коньяка. Терапевтический эффект от приема алкоголя возможен только при выверенной точной дозировке с учетом особенностей суточных биоритмов внутренних органов и состояния организма. Известно, что миллиграммные дозы армянского

коньяка в определенные моменты используются космонавтами на орбитальных станциях для нейтрализации нарастающей в длительном космическом полете напряженности между членами экипажа. В обычных земных условиях для снятия стресса принимают 20-30 мл водки или коньяка, 40 мл вина или мартини. При подготовке к полетам имеет место в рационе космонавтов красное вино, потребляемое как стимулятор иммунной системы и антираковое средство, «разгонный элемент» крови. Аналогичную роль играет красное вино у экипажей подводных лодок. Сотрудники Университета штата Северная Каролина (США) установили, что такой компонент красного вина, как резвератрол, воздействует на аномальные дефектные клетки организма, ускоряя их гибель запуском заложенного в клетках механизма самоуничтожения.

В красном вине содержатся вещества, уменьшающие способность кровяных клеток к склеиванию, а значит, предупреждающие появление тромбов. Алкоголь повышает уровень так называемого «полезного» холестерина и уменьшает количество соединений, приводящих к образованию сгустков крови. Ученые считают, что содержащиеся в красном вине полифенолы противодействуют веществам, которые вызывают сужение кровеносных сосудов. Американская ассоциация болезни Альцгеймера изучая причины развития старческого слабоумия (деменции) пришла к выводу об имеющей место наследственной предрасположенности и влиянии образа жизни, причем сделан вывод, что у тех, кто умеренно употреблял алкоголь, это заболевание проявлялось заметно реже, чем у тех, кто пил неумеренно или не пил вообще.

Содержащиеся в ягодах винограда пектины и слизистые вещества смягчают и защищают стенки желудка, а также очищают его от токсинов и вредных веществ. Вино обладает и более сильным бактерицидным действием, чем спирт. Запивая съеденное вином, человек предупреждает проникновение инфекций в кишечник. Разбавленное белое вино, смешиваясь с желудочным соком, вызывает также выраженное антибактериальное действие. Железо, содержащееся в виноградном вине, в сочетании с витамином С, способствует укреплению иммунитета. Люди, регулярно выпивающие немного красного вина (не более 2-х бокалов в день), менее подвержены вирусам полиомелита, герпеса. У таких людей вино хорошо растворяет зубной налет, предотвращает развитие кариеса. Выпитая после еды рюмка вина способствует снижению веса, стимулируя расщепление жиров и вывод их из организма.

В вине содержится аспирин, который в отличие от таблетированного аспирина не имеет опасных последствий для стенок желудка. Поэтому в критических ситуациях лучше выпить стаканчик вина, чем глотать таблетки. Бокал чуть подогретого красного вина хорошее средство от бессоницы.

Недавно ученые установили, что один-два бокала сухого красного вина в день в сочетании с антивирусными препаратами позволяют продлить неактивное состояние вируса имменодефицита человека (ВИЧ).

Известен «кодекс вин» составленный в 1934 году французским доктором Эйло и содержащий рекомендации по использованию различных вин при разнообразных болезнях:

Расстройство желудка (диарея) – 150 мл хорошего сухого красного вина в день;

Запоры – 50 мл сухого белого вина в день;

Снижение моторной функции кишечника – яблочное или смородиновое вино по 50 мл ежедневно;

Расстройство пищеварения, проявляющееся отрыжкой, изжогой, вздутием живота, - по 50 мл белого полусладкого вина за полчаса до еды;

Туберкулёз – красное сухое и белое полусладкое вино по 50 мл до еды;

Бессонница – четверть или полстакана виноградного вина;

Анемия (малокровие) – бокал красного вина во время еды;

Истощение, послеоперационный период – по нескольку ложек мадеры или портвейна в день;

Атеросклероз – сухие белые вина, разбавленные минеральной водой (до 0,5 л);

Переломы, ушибы – 30 мл белого сухого вина за полчаса до еды дважды в день;

От кишечной инфекции, против холерного вибриона и возбудителей тифа может уберечь даже разбавленное водой вино, но особенно эффективно старое выдержанное вино.

При гриппе, бронхите и пневмонии очень хорош глинтвейн. Готовят его так: смешивают две части красного вина и одну часть воды, добавляют гвоздику, корицу, кардамон, дольки лимона, сахар по вкусу. Пьют горячим.

Исследование, проведенное в клинике Висбадена (Германия) показало, что безалкогольное пиво снижает свертываемость крови. Действие этого напитка проявляется в снижении концентрации в крови фермента тромбина, который заставляет кровяные пластинки слипаться. Учеными сделано предположение, что с получением дополнительных опытных данных безалкогольным пивом удастся частично заменить медикаменты, снижающие свертываемость крови. Обычно эти медикаменты выписывают пациентам, выздоравливающим после перенесенного инфаркта.

Последствия злоупотребления алкоголем.

Известно, что предрасположенность к алкоголизму прежде всего дает наследственность, но регулярное потребление алкоголя – еще более надежный путь в этом направлении. Большую роль также играет недостаток родительского воспитания, окружение, традиции «обмывать» значимые и незначимые события, различные эмоциональные раздражители и психические расстройства, отсутствие цели и потеря смысла жизни. По подсчетам социологов, в среднем у каждого взрослого мужчины только праздничных поводов, торжественных событий и т.д. предполагающих испитие спиртных напитков имеется не менее 70 в год! У определенной части потребляющих

алкоголь мужчин прослеживается некая бравада в оценке своего «пьющего» образа жизни. Из интервью известного по Интернету «сетевого» поэта-матерщинника, опубликованного в газете «Время»: «Для меня алкоголь – субстанция социальная. Я принципиальный алкоголик. Мне нравится это состояние, я становлюсь веселым, трепливым, общественным персонажем. Но алкоголиком таким, как некоторые мои друзья-артисты, которые ложились под капельницы и зашивались, я никогда не был и, надеюсь, не стану. Я не опохмеляюсь и не пью один. Идеальный вариант – двух-трехдневный загул в компании хороших друзей с вечера пятницы до воскресенья». Это достаточно типичный любитель алкоголя, «герой» нашего времени, но он, к сожалению, не оригинален.

Ещё в 1915 году Пироговский съезд русских врачей принял резолюцию о вреде алкоголя:

- нет ни одного органа в человеческом теле, который бы не подвергался разрушительному действию алкоголя;
- алкоголь не обладает ни одним таким действием, которое не могло бы быть достигнуто другим лечебным средством, действующим полезнее, безопаснее и надежнее;
- нет такого болезненного состояния, при котором необходимо назначать алкоголь на сколько-нибудь продолжительное время.

Учеными доказано, что входящий в состав алкогольных напитков этиловый спирт, – это нейротоксин, т.е. вещество, способное причинять вред нервной системе. Работа сенсорных систем организма связана с невероятно сложной последовательностью химических и электрических процессов в нейронах мозга. Этанол подавляет или усиливает нейротрансмиттеры – вещества, передающие сигналы от нейрона к нейрону, вызывая этим нарушения и сбои в передаче информации. Соответственно значительно увеличивается вероятность травматизма и развития различных заболеваний. Прием даже 8-40 мл спиртных напитков снижает координацию движений, увеличивает в 3-4 раза количество совершаемых ошибок даже при выполнении несложной работы. После приема 80 мл крепких спиртных напитков объем и интенсивность проделанной работы уменьшается на 16-17%. После приема 60-100 мл водки отмечается замедление на 50% двигательных реакций, слуховых и зрительных восприятий.

Отрицательное действие алкоголя наглядно проявляется в действиях водителей автотранспорта. В зависимости от дорожной ситуации им необходимо производить от 30 до 120 различных действий, связанных с движением по дороге. По данным ВОЗ, действие алкоголя таково, что уже в два раза увеличивается риск аварийной ситуации при концентрации алкоголя в крови, равной 0,05%, а при концентрации 0,08% этот риск для водителя и окружающих возрастает еще в два раза. В Великобритании, количество аварий, случившихся по вине нетрезвых водителей, увеличилось с 10,1 тыс. в 1998 году до 11,8 тыс. в 2000–м году, по их же вине происходил каждый седьмой смертельный случай на дорогах. У 60% английских работодателей возникают проблемы с работниками, злоупотребляющими спиртным.

Оказывая на организм привычное интоксикационное воздействие, алкоголь отравляет печень, что в дальнейшем является причиной вторичного нарушения деятельности мужских репродуктивных органов, в частности, функции яичек. Наблюдаются увеличение в эякуляте патологических форм спермиев, жировая дегенерация зародышевого эпителия, разрастание соединительной ткани в яичке.

Согласно мировой статистике 18% пьющих спиртные напитки людей в итоге заболевают алкоголизмом. В Великобритании каждый тринадцатый человек страдает алкогольной зависимостью, она встречается вдвое чаще, чем пристрастие к наркотикам и прописанным врачом медикаментам. За последние годы злоупотребление спиртным стало среди англичан причиной роста почти на 50% числа смертей, связанных с отравлением алкоголем и обострением болезней печени, сердца и других органов. У мужчин процесс алкоголизации достаточно длителен во времени, а вот для женщин он «укладывается» в 2-3 года и часто приводит к слабоумию. У пьющих людей развиваются жировая дистрофия, фиброз и цирроз, у 33% признаки поражения печени отсутствуют. Факторами риска поражения печени являются доза и длительность употребления алкоголя.

Согласно ВОЗ, стандартная порция равна 10 мл абсолютного алкоголя. Этому объему соответствует приблизительно 250 мл пива, 100 мл вина или 30 мл таких крепких напитков как водка и виски. Во многих медицинских источниках умеренное употребление спиртного определяется как 20 мл абсолютного алкоголя в день, или две стандартные порции для мужчин и одна порция для женщин. Французские и британские здравоохранительные организации предложили ограничиваться тремя порциями в день для мужчин и двумя для женщин. Если выпивать более двух порций в день, то следует ожидать повышение артериального давления. Неумеренное потребление спиртного ведет к расширению камер сердца и нарушению сердечного ритма, что увеличивает риск сердечного приступа. Американский Национальный институт злоупотреблений алкоголем и алкоголизма рекомендует людям 65 лет и старше ограничить потребление алкоголя одной порцией в день. Во всех случаях предполагается ограничение «выпивки» для людей страдающих заболеваниями печени, склонных к депрессии, тревожным состояниям и эмоциональным расстройствам. Если пить на голодный желудок, содержание алкоголя в крови достигает наибольшей концентрации в течение получаса после приема спиртного. Горячие и жирные блюда подавляют всасывание этанола стенками желудка и поэтому считаются самыми лучшими закусками. Следует знать, что в среднем организм человека выводит 7 мл алкоголя за час.

Алкоголь обладает очень высокой энергетической ценностью, повышающейся с крепостью напитка. За счет содержашегося спирта наиболее высок данный показатель у водки. Известны определенные антисептические свойства крепких напитков, однако этот эффект проявляется при поверхностной обработке ими ран. Испанские врачи установили, что прием алкоголя внутрь перед хирургической операцией, независимо от ее сложности, резко увеличивает вероятность развития инфекционных осложнений.

Имеют место сообщения об увеличении выноса кальция у пьющих спиртные напитки людей. На наш взгляд, косвенным доказательством существования этого эффекта служат наблюдения в «хорошо пьющих» странах, свидетельствующие о появлении остеопороза у людей до 50 лет. В США остеопорозом страдают около 25 млн. человек и ежегодные расходы на их лечение и реабилитацию превышают 10 млрд. долларов. В Великобритании 3 млн. больных остеопорозом и на их лечение тратится 750 млн. фунторв стерлингов. Во Франции 3 млн. женщин с этим заболеванием.

В 70-х годах прошлого века в США на приобретение алкогольных напитков ежегодно население тратило свыше 43 млрд. долларов и число больных алкоголизмом составляло не менее 9 млн. человек. Прошло всего тридцать лет и вот в «10-ом специальном отчете конгрессу США о потреблении алкоголя и состоянии здоровья» говориться: Приблизительно 14 миллионов американцев, или 7,4% населения, злоупотребляют алкоголем или имеют алкогольную зависимость». Таким образом, число людей, зависимых от алкоголя возросло на 5 млн. Во Франции в 70-е годы было 1,5 млн. алкоголиков, сегодня алкоголем злоупотребляет около 5 миллионов человек, причем у половины этих людей есть алкогольная зависимость. В Португалии 10% населения страдает серьезными заболеваниями, связанными с алкоголизмом. В Нигерии свыше 15 миллионов граждан (12%) – алкоголики. В России ежегодно умирают 2,3 миллионов людей и из них до 500 000 от употребления алкоголя. Самый уникальный пример выживания после приема алкоголя в 2006 году продемонстрировал один 29-летний житель Белоруссии. Молодой мужчина выжил после потребления двойной смертельной дозы спиртного, выпив сразу пять бутылок водки.

По сообщениям печати ежегодный социальный ущерб от злоупотребления спиртными напитками в Ирландии (население 4 млн. человек) составляет 1 миллиард долларов, в Японии – 55 млрд. долларов. В США убытки от алкоголизма в 1977 году оценивались в 50 млрд. долларов, в 1982 году 78,5 млрд., в начале третьего тысячелетия –- 185 млрд. долларов1 В 1998 году социальный ущерб на каждого американского гражданина составил 638 долларов. Ущерб на уровне разрушенных семейных и личностных отношений, карьерного роста, ранней смерти и т.д. просто не поддается оценке. В Англии 40% тех, кто совершает преступление с применением насилия, делает это в нетрезвом состоянии. Однако подобная статистика не останавливает изобретательность производителей алкогольной продукции, ищущих оригинальные рецепты изготовления хмельных напитков и совершенствующих способы их реализации. В 2007 году в Великобритании состоялась презентация нового напитка – газированной кислородом водки крепостью 40 градусов. Новую водку назвали «Vodka O2». По словам экспертов газирование напитка увеличило вдвое эффективность воздействия алкоголя на человеческий организм.

У регулярных потребителей спиртных напитков признаки развития алкоголизма следующие:

1– начинают дрожать руки; 2–по утрам давит в горле и тошнит, хочется опохмелиться; 3–дрожь и неуверенность проходят после выпивки; 4–появились нервозность, беспокойство, расстройства сна и ночные кошмары; 5– аппетит и память теряются с увеличением потребления алкоголя.

При употреблении токсических доз этилового спирта последовательно или одновременно развивается 5 фаз поражения печени: начальная адаптативная гипертрофия печени, алкогольная жировая дистрофия печени, алкогольный фиброз печени, хронический алкогольный гепатит и алкогольный цирроз печени. К симптомам алкогольной жировой печени относятся чувство боли, тяжести и дискомфорта в правом подреберье, вздутие живота после еды, непереносимость жирной пищи.

Исследованиями российских ученых частоты неврологических и психических заболеваний было найдено, что у детей, имевших отцов-алкоголиков, задержки психического развития, дефекты речи и другие психические заболевания встречаются в 1,5-2 раза чаще, чем в нормальных семьях. Еще больший процент умственно отсталых детей встречается при алкоголизме матерей. В мае 2007 года по телеканалам прошла информация об установлении зарубежными учеными факта уменьшения объема и разрушении серого вещества мозга человека в зависимости от доз потребляемого им алкоголя.

Злоупотребление спиртными напитками оказывает самое вредное влияние на предстательную железу. Алкоголь усиливает приток крови к органам малого таза, одновременно ухудшая отток, что вызывает застойный простатит. Также снижается уровень содержания мужских половых гормонов в крови, что создает предпосылки для развития воспалительных изменений в предстательной железе. Алкоголь и пряности, острые и жареные блюда должны быть исключены из питания больных простатитом. А как быть с таким наиболее распространенным хроническим алкогольным психозом, как бред ревности? Обычно больные этим психозом подлежат длительному стационарному лечению с назначением активных антипсихотических средств. Но стоит больному принять хоть маленькую дозу «за воротник», как бредовые идеи ревности тут как тут. Сохранить семью, любовь и верность близкого человека ревнивому психопату просто невозможно. Самый верный повод продолжить увеличивающиеся возлияния. А там уже и хронический алкогольный галлюциноз на подходе.

Даже зная о вредных последствиях потребления алкоголя, в дружеской компании все же не всегда удается избежать обильных возлияний. В этом случае шведские ученые рекомендуют выпить перед приемом алкоголя морковный сок. Установлено, что содержащиеся в моркови антиоксиданты, включая глицин и каротин, хорошо защищают поверхность желудка от повреждений, вызванных этиловым спиртом. В итоге и утреннее похмелье переживается не столь трагично. Эффективным средством против опьянения считается и такое: смешать равные части шишек хмеля и травы мяты, заварить ложку смеси стаканом кипятка и выдержать настой в теплом месте в

течение часа. Этот настой пьется за час до начала застолья. Хорошо нейтрализует алкоголь чай с лимоном или мятой.

8.4. Наркомания и венерические заболевания.

По наблюдениям сексологов до 10% населения планеты не обладает способностью испытывать высокие любовные чувства. Может быть это одна из главных причин тяги определенной части людей к чувственным переживаниям с помощью наркотических средств? В целом же тяга к наркотикам формируется такими социальными факторами, как демографические сдвиги с увеличением численности одиноких лиц, повышение частоты разводов, особенности культуры, локальные войны, международный туризм, безработица, недоступность лекарственных средств, особенности поведения и гомосексуальная ориентация, употребление наркотиков, алкоголизм, проституция, иммиграция, криминальные элементы, недостаток медицинских учреждений, неосведомленность. Согласно подсчетам Международного антинаркотического центра (Нью-Йорк) сегодня в мире в той или иной мере наркотики потребляют почти 1 млрд. человек из проживающих 6,5 млрд. В США, с численностью граждан 300 млн. человек, проживает более 1 млн. наркоманов и до 55 млн. граждан время от времени обращаются к наркотическим средствам с целью преодоления депрессии и других состовляющих психоэмоционального дискомфорта. По данным ООН употребление только кокаина в Европе достигло в 2007 году рекордных отметок: около 3,5 млн. человек на континенте принимают этот наркотик. По наблюдениям Общества спасения детей и подростков от наркотиков (Москва) в России в 1997 году число наркоманов приближалось к 6 млн. человек, из которых до 60% были тяжелыми наркоманами. Прямо или косвенно, но существует связь наркомании с криминальными преступлениями. Ежемесячно на территории России совершается около 30 000 преступлений, число умышленных убийств 40 000 ежегодно. В 2005 году было обнаружено 40 000 неопознанных трупов, зафиксировано 140 000 криминальных смертей и 58 000 суицидов.

Наркомания является одним из путей заражения и передачи венерических заболеваний. По данным Социального мониторинга «Инногенти» ЦВЕ/СНГ/ государств Балтии. UNICEF 2003 к концу 2002 года в Центральной и Восточной Европе и СНГ насчитывалось 1,2 млн. ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом. При показателе 66 случаев на 100 тыс. населения в 2002 году число новых случаев ВИЧ-инфицирования в Эстонии, например, в 10 раз превышало средний показатель для Европейского союза. По оценкам ЮНЭЙДС в государствах Балтии к началу 2002 года насчитывалось 140 000 женщин детородного возраста, у которых диагностирован ВИЧ. В 2001 году в России было зарегистрировано 167 000 инфицированных ВИЧ, причем 90% из них – молодежь до 25 лет. Число заключенных, у которых был диагностирован ВИЧ увеличилось в российских тюрьмах с 4 000 в 1999 году до 37 000

(4% от общего числа заключенных) в июле 2002 года. За 2006 год Роспотребнадзор зарегистрировал около 39 000 новых случаев заражения ВИЧ, при этом количество больных СПИДом увеличилось на 54%. Инфицирование этой болезнью в большинстве случаев осуществлялось среди наркоманов, применяющих для инъекции наркотиков общие шприцы. Показательно, что в 2007 году из 400 000 ВИЧ-инфицированных россиян каждый второй употреблял наркотики. Также было распространено заражение через незащищенный гомо- или гетеросексуальный половые контакты.

В 2000 году во всем мире число инфицированных ВИЧ превышало 36 млн. и еще 22 млн. человек уже умерло от СПИДа. За один этот год СПИД унес 3 млн. жизни. По прогнозам экспертов ВОЗ к 2010 году число зараженных ВИЧ составит на планете 65 млн. человек. В ЮАР число инфицированных приближается к 5 млн. человек. За месяц здесь рождается около 5000 младенцев, зараженных ВИЧ. Сегодня в Индии численность зарегистрированных ВИЧ-носителей составляет 5 млн. 700 тыс. человек. Самым высоким уровнем распространения СПИДа (65% населения) и крайней нищетой известно африканское королевство Свазиленд. В этих странах заражение ВИЧ в первую очередь происходит половым путем. Коэффициент передачи вируса от матери ребенку близок 11%.

Инфицирование ВИЧ еще не означает заболевание СПИДом. Уже через 5 дней после заражения в крови образуются специфические антитела против ВИЧ. Большинство зараженных людей в течение 3-до 10 лет являются вирусоносителями. В этот период они заразны, но сами не болеют. У других зараженных уже через несколько недель развиваются явные симптомы различных заболеваний: лимфоаденопатия с увеличением лимфоузлов на шее, под мышками и в паху; повышение температуры до 38-40 градусов; обильная потливость; резкое понижение физической активности; жидкий стул; похудение; одышка; выпадение волос. Только у небольшого количества больных развивается собственно СПИД, при котором поражаются многие органы: мозг (энцефалопатия, приводящая к слабоумию), легкие (затрудненное дыхание, пневмония, туберкулез), пищеварительная система (боли, хронический понос), кожа (рак кожи, экземы). Примерно у 40% больных СПИДом развиваются злокачественные опухоли.

По информации Центра медико-социальных проблем наркомании, в Казахстане сегодня не менее 340 000 наркозависимых. Ежедневно от передозировки наркотиков умирает до 4-х человек. По данным министерства здравоохранения Республики Казахстан сегодня ВИЧ-инфицировано примерно 0,2% населения. Это 7 550 человек. В Алматы зарегистрировано 1598 ВИЧ-инфицированных лиц, из которых 84% составляют наркоманы. В Алматы – самом многонаселенном городе Казахстана уровень заболеваемости наркорасстройствами значительно превышает среднереспубликанский, составляя по городу 1 312 на 100 тыс. населения (РК – 427 на 100 тыс.). Общественнасть встревожена возрастающей угрозой заражения ВИЧ-инфекцией и отсутствием защищенности от неё даже на бытовом уровне. Примером заметка в газете «Время» от 24.5.2007: «Общественные организации Темиртау

намерены добиваться запрета субботников из-за угрозы заражения ВИЧ-инфекцией. В городе все чаще регистрируются случаи, когда люди ранятся о шприцы, обильно разбросанные по газонам наркоманами. Во время проведения последнего общественно-полезного мероприятия по очистке территории случайно поранилась преподаватель одной из школ. В крови на игле шприца была обнаружена ВИЧ-инфекция. Преподаватель с ужасом ждет результатов собственных анализов».

Казахстан находится на пятом месте в СНГ по количеству больных СПИДом, после России, Украины, Белоруссии и Узбекистана. При этом среднемировой процент инфицированности – 1,1. В 2006 году в Республике Казахстан приняты дополнения и изменения в Закон «О профилактике и заболевании СПИдом», внесен ряд правовых норм, расширен контингент граждан, которые должны быть обследованы, – это в первую очередь наркоманы.

Помимо СПИДа очень серьезные проблемы возникают и с ростом других венерических болезней. В 2001 году распространенность заболеваний, передаваемых половым путем была 315 на 100 тыс. человек. Соответственно в России – 252,0, Кыргызстане – 270,8, Таджикистане – 60,4, Туркменистане – 64,0 на 100 тыс. человек. Число зараженных сифилисом казахстанских граждан в 2004 году в 37,7 раза было больше, чем в 1991-м. Всего за 2004 год было зарегистрировано 98 312 случаев болезней, передаваемых половым путем. Однако имеют место заражения и на бытовом уровне через предметы быта или гигиены. Здесь серьезная статистика отсутствует, но то, что бытовое заражение сифилисом имеет очень необычные пути видно из случая, произошедшего несколько лет назад в Молдавии. В Кишиневе к стоматологу обратилась женщина, чей ребенок жаловался на боли в ротовой полости. Врач обнаружил на нижней губе мальчика язву ярко-красного цвета и отметил увеличившиеся лимфатические узлы. Как оказалось, ребенок подхватил вензаболевание пощелкав купленных на улице семечек. Больная сифилисом торговка сушила семечки подсолнечника на лежанке, где спала.

Согласно нормативам, утвержденным Минздравом РК, частным медицинским центрам разрешена только диагностика инфекций, передаваемых половым путем, но имеют место случаи, когда некоторые центры и частные лица берутся за лечение. Более того, с целью получения дополнительных доходов, имеют место завышенные диагностические показатели заболеваний. Одна из проверок Минздрава РК с участием сотрудников Казахского кожно-венерологического НИИ выявила в частной лаборатории на каждые 100 сданных анализов 90-95 положительных результатов, в то время, как в государственной лаборатории это показатель оказался меньше на половину! Сделан вывод о необходимости перепроверок одноразового анализа в других медицинских учреждениях. При смене партнера рекомендовано обследоваться на половые инфекции хотя бы раз в год. Эксперты Всемирной организации здравоохранения и ООН с целью профилактики СПИДа поддерживают идею использования мужского обрезания. Результаты испытаний, проведенных в Африке, показали, что обрезание наполовину снижает риск заболевания ВИЧ среди

гетеросексуальных мужчин. Но самая лучшая профилактика от венерических заболеваний – это верная любовь и один половой партнер.

Часть 9. ГЕНДЕРНЫЕ АСПЕКТЫ ПОЛОЖЕНИЯ ЖЕНЩИНЫ И ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ В КАЗАХСТАНЕ

В мире, по данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодная частота рождений детей с врожденным пороком развития составляет 4-6%, что подтверждает особую медицинскую и социальную значимость проблемы здоровья родителей – женщин и мужчин.

Своим внешним обликом, ответственным отношением к семье и терпимостью, активным участием в жизни общества и уровнем образованности казахстанские женщины заслуженно вызывают восхищение и самое глубокое уважение в азиатском регионе. Из общей численности населения Казахстана 15,4 миллионов человек, 51,9% составляют женщины. На 1000 мужчин приходится 1076 женщин. Дети до 16 лет составляют 25,9% (3 984 800). Старше трудоспособного возраста 10,3% (1 587 800). Средний возраст для женщин приближается к 32,7 лет, для мужчин – 29,6 лет. Для городского населения характерно более значительное превышение среднего возраста женщин, соответственно 34,4/30,8 лет при показателях в сельской местности 30,4/28,1 лет. Тенденция к численному преобладанию прекрасного пола начинается с достижением возраста 25-29 лет. До 75-79 лет доживает в два раза больше женщин, чем мужчин. На фоне преобладающей (более 55%) численности женщин казахской национальности, а также русского, украинского, немецкого, татарского, дунганского и корейского народов, о разнообразии этнического состава населения можно судить по действующим в республике 100 национальным культурным центрам разных народов.

Государственный долг Казахстана на март 2007 года превысил 1,45 трл. тенге. Показатель ВВП на каждого казахстанца, достигший пяти тысяч долларов, равен долгу на каждого гражданина. Из опубликованных расчетов ученого-экономиста Б. Хусаинова, сотрудника Института экономики Министерства образования и науки Республики Казахстан следует, что потери от разницы между мировой ценой и ценой, по которым из республики вывозится сырье, за последние десять лет составили 16 млрд. долларов. В 2006 году средняя реальная зарплата казахстанца составляла всего 92% от уровня 1991 г, при этом за этот же год реальная стоимость жизни по республике возросла в 1,5 раза, а в Алматы – в 1,75 раза. По международной шкале абсолютно бедным считается человек, который живет на один доллар (123 тенге) в день. Просто бедный живет на два доллара в день. По данным Всемирного банка в 2003 году за 2-долларовым порогом бедности влачило существование 16% населения Казахстана. Номинальный доход на душу населения в 2005 году был 15 463 тенге (116,3 доллара). Прожиточный минимум в среднем на одного человека в январе 2007

года составил 8 521 тенге. Это 275 тенге в день. Но только проезд в автобусе или трамвае стоит 50 тенге в одну сторону.

В первое десятилетие становления Казахстана как суверенного государства, в период формирования новых экономических отношений, резкого социального размежевания, роста безработицы и снижения уровня жизни более чем в 4 раза, предприимчивая деятельность женщин и их оптимизм стали главным фактором выживания большинства семей. А ведь только многодетных семей в Казахстане насчитывается 160 000. В 2002 году 77,6% бедного населения проживало в семьях из пяти и более человек, и доля населения, имеющего доходы ниже прожиточного минимума, колебалась в пределах 29,6 – 16,1%. Среди женщин ниже прожиточного минимума жили почти 45%. В отдельные периоды количество потерявших работу женщин превышало 60%. О тяжелейшей ситуации в обществе и атмосфере, в которой выживали и пребывают сегодня матери, сёстры и дочери говорит ежегодная гибель в социуме от алкогольного пристрастия более 20 000 человек и постановка на диспансерный учёт более 400 000 человек (в основном мужчин). По информации Центра медико-социальных проблем наркомании, в Казахстане сегодня не менее 340 000 наркозависимых и ежедневно от передозировки среди них умирает до 4-х человек. В стране более 415 000 инвалидов. Из них в сурдопомощи нуждаются 94 000 человек, в протезах – почти 29 000. По последним данным, в Казахстане насчитывается свыше двух тысяч религиозных объединений, среди которых выявляются деструктивные и тоталитарные секты, манипулирующие сознанием людей. В 2005 году в Кызылорде была обезврежена деятельность тоталитарной секты «Аум сенрикё», известной по терактам в Японии. На территории государства действуют около пяти сатанинских общин с общим числом членов более
2 000 человек. На май 2005 года второе место в мире по количеству суицидов на душу населения принадлежало Республике Казахстан и далее следовала Россия. Эти факты и стойкость, которую проявили столкнувшиеся с ними женщины, видятся особенно важными ввиду того, что 20% казахстанских женщин являются одинокими матерями и каждый 5-й ребёнок не имеет отца. В возрасте 50-59 лет доля вдовых женщин составляет 22,2%, а статус «замужней» после 60 лет имеют всего половина женщин.

Казахстанские женщины в психофизиологическом плане оказались явно более устойчивыми и ответственными перед меняющимися реалиями сложной жизни в сравнении с мужчинами. Адекватно понять их роль в обществе, на наш взгляд, позволяет событие, произошедшее в роддоме города Есик в 2005 году, в котором в течение одной недели родилось четыре разнополых пар близнецов. Во всех четырёх случаях первыми на свет появились девочки. Именно девочки дружно проложили мальчикам дорогу в родовых путях матери! Нечто подобное происходит сегодня и на государственном уровне. Поставив во главу своих действий ответственность за жизнь детей, родных и близких, казахстанские женщины стали пионерами «челночного» бизнеса, способствовали созданию сектора мелкой частной торговли и оказания разных услуг, организовали множество частных образовательных и медицинских

учреждений, туристических организаций. Из мелких предпринимателей 80% торгующих на рынках Казахстана составляют женщины. На сегодняшний день по стране 39,8% занятых женщин самостоятельно обеспечивают себя работой. В сельской местности эти показатели соответственно 59,2% и в городах 25,3%. Помощниками в определении объекта самозанятости являются инициатива, изобретательность и высокий социальный статус женщин.

Пожалуй, во всей Азии нет такого количества образованных женщин, как в Казахстане. Интеллектуальный ресурс республики формируют более 746 000 женщин и 604 000 мужчин с высшим образованием. На конец 2004 года уровень доступа к образованию для девочек составил 0,955. Среди студентов колледжей женщин 53%, вузов – 58%, аспирантов – 60,5%. Несмотря на возросшее число мест в вузах с обучением на платной основе, девушки предпочитают обучаться тем специальностям, которые на рынке труда и в сфере занятости являются фиминизированными. Они преобладают в педагогических (75,5% всех студентов), экономических (70%), медицинских (66,8%) вузах, а также учебных заведениях гуманитарного профиля, связанных с культурой и искусством (от 70 до 90%). В школах и вузах доминируют педагоги–женщины. В непроизводственной сфере доля женщин с высшим образованием составляет: 80% врачей, 90% – младшего медицинского персонала, 75% – педагогов, 66% работников культуры. Среди учёных обладателями научной степени кандидата наук в возрасте 25-29 лет являются 61,5% женщин. Среди докторов наук в возрасте 30-34 года их почти 58%. В последние годы женщины–учёные всё чаще участвуют в научных конференциях самого высокого уровня, получают гранты по линии международных организаций и проводят научные исследования совместно с учёными известных зарубежных институтов и научных центров. Президент Назарбаев заверил деятелей науки, что «объём ежегодных средств на науку к 2012 году будет доведён до 350 млрд. тенге», т.е. увеличится в 25 раз!

Согласно статистическим данным на начало 2006/2007 учебного года в РК действовало 176 высших учебных заведений. Общая численность студентов 768,4 тыс. или на 10 тыс. населения 512 человек. Обучаются по дневной форме обучения 50,4%, по заочной – 49,3%, по вечерней – 0,3%. В государственных вузах из всего контингента студентов обучаются 50,8%. В вузах республики занято 42,8 тыс. преподавателей, из них: 7,0% – доктора наук, 30,6% – кандидаты наук, 6,8% – профессора, 17,2% - доценты.

Сегодня в республике с разной степенью успешности действуют более 150 женских неправительственных организаций. Среди них такие, достаточно заметные в общественной жизни, как «Ассоциация деловых женщин Казахстана», «Женщины – предприниматели Казахстана», «Международная экологическая ассоциация женщин Востока», «Феминистская лига» и другие. Попыткой заявить о себе на политической арене стало создание партий «Демократическая партия женщин Казахстана» и Республиканского движения «Женщины Казахстана».

По областям республики представленность женщин в маслихатах колеблется от 7,5% (Атырауская область) до 24% (г. Астана). Отслеживается тенденция уменьшения представительства женщин в Парламенте. Так, в 1999 году их число достигало 14,9% и снизилось в 2004 году до 9,6%. Аналогичная ситуация складывается в местных представительных органах власти, по приведённым годам соответственно 19,2% и 17,1%. Делается вывод, что женщины не могут оказывать реального влияния на процесс принятия решений как в области политики, так и в других направлениях. Иная картина в судопроизводстве. Доля женщин в общем составе работников судебной власти в 2004 году достигла 43,7% и составила 32,6% судей, работающих в Верховном суде Республики Казахстан.

Несмотря на более высокий уровень образования, женщины зарабатывают меньше мужчин и составляют большинство безработных. В 2004 году среднемесячная зарплата у женщин и мужчин была равна 21 445 и 34 648 тенге соответственно (курс доллара составлял 148-150 тенге). Существующая сегрегация в области занятости приводит к тому, что по окончанию учебных заведений женщины занимают рабочие места, на которых их труд оплачивается почти на 40% ниже, чем у мужчин. Наёмный труд женщин особенно низко оценивается в гостиничном и ресторанном бизнесе (соотношение с зарплатой мужчин 51,4% и 60%) и это притом, что доля женщин среди занятых в этих отраслях работников приближается к 74,4% и 60,5%. В рыболовстве (14,8% женщин), строительстве (20,8%), образовании (73,2%) и здравоохранении (79,7%). Соотношение заработной платы колеблется в пределах 80,6%-84,6% от заработков мужчин. Безработных среди девушек 15-24 лет в 2004 году было 15,7%, юношей – 13,1%. В среднем уровень безработицы среди женщин составил 9,8%, среди мужчин – 7%. Уровень долгосрочной безработицы среди женщин выше в 1,7 раза и достигает 6,4%. Уровень экономической активности женщин в трудоспособном возрасте составляет около 65%, что на 10,6% уступает соответствующему показателю у мужчин. На март 2007 года прожиточный минимум расчитан специалистами на уровне 8 721 тенге на человека. Для детей до 13 лет он составлял 6 946 тенге.

Возможно, именно социальная незащищенность и экономические проблемы женщин, а также высокая смертность мужчин стали причиной того, что в детских домах и школах-интернатах по данным Министерства образования РК находится около 14 000 детей, которые остались без попечения родителей. В 2006 году были усыновлены 4469 малышей, из них иностранцами – 768.

Высокий процент самозанятых женщин создаёт проблему правовой защищённости этой части работниц при оформлении аренды, приобретения оборудования и сырья, получении кредитов. Самозанятость в основном предполагает работу в неформальном секторе, с несоблюдением трудового законодательства, отсутствием защищённости при наступлении социальных рисков. По данным профсоюзов, сегодня сотни тысяч людей в разных областях республики работают без оформления трудовых договоров. Не включённые в штат сотрудников работники лишаются законных льгот и гарантий, не проходят медицинские осмотры и не

страхуются от несчастных случаев. Слишком часты случаи временного найма работника на низкооплачиваемый «испытательный» срок. Материальные компенсации пострадавшим на производстве – самые минимальные или вообще отсутствуют. Профсоюзы практически лишены возможностей противостоять безответственности работодателей. В свою очередь, работодатель, например, вполне может уволить работника без объяснений причин или «забыть» о перечислениях в пенсионный фонд.

Несмотря на отмечаемый в последние годы экономический рост, состояние здравоохранения и ухудшающееся здоровье населения Казахстана являются зеркальным отражением друг друга. Нелегкие для страны годы оставили множество серьезных проблем. Для Алматы характерный пример – нехватка порядка 18 школ. За 15 лет в этом крупнейшем городе республики не построено ни одного объекта здравоохранения. Если в 1991 году общая численность заболеваний граждан составляла 9 млн. случаев, то в 2005 году этот показатель достиг 15 млн. Соответственно коэффициент смертности с 8,5 поднялся до 11 на тысячу человек. В 2001 году коэффициент смертности мужчин достигших 15-19 лет на 100 000 человек соответствующего возраста был 30,1, а среди женщин составил 9,0. Только инфекционных заболеваний в 2001 году Республиканской санитарно-эпидемиологической службой было зарегистрировано около 2 млн. случаев. Из них более 1,5 млн. ОРВИ и гриппа, 28 000 вирусных гепатитов, 35 000 острых кишечных инфекций. 70% заболевших – дети в возрасте до 15 лет. На 100 тыс. населения пришлось 155,7 больных туберкулезом (в 1995 году этот показатель равнялся 67). Ситуация в последующие годы стала улучшаться, но очень медленными темпами. Комплексная проверка Минздрава РК в конце 2006 года шокировала самих проверяющих. В 1688 медучреждениях страны (почти каждая третья больница) выявлены серьезные нарушения противоэпидемического и дезинфекционно-стерилизационного режимов. Свёртывание специализированной врачебной помощи в поликлиниках и отсутствие в больницах гарантированной бесплатной помощи, ухудшающаяся экологическая обстановка городов и повседневные стрессы самым негативным образом отражаются на здоровье женщин, индекс которого по регионам от 20 до 30%.

Число умерших за 2006 год в стране составило 157 210 человек, из них 89 370 мужчин и 67 840 женщин. Основной причиной смерти являются болезни системы кровообращения – 51,9%.

В Казахстане до 12% семей бесплодны ввиду нарушений репродуктивных способностей из-за перенесённых заболеваний и эндокринных факторов. Очень высок уровень заболеваемости туберкулёзом. До 25 000 человек ежегодно заболевают туберкулёзом и до 6 000 ежегодно умирают от него. В структуре заболеваемости активным туберкулёзом женщины в 2004 году составили 44%. Гинекологические заболевания выявляются при осмотрах у 12-20% девочек и 40-60% женщин детородного возраста. Согласно одному из исследований врачей АГИУВ из обследованных ими 100 рожениц только 15,4% женщин были соматически здоровы,

65,4% имели анемию, заболевание почек и мочевыделительной системы – 44,2%, токсикозы и сердечно-сосудистые заболевания – 2,1%, сахарный диабет и дисфункции щитовидной железы – 10,8%, ожирение – 2%, туберкулез – 2%, сифилис – 2%, болезни органов дыхания – 3%. Гинекологические патологии воспалительного характера: кольпиты, хламидийная, цитомегаловирусная инфекции отмечены у 41,4%. Наследственность была отягощена у 59% новорожденных! Абсолютно здоровыми родились только 5,2% детей. По Казахстану на тысячу родившихся детей приходится 30 младенцев с врожденными пороками. Специалисты говорят о реальной угрозе депопуляции населения. Распространенными причинами смерти младенцев являются состояния, возникающие в перинатальном периоде, от которых умерло в 2006 году 2 060 младенцев.

Только 30-40% женщин фертильного возраста используют контрацептивы и поэтому коэффициент абортов по областям республики высок и находится в диапазоне 30-53 на 1000 женщин. По данным Национального центра формирования здорового образа жизни в 2001 году на каждые 63 рожденных младенца в Казахстане приходилось 60 абортов, и в городе на 100 родов – 79 абортов. Из 134 000 абортов 17 378 были сделаны у первобеременных и 8482 аборта у девушек, не достигших 18 лет. В 2005 году в Казахстане было проведено 125 654 аборта. Умерло женщин от осложнений аборта – 17.

По данным Департамента здравоохранения города Алматы реализация программы планирования семьи и профилактики нежелательной беременности за последние 8 лет позволила в 2,7 раза снизить общее число абортов, в 4 раза – аборты у женщин до 18 лет. Охвачено контрацепцией 70% женщин группы «риска» и 26% от общего количества женщин детородного возраста.

На республиканском уровне по причине недостаточного и несбалансированного по составу полезных веществ и микроэлементов питания, железодефицитной анемией в среднем страдают почти 59% беременных женщин, но в Южно-Казахстанской области уровень анемии среди будущих матерей 85,6%. Нарастает частота почечной патологии, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Если в 1998 году заболеваемость злокачественными новообразованиями молочной железы составила 32,9 случая на 10 000 женщин, то в 2004 году этот показатель был равен 39,1. У 89% женщин отмечалось осложнённое токсикозами, венозными осложнениями и болезнями мочеполовой системы течение беременности. По материалам пресс-конференции от 16 апреля 2006 года, посвященной декаде профилактики онкозаболеваний, в Восточном Казахстане заболеваемость превышает республиканский коэффициент в 1,8 раза. Наибольший удельный вес в структуре онкозаболеваний среди женщин имеют злокачественные образования репродуктивной системы (38%). На первом месте по своей распространенности стоит рак молочной железы (39%).

Проведенный казахстанскими медиками из г. Алматы в 2005 году выборочный анализ 200 форм 112 новорожденных по 6 критериям и оценочно-прогностической

таблице групп риска показал, что во время беременности были здоровыми только 14,7% беременных, 61% имели анемию, 42% – токсикозы первой и второй половины беременности, 38% – кольпиты, хламидиоз, цитомегаловирусную инфекцию, 23% – хронический пиелонефрит. Оказалось, что у 4,3% пациенток сахарный диабет. Социальный уровень жизни был ниже среднего у 37%, у 30% беременность была случайной и незапланированной. Показательно, что состояние новорожденных в первые 3 дня после выписки из стационара было оценено следующим образом: 1 группа здоровья – здоровые новорожденные составили лишь 3,4%; 2 – группа риска составила 92,4%, при этом с высоким риском, т.е. начальными, функциональными отклонениями было зафиксировано 48,4 % детей. С врожденными пороками развития родилось 4,2% детей.

Статистика на республиканском уровне свидетельствует, что в 2004 году почти четверть новорожденных детей родились больными, либо заболели. На 100 000 рождённых детей коэффициент материнской смертности составлял 36,9, что всё же меньше показателя 65,3, зафиксированного Агентством РК по статистике в 1999 году. Свыше 72% материнских смертей приходится на возраст 19-34 лет с преобладанием жительниц сельской местности. Наиболее высокие показатели регистрируются в г. Астане, Мангыстауской и Атырауской областях. К основным причинам гибели матерей относят акушерские кровотечения, экстрагенитальные заболевания, аборты, эклампсию, сепсис и внематочную беременность. Всего в стране около 170 000 медработников. Сложившаяся же ситуация говорит о низком качестве медицинской помощи в амбулаторных условиях и в стационаре.

Ситуация со здоровьем женщин усугубляется имеющими место случаями бытового насилия, которым, по данным Министерства Внутренних дел, хотя бы раз в год подвергается более 71% женщин. За 2000 год было зарегистрировано 22 367 противоправных действий, направленных против женщин. В том числе 532 убийств, 308 умышленного причинения вреда здоровью, 1144 побоев, 114 истязаний. Набольшее число звонков на телефоны доверия кризисных центров были следствием содеянного над женщинами физического (23%) или эмоционального (22%) насилия. В 2004 году зарегистрировано 35 000 преступлений в отношении женщин, 551 была убита, 405 получили тяжкие телесные повреждения. Имеют место и вопиющие факты насилия. В абсолютных цифрах статистика о заявленных случаях изнасилований выглядит следующим образом: 1997 г.-445, 1998 г. – 429, 1999 г. – 613, 2000 г. – 1321, 2004 г. – 1374. Из выводов экспертов следует, что реальное число изнасилований женщин ежегодно превышает 20 000. По мнению 66% женщин, именно незащищённость женщин в домашней и в повседневной жизни становится главной причиной растущей женской преступности.

Питающей подобную статистику средой становятся и работницы коммерческого секса, число которых в стране официально составляет 20 000, а количество осуществляемых ими в течение года сексуальных контактов оценивается в 12 миллионов. Однако, оценки некоторых экспертов позволяют сделать вывод, что

только в Алматы путан свыше 25 000. Уже никого из граждан не удивляют сотни объявлений в газетах и толпы проституток на некоторых транспортных городских магистралях. Некоторые работницы коммерческого секса попадают в сексуальное рабство не только в Казахстане, но и за рубежом. Из сообщения в газете «Время» от 2 июня 2007 года: «Каждый год жертвами трафика становятся до 5 млн. человек, а ежегодный финансовый оборот международных преступных группировок, торгующих людьми, превысил 9 млрд. долларов».

Выборочное обследование части «жриц любви», проведённое Алматинским кожно-венерологическим диспансером, показало, что 90% из них являются носителями венерических болезней с преобладанием сифилиса, гарднереллеза, трихомониаза и гонореи. В целом, уровень заражения сифилисом в этой группе оценивает в 25% и выше. В динамике о темпах распространения сифилиса можно судить по следующим цифрам из расчёта на 100 000 жителей. 1988 г. – 4,2, 1996 г. – 230,6, 1999г. – 183. Среди заражённых этой болезнью удельный вес женщин колеблется от 71 до 79%. Интенсивный показатель в группе женщин 18-44 лет составил в 1997-98 годах 420-480 на 100 000.

Особое беспокойство вызывает распространение ВИЧ-инфекции половым путём, достигшее 30%. На 1 октября 2005 года в Казахстане было зарегистрировано 5 362 ВИЧ-инфицированных, включая 303 больных СПИДом. На 1 октября 2006 года было зарегистрировано уже 6943 ВИЧ-инфицированных, в том числе 426 – больных СПИДом. 369 зараженных вирусом иммунодефицита уже скончалось. Согласно данным дозорного эпидемиологического слежения, реальное число ВИЧ-инфицированных достигает 13 000. Доля женщин среди вновь зарегистрированных случаев составляет 34%. Последствия прошедшей эпидемии сифилиса и случаи заражения другими венерическими заболеваниями не могут не сказываться на здоровье населения и спустя многие годы. Например, известна самая тесная связь влияния инфекций передаваемых половым путём с возникновением бесплодия у женщин и мужчин.

Большую общественную опасность представляет рост женской преступности. Статистика свидетельствует, что в 2000 году из осужденных 11 706 женщин 238 совершили убийства, 4670 – преступления против собственности, 1443 – противоправные деяния в экономической сфере, 249 – направленные против интересов государственной службы. В 2003 году женщинами было совершено 25 269 преступлений, в том числе 499 убийств, 362 – умышленное причинение тяжкого вреда здоровью, 1333 – побои, 87 – истязаний, 2 – заражение вирусом иммунодефицита, 11 – похищений.

Общественные объединения «Женщины-юристы Казахстана», «Казахстанское Международное бюро по правам человека и соблюдению законности» и «Казахстанская криминологическая ассоциация» при поддержке Женского Фонда Развития ООН (ЮНИФЭМ) осуществляя проект «Домашнее насилие, как фактор женской преступности» пришли к выводу, что в 16% случаях домашнее насилие

явилось непосредственной причиной совершения преступлений. В 18% случаях между домашним насилием и совершенными женщинами преступлениями прослеживается косвенная связь.

И всё же, даже в условиях гендерного неравенства, проблем в семейной и личной жизни, в подавляющем большинстве женщины с большей социальной ответственностью чем мужчины подходят к своему образу жизни, поведению и здоровью. Если среди мужчин курит 61,4%, то среди женщин – не более 10,2%. На половину меньше женщин демонстрирует предрасположение к потреблению спиртных напитков и значительно ниже у них тяга к наркотикам. Ожидаемая продолжительность жизни женщин по 14 областям Казахстана находится в пределах 69,4-71,9 лет. У мужчин этот показатель равен 58,3-62,9 годам. Таким образом, многим женщинам грозит одинокая старость. На сегодняшний день доля вдовых женщин после 60 лет составляет 42%. Люди предпенсионного возраста, оказавшиеся без работы, не имеют механизма доступа к своим заработанным ранее солидным пенсионным сбережениям. На пенсию казахстанские женщины выходят в 58 лет, мужчины – в 63 года. Размеры пенсии начисляют исходя из среднегодовой зарплаты до выхода на пенсию, персонального расчётного показателя и средней зарплаты по видам экономической деятельности. Но ведь кроме работы, значительное время и периоды своей жизни женщины отдают неоплачиваемому домашнему труду и уходу за детьми. На выполнение домашних обязанностей казахстанские женщины затрачивают в 3 раза больше времени, чем мужчины. Подобные ситуации предопределяют более низкую пенсию женщин. Кроме этого, по мнению ряда экономистов, трудовые солидарные пенсии получаемые сегодняшними пенсионерами слишком «спрессованные» и не отражают имевшееся различие в их прошлых зарплатах и трудовом стаже. Нет ясности, когда и до какого уровня будет повышаться размер социального пособия по возрасту (демогрант), составляющий сейчас 3000 тенге (около 23$). Среднемесячная пенсия женщины в 2005 году была на 16,9% ниже пенсии мужчины. В будущем следует ожидать заметного увеличения числа бедных и малообеспеченных женщин пенсионного возраста.

Результаты анализа гендерной политики, озвученные в палате общественных экспертов при Мажилисе в марте 2007 года подтверждают снижение позиции казахстанских женщин в экономике, на рынке труда, а также возможности влиять на принятие решений. Так, снизилась численность занятых в экономике женщин. Отмечено, что за последние пять лет, из потерявших работу граждан около 70% составляли женщины. Возросла концентрация женщин в низкооплачиваемых отраслях. В образовании, здравоохранении, легкой промышленности доля женщин составляет до 80%. До 10-20% увеличилась разница в оплате труда мужчин и женщин. В аналогичном соотношении снижается влияние женщин на общественные и экономические процессы, на государственную политику. Представительство женщин в парламенте всего 10%, среди депутатов маслихатов по республике – 17%, в правительстве – 25%.

Подписанный в 2002 году Казахстаном международный План действий по проблемам старения и политическая декларация, в котором говорится об обязательствах по упразднения всех форм дискриминации, ускорения процесса признания достоинства, а также многое другое, справедливое в отношении пожилых людей, позволяет надеяться на постепенное улучшение ситуации в этой области.

В ноябре 2006 года в Мажилис Республики Казахстан был внесён и принят в работу проект закона «О равных правах и равных возможностях женщин и мужчин».

Список литературы

1. Абрашкин А. Русь средиземноморская и загадки Библии. – М., 2003. – 375 с.
2. Амантурлиева Г.И., Есенгулова Р.М. Злокачественные опухоли лор-органов// Эскулап, № 12, 2006. – с. 13.
3. Андреева В., Куклев В., Ровнер А. Энциклопедия символов, знаков, эмблем. – М., – 576 с.
4. Андрианов Ю.Н., Альтман Я.В., Батуев А.С. и др. Физиология сенсорных систем. – СПб. 2003. – 350 с.
5. Альперович В. Социальная геронтология. – Ростов-на Дону. 1997. – 554 с.
6. Андронова Т.И., Деряпа Н.Р., Соломатин А.П. Гелио–метиотропные реакции здорового и больного человека. – Л., 1982. – 246 с.
7. Античная лирика. Составители Ант С., Шульц Ю.– М., 1968. – 623 с.
8. Багдасаров Р.В. Свастика: священный символ. Этнорелигиоведческие очерки. – М., 2002. – 170 с.
9. Баккар Д. Японское искусство секса. – Ростов-на Дону. 2005. – 174 с.
10. Барчугова С.С. Курс молодого бойца. Пособие для мужчин любого возраста. – Ростов-на Дону. 1997. – 384 с.
11. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика. Учебник для вузов. – М., 2005. – 349 с.
12. Байнфилд Г., Корнголд Е. между Небом и Землей. Справочник по китайской медицине. – М., 1997. – 447 с.
13. Берндт Ю. Лики Японии. – М., 1988. – 297 с.
14. Бецкий О.В., Кислов В.В. Волны и клетки. – М., 1990. – 64 с.
15. Библиотека журнала «Наука и жизнь» 1997–2004. – Медиа Хауз, hobbydisc.ru – М., 2004.
16. Билич Г., Божедомов В. Репродуктивная функция и сексуальная зрелость человека. – СПб., 1999. – 365 с.
17. Брак в Японии. Ниппония. Открытие Японии// № 9, 1999. – 35 с.
18. Бритько В.В. Женщина руководитель. – М., 1993. – 91 с.
19. Будько А.И. Книга сексуальных рекордов. – М., 2001. – 320 с.
20. Вайнер Э.Н. Валеология. Учебник. – М., 2002. – 396 с.
21. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика. – М., 2005. – 349 с.
22. Вардиман С. Жещина в древнем мире. – М.,1990. – 334 с.
23. Васильев Л.С. История религий востока. – М., 1993. – 180 с.
24. Вашкевич Н. Системные языки мозга: магия слова, разгадка мифов и легенд, язык и физиология, пробуждение сознания. – М., 1998. –399 с.
25. Вельховер Е.С. Клиническая иридология. – М., 1992. – 430 с.
26. Вельховер Е.С., Вершинин Б.В. Тайные знаки лица. – М., 1998. – 326 с.

27. Виилма Л. Начало мужское и женское. – Екатеринбург. 2005. – 256 с.
28. В духе целомудрия и чистоты. О воспитании детей. Издание православной церкви. – 61 с.
29. Вивекананда Свами. Путь к совершенству. Карма Йога. – М., 2004. - 140 с.
30. Виилма Л. Начало мужское и женское. – Екатеринбург. 2005. – 256 с.
31. Гангнус А. Технопарк юрского периода. Загадки эволюции. – М., 2006. – 478 с.
32. Геодакян В. Мальчик или девочка?// «Наука и жизнь». 1965. №1. – с. 56.
33. Геодакян В.А. О существовании обратной связи, регулирующей соотношение полов// Проблемы кибернетики. – 1965. Вып. 13. с.190.
34. Голованов Л.В. Созвучье полное в природе. – М., 1977. – 174 с.
35. Голыгина К.И. Новелла средневекового Китая. – М., 1980. – 323 с.
36. Гоникман Э.И. Даосские целительные звуки. – Минск. 1999. – 209 с.
37. Гончарова Т.Г., Васильева Г.С. Хроноакупунктурный подход к биоиндикации и реабилитации десинхрозных нарушений у жителей бывшего семипалатинского ядерного полигона. // Журнал проблем эволюции открытых систем. Алматы. Вып.6, том 2, 2004. – с. 135.
38. Горбовский А. Загадки древнейшей истории. – М., 1971. – 77 с.
39. Греченко Т.Н. Психофизиология. – М.. 1999. – 356 с.
40. Гриневич В. Биологические ритмы здоровья// «Наука и жизнь». 2005. № 2005. – 463 с.
41. Давидюк Г.П., Бобровский В.С. Проблемы «массовой культуры» и «массовых коммуникаций». Минск: Наука и техника, 1972. — с.71.
42. Дмитриева К. Биоритмы в жизни женщины. – СПб. 2003. – 158 с.
43. Дмитрук М.А. Вдохновение по заказу. – М., 1989. – 48 с.
44. Доменак Ж.–Л., Хуа Шанмин. Семейные отношения в Китае. – М., 1991. – 213 с.
45. Доморацкий В.А. Сексуальные нарушения и их коррекция. – Ростов на Дону. 2003. – 280 с.
46. Доронин В.Н., Е.В. Пегусова, Л.М. Седакова, Тлеулин С.Ж. Влияние колебаний гелиогеофизической среды на электроэнцефалограмму человека. // Журнал проблем эволюции открытых систем. Алматы. Вып.6. том 1, 2004. – с. 139.
47. Древнеиндийские афоризмы. Составитель А.Я. Сыркина. – М., 1965. – 94 с.
48. Дубров А.П. Симметрия функциональных процессов. – М., 1980. – 63 с.
49. Джань Жолань. Дао любви. – Алма–Ата. 1992. – 130 с.
50. Жаров Л.В. Целительная сила секса. – Ростов на Дону. 2004. – 250 с.
51. Женщины Казахстана. 10 лет в условиях независимости государства, взгляд в XXI век. – Алматы. 2001.
«Женщины. Восток-Запад». Специальный выпуск. 2003.
52. Женщины и Мужчины Казахстана. Гендерная статистика. – Алматы. 2003. – 159 с.
53. Жизнь и здоровье мужчины. Т. 2. Под ред. Непокойчицкого Г.А. – М., 2005. – 735 с.
54. Жон Сяо–Фан, Лискам Г. Китайская диагностика по руке. – Ростов на Дону. 2003. – 2ы и агитации, наносящих вртвенному и духовному развитию.
55. Запорожец В.А. Старец Силуан. Жизнь и поучения. – М., «Воскресение», 1991. – 456 с.
56. Зацепин Г. Что такое космические лучи? //Наука и жизнь. 1987, №1, с. 82.
57. Зеленцов А., Исакова Л. Христианская семья и брак. Духовные чтения. – М., 1992. – 78 с.

58. Золотарёв Ю.Г. Целительные мудры. – СПб.,1999. – 191 с.
59. Искрин В. Диалектика полов. СПб. 2001. – 207 с.
60. Исмагалов М.Ф., Якупов Р.А., Якупова А.А. Головная боль напряжения. – Казань. 2001.– 129 с.
61. Кабаков Г.И. Антропология женского тела в славянской традиции. М., 2001. – 156 с.
62. Казанская В.Г. Подросток: трудности взросления.– СПб.: Питер, 2006. – 240 с.
63. Казначеев С.В., Молчанова Л.В. Влияние видимого света на некоторые биохимические физиологические параметры животного // Психологическая саморегуляция. – М., 1983, – Вып. 3. – с. 301.
64. Казначеев В.П., Трофимов А.В. Очерки о природе живого вещества и интеллекта на планете Земля. – Новосибирск, 2004. – 312 с.
65. Кандыба В. Фармакологический гипноз. – СПб., 2000. – 635 с.
66. Ковалов О. Реплика в дискуссии «Весь мир насилья мы разрушим»//Искусство кино. — 2003. — № 7. — с.11-15.
67. Кон И.С. Введение в сексологию. – М., 1990. – 332 с.
68. Кон И.С. Роль и место сексуальной культуры в становлении цивилизованного государства. Избранные лекции Университета. – СПб., 1999. – 95 с.
69. Конелес В.Ю. Сошедшие с небес и сотворившие людей. – М., 2000. – 571с.
70. Конопкин О.А. Участие эмоций в осознанной регуляции целенаправленной активности человека.// Вопросы психологии, № 3, 2006 – с. 38.
71. Куанышбекова Р.Т. Здоровая нация – здоровые дети. // Эскулап, № 11 (38), 2004. – с. 22.
72. Кудряшова В.Е. Катастрофы тела. – Минск, 1997. – 510 с.
73. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. – М., 2004. – 463 с.
74. Кулькиня Л.Н. Женщины в науке. – М., 1989. – 187 с.
75. Крутецкий В.А. Психология математических способностей школьников. – М., 1968. – 123 с.
76. Лаврентьева И.К., Жанкарашова Г.К. Организация межсекторального взаимодействия в борьбе с социально значимыми заболеваниями в Алматы// Эскулап, №4, 2007. – с. 35.
77. Левитов Н.Д. Психология характера. – М., 1969. – 103 с.
78. Леони Д., Берте Р. Анатомия и физиология человека в цифрах. – М., 1997. – 124 с.
79. Лин Г.Б. Чтение по лицам. – М., 2000. – 301 с.
80. Лоуэн А. Любовь и оргазм. – Ростов на Дону. 1998. – 443 с.
81. Лейтес Н.С. Способности и одаренность в детские годы. – М., 1984. – 63 с.
82. Любовь и секс в Исламе: Сборник статей и фетв. – М., 2004. – 304 с.
83. Лэмберг Л. Ритмы тела. – М., 1998. – 412 с.
84. Макконнел У. Мифы мункан.– М., 1981. – 155 с.
85. Маленков А., Сарбаш В. В чем секрет зомби?// Наука и жизнь. 1989, №7, с. 91–96.
86. Медведев А.И., Медведева И.Б. Секс и долголетие. – М., 2004. – 415 с.
87. Мельникова М.М., Косованова Л.В. Основы рационального питания. – Новосибирск. 2001. – 118 с.
88. Мизун Ю.Г., Мизун П.Г. Космос и здоровье. – М., 1984. – 143 с.
89. Мизун Ю.В., Мизун Ю.Г. Тайны будущего. – М., 2000. – 588 с.
90. Мифы и предания папуасов маринд–аним.// Отв. ред. Путилов Б.Н.-М., – 281 с.

91. Молочков В.А. Хламидиоз урогенетальный// Врачебная газета, № 6, 2000. – с. 20.
92. Нагаев В.В. В лабиринтах сексуального многообразия. – М., 2000. – 511с.
93. Наука любви. Редактор–составитель В.В. Устенко. – М., 1990. – 317 с.
94. Нелидов С.Н. Целомудрие и девственность. – Алматы, 2006. – 190 с.
95. Нелидов С.Н. Телоссофия сесуальных отношений. Кн. 1. – Алматы. 2006. – 317 с.
96. Нелидов С.Н. Античные времена в единстве символграмм евразийского пространства. Античный вестник, вып. 4. – Алматы. 2007. – с. 261.
97. Нелидов С.Н., Беклемишева Н.И. Телоссофия здоровья: экологический и социально–экономический аспекты. – Алматы. 2003. – 170 с.
98. Николаева Л.А. О чем рассказывают золотинки. – М., 1990. – 109 с.
99. О православном браке и обязанностях мужа и жены. 2 изд. – Воронеж. 2000. – 24 с.
100. ООН. Гендерное равенство в Целях развития тысячелетия. Приложение к отчёту по Целям развития тысячелетия в Республике Казахстан. 2006
101. Ошо. Любовь. Свобода. Одиночество. – СПб., 2004. – 270 с.
102. Пак Чжэ Ву. Лекции по Су Джок акупунктуре. – М., 1991. – 325 с.
103. Пак Чжэ Ву. Лекции по Су Джок терапии. Часть 2. – М., 1995. – 370 с.
104. Пак Чжэ Ву. Энергетическая система гомо-взаимодействия тела человека. – М., 1996. – 169 с.
105. Пак Чжэ Ву. Энергии времени. – М., 2006. – 112 с.
106. Пенни Слингер, Ник Дуглас. Тайны пола. – Минск. 1993. – 311 с.
107. Л.В. Пономарева. Методика расследования изнасилований. – М., 2002. – 150 с.
108. Потемкин С.В. Благородный 79–й. – М., 1988. – 175 с.
109. Подольный Р. Дети Земли. – М., 1977. – 142 с.
110. Похлёбкин В.В. Словарь международной символики и эмблематики. – М., 1995. – 559 с.
111. Пронников В.А., Ладанов И.Д. Японцы. М., 1983.– 269 с.
112. Прусакова О.А., Сергиенко Е.А. Понимание эмоций детьми дошкольного возраста.// Вопросы психологии. №4, 2006 – с.24.
113. Психофизиология/ под ред. Александрова Ю.И. – М., 2006. – 463 с.
114. Путилов А.А. «Совы», «Жаворонки» и другие люди. – Новосибирск. 2003. – 607с.
115. Пилкингтон С.М. Иудаизм. – М., 1977. – 123 с.
116. Ранович А.Б. Первоисточники по истории раннего христианства. – М., 1990. – 477 с.
117. Рейли М. Истоки жизни: русские обряды и традиции. – СПб., 2002. – 256 с.
118. Ротери Г.К., Беннет Ф.М. Золотой век амазонок. – М., 2004. – 280 с.
119. Рыжаков Д.И., Артифексов С.Б. Мужское бесплодие и сексуальные дисфункции. – Нижний Новгород. 2002. – 308 с.
120. Рязанцев С. Тайна Запахов и звуков. – М., 1997. – 543 с.
121. Садыкова В.Б., Ким Т.П., Мырзагулова Б.М. и др. Зависимость состояния здоровья новорожденных от соматического здоровья женщин.//Эскулап, № 12 (39), 2004. –5 с.
122. Сарчук В.Н. Эволюция сознания. – М., 1997. – 63 с.
123. Семанов В.И. Из жизни императрицы Цыси. – М., 1979. – 171с.
124. Сергеев Б.Ф. Асимметрия мозга. – М., 1981. – 63 с.
125. Святитель Лука. Дух, Душа и Тело. – М., 1999. – 174с.
126. Сельченок К.В.(составитель) Психология сексуальных отклонений: Хрестоматия. – М., 202. – 672 с.

127. Свенцицкая И.С. Раннее христианство: страницы истории. – М., 1987. – 336с.
128. Сидихменов В.Я. Китай: страницы прошлого. – М., 381с.
129. Собкин В.С., Баранова Е.В. Социально-психологические особенности переживания сексуального опыта в подростковом возрасте.// Вопросы психологии, № 3, 2006 – с. 55.
130. Собкин В.С., Хлебникова М.В., Грачева А.М. Насилие и эротика на российском экране: опыт контент-анализа телевизионных трансляций//Образование и информационная культура. Социологические аспекты. Труды по социологии образования. Том V. Выпуск VII/Ред. В.С.Собкин. — М.: Изд-во Центра социологии Российской Академии образования, 2000. — С.138-161.
131. Справка «Известий»//Известия. — 2003. — № 57. — С.7.
132. Социология семьи. Под ред. Антонова А.И. – М., 2005. – 640 с.
133. Сперанский С. Да, скоро! – Новосибирск, 2004. – 348с.
134. Старшенбаум Г.В. Суицидология и кризисная психотерапия. – М., 2005. – 375 с.
135. Сударенков В.В. Доктрина чакр. – Ростов на Дону, 2006. – 477 с.
136. Сяо – фан Жон, Гарри Лискам. Китайская диагностика по руке. – Ростов на Дону. 2003. – 286с.
137. Таксиль Л. Священный вертеп. – М., 1989. – 527с.
138. Тарасов К.А. «Агрессивная кинодиета» ТВ и студенчество//Высшее образование в России. — 2002. — № 3. — С.66-76.
139. Тарасов К.А. Глобализованное кино как школа насилия//Кино в мире и мир кино/Отв. ред. Л.Будяк. — М.: Материк, 2003. — С.116-133.
140. Жабский М.И., Тарасов К.А., Фохт-Бабушкин Ю.У. Кино в современном обществе: Функции — воздействие — востребованность. — М.: Изд-во Министерства культуры РФ, НИИ киноискусства, 2000. — С. 256-351.
141. Тарасов К.А. Насилие в кино: притяжение и отталкивание//Испытание конкуренцией/Ред. М.И.Жабский. — М.: Изд-во НИИ киноискусства, 1997. — С.74-97.
142. Тихоплав В.Ю., Тихоплав Т.С. Гармония Хаоса, или Фрактальная реальность. – СПб., 2003. – 340 с.
143. Тихоплав В.Ю., Тихоплав Т.С. Начало начал. – СПб., 2004. – 286 с.
144. Тищенко Ю.В. Психологические особенности проявления самосознания детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста (5-8 лет) из воцерковленных православных семей.// Прикладная психология. – 2001, № 3. с. 18-24.
145. Токарев С.А. Религия в истории народов мира. – М., 1986. – 379с.
146. Трофимов А. Святые жены Руси.- М., «Энциклопедия российскихеревень», 1994. – 230с.
147. Трофимов А.В. Новые горизонты геокосмической медицины. Феномен гелиогеофизического импринтирования. – Новосибирск. 2001. – 217 с.
148. Троицкий И. Единство идеала Христова (письмо к другу). Свет православия в Казахстане. №4 (80), 2001, с. 8–13.
149. У Вэйсинь. Целительные силы природы. Энциклопедия китайской медицины. – СПб., 2002. – 704с.
150. Управителева Л.М. Женщина и мужчина в первобытном обществе опыт гендерного исследования. Учебное пособие. – Барнаул, 2002. – 173с.
151. Урланис Б.Ц. Различия в уровне смертности по полу.// Избранное. – М., 1985. – с. 188.

152. Упур Х., Начатой В.Г. Секреты Китайской медицины. – М., 1992. – 202с. Урицкий Н.З. Кино во внеклассной работе. М.: Гос. учебно-педагогическое изд-во Министерства просвещения РСФСР, 1954. — С.33.
153. Физиология сенсорных систем/ под ред. Альтмана Я.А. – СПб., 2003. – 350с.
154. Фулфер Мэк. Искусство чтения по лицу. – Минск. 2004. – 175с.
155. Фэн – Шуй. Китайская культура секса. – М., 2001. – 64с.
156. Хазрат Инайят Хан. Мистицизм звука. – М., 1998. – 316с.
157. Хомутов А.Е. Антропология. – Ростов на Дону. 2004. – 379с.
158. Хьюмана Ч., Ван Ву. Инь – Ян: китайское искусство любви. М., 2000. – 319с.
159. Хэннин Хай Ли Ян. Китайское искусство чтения по лицу. – Минск. 2004. – 253с.
160. Цыбульский В.В. Календари и хронология стран мира. – М., 1982. – 127 с.
161. Чарльз Хьюмана, Ван Ву. Инь – Ян: Китайское искусство любви. М., 2000. – 319 с.
162. Чеботарев А.Н., Бочков Н.П. и др. Временные колебания спонтанного уровня хромосомных аберраций в культуре лимфоцитов периферической крови человека. // Генетика. 2000. Т. 37, № 6 – С. 848.
163. Чернобров В. Энциклопедия загадочных мест России. – М., 2004. – 525 с.
164. Чернобров В. Энциклопедия загадочных мест мира. – М., 2006. – 480 с.
165. «Чжуд – Ши». – Новосибирск, 1988. – 348с.
166. Шариков А.В. Если сомневаешься, исключи: Дети и насилие на экране// Культура. 2000, № 46. — С.4.
167. Шаталова Г. Здоровье человека. – М., 1998. – 458с.
168. Швец А.М., Могилевкин Е.А., Каргаполова Е.Ю. Мотивация вступления в брак и ее влияние на кризис будущей семьи.// Вопросы психологии. 2006, № 2 – С. 89.
169. Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений. Курс лекций. – М., 2000. – 498с.
170. Шубина Е.В. Инь и Ян: источники здоровья. СПб., 2004. – 128с.
171. Экерт А. Китайская медицина для начинающих. – СПб. 1997. – 160 с.
172. Эмото Масару. Послания воды: тайные коды кристаллов льда. – М., 2006. – 94 с.
173. Юань Кэ. Мифы Древнего Китая. – М., 1987. – 527 с.
174. Янк К. Опасность ранних сексуальных отношений для психического развития и будущей жизни в браке.// Вопросы психологии, № 4, 2006 – с. 160.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ……4

Часть 1. Женское и мужское начало в сакральной традиции единства символграмм евразийского пространства…….12
1.1. Точка, круг, полумесяц луны…… 13
1.2. Крест и свастика……..16
1.3. Треугольник и гексаграмма……28

Часть 2. Натурфилософские взгляды на факторы, определяющие особенности взаимоотношений между женщиной и мужчиной……..35
2.1. Синтетическая универсальность китайской культуры в описании положения человека в окружающем мире……35
2.2. Противоборство факторов Инь-Ян в гармонизации явлений природы и взаимоотношений между людьми ……38
2.3. Концепция Пяти Первоэлементов …….58

Часть 3. Психосфера эмоций и жизненных сил……71
3.1. Роль родителей и возрастные особенности в понимании ребенком различных эмоций…71
3.2. Эмоционально-оценочное восприятие и социально-психологические последствия сексуальных отношений в подростковом возрасте…….75
3.3. Депрессия и последствия эмоциональных стрессов в современном обществе……..79
3.4. Психофизические последствия эмоциональных переживаний при отсутствии любви…93
3.5. Эмоциональные центры тела и здоровье человека……..100
3.6. Психосоматические аспекты здоровья любителей кинематографа и телевидения в свете натурфилософского анализа……108

Часть 4. Пульс Вселенной в ритмах жизнедеятельности планеты Земля и человека……139
4.1. Ритмичность Великого Бытия Вселенной в некоторых природных явлениях…….139
4.2. Участие Солнца в бытии земной жизни …….145
4.3.Ночная повелительница земных биоритмов Луна……151
4.4. Сезонные биоритмы Земли как камертон солнечной активности……157
4.5. Суточные ритмы жизнедеятельности человека……162

Часть 5. Жизни мужское семя……176
5.1. Понимание природы таинства зачатия в динамике развития знаний о человек..176
5.2. Репродуктивная система и гормоны мужского пола……185
5.3. Экологические факторы в проблемах мужской репродукции……. 193
5.4. Влияние некоторых продуктов питания на половую активность мужчин…….208
5.5. Взгляды на существование зависимости формирования пола ребенка от внешних факторов…….212
5.6. Некоторые причины мужского бесплодия…….216

Часть 6. Вселенная женской яйцеклетки…….. 226
6.1. Способность к зачатию в месячных циклах женщины…….226
6.2. Оплодотворение жженщины и рождение человека……246.
Часть 7. Влияние некоторых природных факторов на здоровье человека……..255
7.1. Роль важнейших микроэлементов в жизнедеятельности человеческого организма……..255
7.2. Пищевая терапия в здравии и недуге……261

Часть 8. Влияние кофе, табакокурения, алкоголя и наркотиков на здоровье и сексуальные взаимоотношения людей…….276
8.1. Кофе как источник бодрости и неоднозначных психофизиологических состояний человека……..276
8.2. Экзотика курящей страны Мальборо……..277
8.3. Веселящий разрушитель ума и здоровья алкоголь……288
8.4. Наркомания и венерические заболевания……..297

Часть 9. Гендерные аспекты положения женщины и здоровья населения в Казахстане……..300
Список литературы……309

СЕРГЕЙ НИКОЛАЕВИЧ НЕЛИДОВ

ТЕЛОССОФИЯ СЕКСУАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

КНИГА 2

НЕЛИДОВ СЕРГЕЙ НИКОЛАЕВИЧ – ДОКТОР БИОЛОГИЧЕСКИХ НАУК, АКАДЕМИК ПЕТРОВСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК И ИСКУССТВ (РОССИЯ), ЧЛЕН-КОРРЕСПОНДЕНТ АКАДЕМИИ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫХ НАУК РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН, ПРОФЕССОР АЛМАТИНСКОГО ФИЛИАЛА САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО

ГУМАНИТАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА ПРОФСОЮЗОВ, НАУЧНЫЙ КОНСУЛЬТАНТ И ЧЛЕН РЕДКОЛЛЕГИИ КАЗАХСТАНСКОГО РЕСПУБЛИКАНСКОГО ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ, КРАСОТА, ДОЛГОЛЕТИЕ».

АВТОР БОЛЕЕ 150 НАУЧНЫХ И НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ, 5 ИЗОБРЕТЕНИЙ, УЧЕБНОГО ПОСОБИЯ «ТЕЛОССОФИЯ ЗДОРОВЬЯ: ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ И СОЦИАЛЬНО–ЭКОНОМИЧЕСКИЙ АСПЕКТЫ» (АЛМАТЫ, 2003), КНИГИ «ЦЕЛОМУДРИЕ И ДЕВСТВЕННОСТЬ» (АЛМАТЫ, 2006), «ТЕЛОССОФИЯ СЕКСУАЛЬНЫЙХ ОТНОШЕНИЙ КН.1» (АЛМАТЫ, 2006).