



ОТ ЗДОРОВОГО ДУХА - ЗДОРОВОЕ ТЕЛО

Древние мудрецы говорили: «Каковы мысли человека и его сердце, таков и он сам». Если больной постоянно твердит себе, что он никогда не поправится, скорее всего, так оно и будет, и он пронесет свои страдания до могилы. Тело глупо, и об этом не стоит забывать. Единственным контролирующим фактором человека является разум. Без этого доктора все другие факторы кажутся бессильными, ибо именно разум призывает их и координирует их действия. Тело не может само думать за себя, поскольку управляется инстинктами, и разум должен постоянно командовать телом. Если же произойдет обратное и ты попадешь в рабство к своему телу, твоя жизнь будет состоять из одолеваящих тебя болезней. Тело будет управлять тобой при помощи простецкой философии: «Ешь, пей, веселись и не думай о завтрашнем дне!» Но завтрашний день непременно настанет, и через 5, 10 или 20 лет ты превратишься в больного, преждевременно состарившегося человека, для которого день и ночь будут сплошным мучением.

Прежде говорили, что разум - это средство выражения души. Иными словами, разумом тоже нужно пользоваться правильно, порою разум бывает охвачен такими разрушительными эмоциями, что их влияние на каждую клетку тела сравнимо с болезнью. Страх, беспокойство, тревога, уныние, жадность, гнев, враждебность, зависть, обида, жалость к самому себе - все это приводит к напряженности тела и мозга, к потере энергии, нервной депрессии и угнетению всех систем организма.

Иные отрицательные эмоции действуют быстро, другие - медленно, но конечный эффект получается тот же самый. Например, гнев и сильный страх блокируют пищеварительные функции и дезорганизует контроль над работой почек и кишечника. Беспокойство и уныние вносят беспорядок в работу мозга, который в таком состоянии зачастую принимает неверные решения.

Известно выражение: «В здоровом теле - здоровый дух». Но не менее справедливым будет и обратное утверждение: «От здорового духа - здоровое тело». Гармоничное развитие человеческой личности может быть достигнуто только в единстве этих двух здоровых начал. Поэтому совершенно необходимо воспитывать в себе силу духа - именно она сможет направлять разум в сторону добрых мыслей и положительных эмоций. Мысли должны создавать тело, а не разрушать его.

Так используйте свой разум для выработки сознательной философии жизни, направленной на сохранение здоровья и молодости - вашего основного капитала.

