



Цю книгу я присвячую:

Своєму татові, який є моїм першим учителем життя і тим, хто показав цінність любові до іншої людини.

Моїм друзям-неповносправним і всім хорошим людям, завдяки яким виникла ця книга.

Дякую за віру в мене і в те, що я роблю.

ВСТУП

До написання книги «Lifestyle рентген, або сім стовпів здоров'я» мене надихнуло, в першу чергу, життя і здоров'я моєї сім'ї. А також власний досвід. У назві я вказав: «Для здорових і вже хворих. Для молодих і літніх людей. Для всіх, хто піклується про своє здоров'я». Дуже загально – чи не так? Чи можливо, щоб одна книга була адресована такому широкому колу читачів? Адже сьогодні написано чимало спеціалізованих посібників, які різняться за тематикою та цільовою аудиторією... Ключовим словом, яке покликане розсіяти ці сумніви, є англійське слово «lifestyle», що означає «спосіб життя». Тепер зосередьмося тільки на одному з аспектів, які я називаю *стовпами*. Що саме я маю на увазі? Задля кращого розуміння, я поясню на прикладі довідників та підручників з фізичного вдосконалення і спорту. Сьогодні їх існує неймовірна кількість, вони доступні скрізь – від газетних кіосків до полиць у супермаркетах та в книгарнях. Ми купуємо подібну літературу, якщо прагнемо піклуватися про свою зовнішність, мріємо позбутися зайвої ваги, «привести себе у форму» на літо або просто вирішили почати займатися певним видом фізичної активності. Розпочавши заняття спортом, ми отримуємо статус людини, що дбає про своє здоров'я, та й самі твердо в тому переконані. Часто таке переконання є не до кінця вірним. Але чому? Адже я займаюся спортом, а спостерігаючи навколо себе людей, які про таке навіть не думають, стверджуюся у переконанні: я вирізняюся, я все роблю правильно. А отже дбаю про себе і точно буду здоровим... навіки. Але не завжди так мусить бути, найчастіше це хибне уявлення. Чому? Тому що фокусування лише на одній області нашого життя однозначно не достатньо!

Уявімо собі: часто людина, яка займається спортом – наприклад, скандинавською ходьбою (Nordic Walking) – абсолютно не замислюється над тим, що вона їсть. Інша, до прикладу, дбає про раціон, забуваючи про вплив правильного дихання, а також про те, що повинна працювати, в першу чергу, над свідомістю і лише потім над тілом і, відповідно, правильно харчуватися. Отже, ми займаємося бігом, скандинавською

ходою, велоспортом, фігурним катанням, фітнесомⁱ, бодібілдингомⁱⁱ, кросфітомⁱⁱⁱ, дехто практикує веганство^{iv}, інші - сиродіння^v, хтось займається йогою^{vi}, відвідує майстер-класи з правильного дихання, хтось працює над підвищенням рівня духовності, а хтось – над розвитком особистості і вчиться мислити позитивно. Супер! Гідне похвали. Однак настає момент, коли з'являються хвороби: хронічні, набуті, «цивілізаційні»... Одні позбавляють комфорту і радості життя, а інші скорочують його, залишаючи людині лише кілька років, або й місяців. Класичним прикладом тепер все частіше стають ракові захворювання. І життя враз втрачає свої барви. Згадуване мною раніше слово-ключ – *lifestyle* – об'єднує усі елементи, що творять цілісність життя. Ми самі уособлюємо ці сфери: емоційну, фізичну і духовну. Але якщо ми розвиваємо лише якусь одну з них, результат ніколи не буде настільки ефективним, як у випадку комплексного розвитку. Для мене як терапевта, який щодня працює з людьми, це очевидна істина. Проте, здається, в сучасному світі цього ніхто не помічає.

Наше тіло є досконалим, здатним до саморегуляції механізмом, який запрограмовано щонайменше на 120 років життя. Пізніше я поясню докладно усе в книзі. А тепер я це пишу, аби Ти замислився над тим, що саме від твого способу життя залежить, чи так буде насправді, і чи цей час Ти і Твої близькі проживете здоровими. Саме тому книгу присвячено темі людини та її здоров'я у холистичному розумінні, адже саме такий підхід є насправді ефективним. Зверни увагу, що назва містить ще одне важливе слово – *«рентген»*. Я навмисно використовую словосполучення «*Lifestyle рентген*» у книзі та під час тренінгів, наголошуючи, як важливо поглянути на наш спосіб життя вчасно, коли ми ще можемо попередити хвороби. Я вважаю, що саме брак профілактики є однією з найважливіших проблем нашого часу. Нам бракує знань, нас ніхто цьому не вчив – ані вчителі, ані духовні наставники, ані лікарі. Чому? Із прикрістю відповім: бо їх теж не вчили.

ⁱ Поняття «фітнес» вживається в усьому світі в галузі фізичної культури для визначення оптимальних програм, що сприяють підтриманню доброї фізичної форми, для виокремлення способів та методик тренувань, для визначення типів певних центрів та осередків, де вдосконалюються психомоторні функції організму. Також цю назву використовують для визначення розроблених програм, пов'язаних із вдосконаленням загального фізичного розвитку та психофізичного стану, що допомагають людині бути здоровою та добре почуватися.

ii Концепція «бодібілдингу» базується на комплексі вправ, що виконуються з відповідним спорядженням і на спеціальних тренажерах та допомагають вдосконалити загальну фізичну форму і наростити м'язеву масу.

iii «Кросфіт» від англ. CrossFit – це комплекс силових та фітнес- вправ, які спрямовані на розвиток витривалості, зміцнення м'язів та контроль ваги.

iv «Веганізм» – це спосіб життя, основною умовою якого є дотримання веганської дієти, яка передбачає повне виключення з раціону продуктів тваринного походження.

v Термін «сироїдіння» - це насамперед дієта, згідно з якою їжа не піддається жодній термічній обробці. Часто (але не завжди) сироїдіння поєднується із веганством або вегетаріанством.

vi Поняття «йога» - це одна із шести ортодоксальних систем індійської філософії, яка базується на взаємодії тіло-свідомість. Через відповідну підготовку тіла (включаючи аскетизм), духовну дисципліну (медитацію) та згідно з певними етичними принципами, людина може пізнати «основу реальності Всесвіту» та вибудувати певну взаємодію зі світом.

Всі ці знання акумульовано в Holistic Programs (цикл авторських тренінгів та однойменна назва цілої програми, заснованої Адамом Касперекком – прим. пер.). Пропоную на хвилинку замислитися, згадати людей, з якими живеш та працюєш. Правда, ми починаємо думати і діяти тоді, коли вже надто пізно, коли захворювання дається взнаки? І, на жаль, часто діємо нелогічно: замість пошуку чинників, виявлення першопричини хвороби, ми боремося із наслідками, симптомами, називаючи це «лікуванням». І таке лікування, зазвичай, зводиться до прийому медикаментів, більшість з яких за своїм складом є синтетичними речовинами. Отже, починаємо з прийому однієї маленької таблетки - і стаємо залежні на все подальше життя. Невдовзі ліки стають життєвою потребою: кількість і дози збільшуються – ось таке наше лікування. Ще раз наголошую, що усунення симптомів, а не пошук і лікування причини захворювання, є вкрай неефективним. Наведу ще один приклад. Йдеться про добре відомий усім жар або іншими словами - лихоманку. Напевно кожен хоч раз в житті мав жар (лихоманку). І Ти теж, правда? Як в дитинстві, так і вже у дорослому віці... Жар – це стан, коли разом із підвищенням температури тіла з'являються й інші ознаки: прискорене дихання, часті серцеві скорочення, загальне погіршення самопочуття. Однак що таке жар? По-перше – це сигнал, що з нашим організмом щось не так. Тому виникає відповідна реакція на вплив шкідливих чинників. Також це означає, що імунна система увімкнулась і готова до боротьби зі шкідливими факторами. Згідно з біохімічними показниками, в організмі зменшується вміст заліза та цинку в плазмі крові. Цей захисний механізм пригнічує розвиток та поширення патогенних бактерій. Тож якщо боротися виключно із підвищеною температурою, не використовуючи, наприклад, антибактеріальних препаратів – ми не позбудемося причини, і

захворювання буде розвиватися далі. Думка про те, що нормалізація температури тіла і є лікуванням, що веде до одужання – повністю хибна. Бо жар є дивовижною здатністю людського організму до самовідновлення, а також симптомом розвитку хвороби. Навіщо ми про це говоримо? Бо аналогічно відбувається і у випадку згадуваних мною раніше ракових захворювань. Чомусь ніхто не звертає уваги на той факт, що пухлина не є причиною раку. То чим вона є? Чи не симптомом? Наша імунна система з якоїсь причини перестала розпізнавати та боротися із клітинами раку. Такі клітини протягом всього життя продукуються нашим організмом. Якщо імунна система працює належним чином, то ці клітини не становлять для нас загрози. Теперішній спосіб лікування раку зводиться до боротьби із симптомами. Якщо лікування складається із видалення пухлини, то можна вважати, що це програна битва. Ніхто не шукає причини і не намагається позбутися їх. Що могло би стати інструментом, який «відремонтує» нашу імунну систему і допоможе виграти важку битву? Битву, ціна якої – життя і здоров'я, наше і наших близьких. Гадаю, Ти не маєш жодних сумнівів щодо цього. Виявляється, таких нелогічних методів лікування є дуже багато. Хотів би звернути Твою увагу ще на одну річ, яку дуже важливо усвідомити і Тобі, і мені, і кожному. Я вже згадував раніше, що лікарі не володіють повним обсягом знань, бо їх ніхто не вчить. Я хочу розвинути цю думку і поставити ще одне питання: чи мають лікарі бодай елементарні знання? І знаєш, що я думаю? Не мають! Та й звідки вони їх візьмуть. А як же освіта? – запитаєш Ти. Адже лікарі отримують медичну освіту – інститути, академії, університети. Я розтлумачу Тобі свою думку, прошу, постався до неї дуже серйозно. Насамперед, хочу стати на захист медичної спільноти, яку я дуже поважаю. Здивований? Лікарі справді є дуже мудрими людьми, проте медичні університети чи академії не дають жодних знань в керунку лікування натуральними, природними засобами. Медичні працівники отримують фундаментальні знання щодо лікування штучними препаратами. Хімічними, виготовленими в лабораторіях, субстанціями, які є «чужими» для нашого організму. Окрім того, щоб «існувати в системі», вони змушені застосовувати певні процедури. Академічна освіта в певному керунку, на жаль, не охоплює багато фундаментальних основ. Майбутніх adeptів медичної майстерності не вчать властивостей, впливу, застосування лікарських рослин та фітотерапії

⁸. Під час навчання вони не отримують також повноцінних та вичерпних знань щодо вітамінів, мінералів, дієтології. Я запитував багатьох лікарів – і старших, і молодших; запитай і Ти. Бо ж в програмі навчальних закладів медичного напрямку не передбачено глибокого та розсудливого підходу до розуміння збереження здоров'я людини. Вчать лише, як лікувати, коли людина вже хвора, і за допомогою штучних препаратів. Тому цю книжку повинен прочитати кожен. Той екземпляр, який Ти зараз тримаєш в руках, позич своєму лікарю. Гадаю, він буде вдячний Тобі за це і напевно почне краще лікувати.

⁸ Термін «фітотерапія» використовується для визначення методів лікування із використанням натуральної рослинної сировини (рослини та рослинні екстракти) для досягнення бажаного терапевтичного ефекту або для профілактики. Фітотерапія є найбільшою галуззю натуральної медицини і одночасно найдавнішою (з наукової точки зору, про що свідчать задокументовані джерела)

У назві книги я вказав «для здорових і вже хворих». Погодись, звучить непогано і дає надію. Наголошую, що це не порожній рекламний салоган. Насамперед завдяки назві читач розуміє, що тримає в руках посібник, який можна застосувати в трьох ситуаціях: по-перше – коли ми здорові і хочемо це здоров'я зберегти; по-друге – в ситуації, коли ми вже хворі, але наш стан відносно стабільний. Таке часто зустрічається у випадку хронічних захворювань. В такій ситуації ми можемо шукати реальні причини захворювання, а не виправдовуватися тим, що це на все життя. Вигідно, правда? Адже дізнавшись про хронічність хвороби, ми виправдовуємо себе, не замислюючись над причиною, з якої виникла наша недуга. А отже – лікуємо симптоми і спокійно хворіємо з чистою совістю, бо ж нібито лікуємося. Добре, ми розібрали дві ситуації, а я пишу про три. Чи маєш якісь здогадки щодо того, якою може бути третя ситуація? А такою є ситуація, коли усі Твої показники, результати аналізів є в нормі, але Ти почуваєшся зле. Самопочуття вже не таке, як було раніше. Наприклад, важко стало пересуватися, піднімаючись сходами, страждаєш від задишки, починає щось боліти. Бракує енергії, а прокинувшись вранці, відчуваєш втому. Такі прояви виникають в різному віці – одні відчувають щось подібне, навіть не досягнувши тридцяти років, інші – після п'ятдесяти; не існує жодних правил чи схем, щоб визначити цю дату. Дивно... Результати аналізів у нормі, але Ти, однак, відчуваєш: дещо змінилося. Такий стан

називається «перед хворобливим»⁹ і, згідно із європейською статистикою, стосується 80% населення. Так, він насправді існує. Хоча відома нам модель медицини не займається таким станом взагалі. Якщо хтось із нас звертається з подібними ознаками, здає аналізи, результати яких вказують, що «все в нормі», то найчастіше чуємо від лікарів (а часто і від наших близьких) наступні слова: «Не вигадуй; а що ти хотів, адже тобі вже не 18 років; прийдеш тоді, коли будуть погані результати аналізів». На щастя, дана книга і в цьому випадку стане Тобі в нагоді. Якщо Ти навчишся спостерігати за своїм організмом, чути і розуміти сигнали, які він Тобі посилає, то не дозволяй нікому, і в першу чергу самому собі, ігнорувати подібні послання.

⁹ «Передхворобою» називають стан, коли патогенні мікроорганізми впродовж тривалого (або періодичного) часу впливають на розвиток певних проявів, симптомів, які пацієнт вже відчуває, однак вони ще не відображаються в показниках результатів аналізів. Часто такий стан може тривати досить довго, без загострень чи подальшого розвитку симптомів. Це відбувається через те, що імунна система стримує розвиток хвороби, проте не може повністю побороти її. Внаслідок такого стану (якщо його не лікувати) може розвинути хронічний перебіг перед захворювання.

Твоє тіло – єдине, яке Ти маєш і яке будеш мати в цьому житті. Якщо будеш слухати його і використовувати знання, отримані з цієї книги, то зможеш в повному обсязі використовувати природну здатність нашого організму до самолікування та самовідновлення.

Насамкінець хочу сказати ще одну важливу річ. Я написав цей вступ з двох причин. Не тому, що так заведено і треба було щось написати. Бо тоді б він мав дві сторінки, а не десять. Щиро тішуся, що Ти його читаєш. І прагну, аби Ти сам збагнув цінність змісту цієї книги. Таку необхідну для Твого здоров'я. Впевнений, що під час читання Ти зробиш дуже багато відкриттів для себе, як і я для себе, коли писав цю книгу. Сподіваюся також, що таке

усвідомлення стане доброю мотивацією для того, щоб застосовувати отримані знання у щоденному житті. Використовуй книгу, як підручник для свідомих змін стилю життя. Хочу вірити, що це стане нашою спільною справою. Я маю на увазі піклування не лише про себе, а й про наших близьких. Вступ, власне, покликаний допомогти Тобі це зрозуміти. Свідоме використання семи стовпів здоров'я допоможе зберегти життя Твоїх рідних та близьких. Адже я знаю, що означає втратити когось дуже близького. Тому я щиро прагну, щоб і Ти був здоровим, щасливим і жив

якогомога довше разом із людьми, яких любиш. Часто це може бути єдиним шансом, щоб почути (часом вперше): дякую, вибач, люблю тебе.

Колись завданням лікаря було підтримувати здоров`я людини. Він отримував винагороду, але лише до того моменту, коли з`являлася хвороба. Якщо таке траплялося, то він втрачав усе: платню, свою роботу, а часто і життя. Вважалося, що він не зміг виконати свій професійний обов`язок. Сьогодні ми платимо за лікування і ніхто навіть не уявляє, що може бути інакше. Візьми справу в свої руки! Доки маєш владу над тим, що їси, а не мусиш їсти те, чим тебе годують. Доки можеш вплинути на те, що п`єш, а не чекаєш, доки тобі намішають якесь пійло. До тих пір, поки можеш подбати про правильне очищення організму, а не змушений вдаватися до неприємних процедур. Якщо можеш завжди обрати на чому, скільки і як спати. Якщо звертаєш увагу на те, чим дихаєш. Якщо свідомо обираєш фізичну активність, яка Тобі підходить. Якщо усі ці складові будуть Твоїм власним свідомим вибором, тоді маєш шанс реально впливати на своє здоров`я. Маєш величезний вплив на те, чи буде Твоє життя повноцінним, чи скутим багатьма обмеженнями.

Holistic Programs – це бренд, який перепрограмує Твою свідомість. Моїм завданням було максимально уможливити впровадження результатів новітніх досліджень та забезпечити високу якість поданого матеріалу, опираючись лише на доведені та перевірені факти. Ще однією причиною появи цієї книги стало моє велике бажання допомогти Тобі відокремити шарлатанство¹⁰, маркетинг¹¹ та застарілі знання від істини. Все це зроблено задля того, щоб створити унікальну платформу, яка об`єднає академічну медицину з альтернативною¹². Хочу наголосити на тому, що для мене існує лише одна медицина. Прагну, щоб ми усі використовували знання та відкриття у галузі медицини когерентно¹³, комплексно, об`єднуючи усі знання для покращення способу нашого життя та ефективності лікування.

Після багатьох років роботи в сфері медицини та довгих місяців написання цієї книги я зрозумів одне – секрет здоров`я полягає в способі нашого життя. В тому, що вмістив у назві книги – «Lifestyle рентген або сім стовпів здоров`я». Заохочую прочитати дану книгу, може навіть не раз. Також можеш робити нотатки, записувати власні думки, враження, а найбільше закликаю втілювати в життя прочитані істини. Лише тоді зможеш переконатися, наскільки вони важливі, і як сильно здатні змінити Твоє існування.

Підсумую усе вищесказане словами одного з учасників моїх тренінгів. Ці слова прозвучали після закінчення комплексу тренінгів Сім стовпів здоров'я: «Пане Адаме, я би сказав так: це не лише сім стовпів здоров'я, а й сім стовпів життя». Тож бажаю і Тобі повноцінного, здорового життя! І несімо разом цю ідею в світ.

Адам Касперек

10 «Шарлатанство» - означає ошукування людей шляхом обману, за допомогою використання певних навичок. Метою шарлатанства є отримання прибутку, збагачення певних осіб (чи групи) шляхом виманювання грошей у легковірних людей.

11 Термін «маркетинг» - в економіці означає задоволення певних потреб з метою отримання взамін прибутку того, хто створює пропозицію на ринку. Це, насамперед, певна стратегія, тактика, що базується на реалізації продукту, на який є попит. Сьогодні маркетинг широко використовується на ринку товарів та послуг.

12 «Альтернативна медицина» – система нетрадиційних методів лікування, не визнана офіційною медициною, наукою та більшістю лікарів.

13 «Когерентно» - означає цілісність, комплексний підхід, поєднання різних методик, засобів, елементів.