**О чудесных лекарствах, которых не найти в аптеке**

"То, что не упражняется, умирает".

Лесгафт

О пользе физкультуры, массажа, свежего воздуха, рационального питания написаны сотни книг.

Двигательный режим необходим и здоровым и пораженным недугами людям. Невозможно надежно лечить хронические заболевания и обеспечить долгую жизнь, если постоянно не перераспределять кровь в организме. Старость и та должна быть деятельной. Даже при тяжелом заболевании следует развивать остаточные функциональные возможности организма, а не губить их окончательно бездеятельностью.

Чарльз Дарвин описал особый вид мышей, которые родятся зрячими, но когда взрослеют, слепнут. Слепнут потому, что всю жизнь проводят под землей и не пользуются зрением. По той же причине слепнут и лошади в шахтах. Le mouvement c'est la vie - движение - это жизнь. Где нет движения, нет и здоровой полноценной жизни.

Александр Васильевич Суворов, великий русский полководец, родился хилым, слабым ребенком. Если б Суворов родился в Древней Греции, спартанцы сбросили бы его со скалы Тайгет так же, как позже в Риме с Тарпейской скалы сбрасывали преступников. Таков был суровый закон Древней Спарты - убивать всех слабых младенцев.

Чего же добился Суворов благодаря постоянной закалке? Суворов смог во главе армии перейти Альпы. До Суворова Альпы переходили Ганнибал, Наполеон. Но те были совсем молодыми, а генералиссимус совершил этот подвиг в семьдесят лет, да еще в снежную пургу. В славную историю российского мужества вошли переход через Сен-Готардский перевал, победа над Лекурбом у Чертова моста, победа у Нови над прославленным генералом Жубером. Разгромив армии генералов Моро и Макдональда, Суворов вступил в Милан и Турин. В Швейцарии он попал в окружение, ввязался в неравный бой, оторвался от грозного Андре Массены и совершил новый опасный переход через вершину Панникс и тем самым спас армию от гибели.

Почему же Суворову удавались беспримерные походы в его семьдесят лет? Не только потому, что он обладал выдающимся талантом полководца, но и благодаря тому, что постоянно себя закалял. Он часто спал на соломе, мог купаться в проруби, среди ночи вскочить на неоседланную лошадь и скакать по лагерю, да еще под проливным дождем. Суворов мог париться в бане на самой верхней полке, а потом распаренный броситься в снежный сугроб.

Лев Николаевич Толстой научился кататься на велосипеде, когда ему было шестьдесят пять лет, а в семьдесят пять - еще бегал на коньках. Ему было уже за восемьдесят, а он на своей лошадке Делир делал по 20 километров в день!

Англичанин Дженкинс в сто лет хорошо плавал против течения. Балкарец Чокка Залиханов в 1967 году участвовал в восхождении на Эльбрус - ему тогда было 115 лет.

Культ здорового тела существовал с древнейших времен. Физические упражнения, спорт поощрялись многими народами. В Древней Греции юноши, физически плохо развитые, не имели права на высшее по тем временам образование. Гимнасий имели право посещать только отличные гимнасты. Слово "гимнасий" в переводе на русский означает "ходить в трусах". На занятия гимнасты ходили в трусах (набедренных повязках), а в состязаниях на Олимпийских играх и в выступлениях в гимнасиях они выступали обнаженными.

В античном мире спорту как средству воспитания молодого гражданина и воина придавали первостепенное значение. Образ обнаженного атлета стал ведущим в скульптуре, породив даже особое понятие "героической наготы". Девушки Древней Греции гимнасий не посещали, в Олимпийских играх не участвовали, но свою прекрасную юную наготу они демонстрировали во время танцев на народных празднествах. В те отдаленные века это никого не удивляло и не смущало: обнаженным красивым телом любовались целомудренно, как произведением искусства. А разве не любуемся мы с вами прекрасными телами гимнастов, когда они выступают на соревнованиях? И каждому из нас хочется быть сильным, смелым, ловким.

Примером превосходного физического воспитания когда-то служил Александр Македонский. Еще в детстве он, подражая герою Троянской войны Ахиллесу, переплыл Босфорский пролив, юношей укротил дикого коня Буцефала, великолепно метал копье. В Средней Азии, на берегу Амударьи, Александр разбил войско амазонок. Одну из них взял себе в жены (это была трехсотшестидесятая его наложница). Потом он добрался до Индии, но на обратном пути неожиданно умер в возрасте тридцати трех лет.

Интересна история его смерти. Историк Арриан уверяет, что Македонский был отравлен своим учителем, великим философом Аристотелем. Аристотель якобы приготовил отраву и спрятал ее в копыте мула. (Яд этот разрушал металл, подкову, на копыто же он не действовал.) Когда караван из Греции прибыл в Вавилон, где находился Македонский, его виночерпий Кассандр достал из копыта яд, и эту смертоносную отраву во время пира приближенные подсыпали в вино Александру. В условиях жары везти труп великого полководца из Вавилона в Египет было невозможно, но оставлять тело героя на чужбине его сподвижники не хотели. Был найден выход: ванну залили медом, в мед погрузили труп. Труп сохранялся, не разлагаясь, триста лет (А вообще известен и восьмисотлетней давности труп младенца, сохранившийся только потому, что он был погружен в сосуд с медом, не случайно древние египтяне, великолепно зная лечебные, антибиотические свойства меда, успешно использовали его для лечения ран. Суворов же по примеру Юлия Цезаря раны заливал вином..) Только в I веке римский император Октавиан Август, завоевав Египет, раскрыл извлеченную из святилища гробницу Македонского. Август был изумлен тем, что труп отлично сохранился; на голову знаменитого полководца он надел венец, тело осыпал цветами.

Долголетие и высокая трудоспособность невозможны без активного двигательного режима. "Самое дорогое у человека - это движение", - говорил И. П. Павлов. Движение стимулирует функции всех систем организма. Хочется еще раз подчеркнуть, что без энергичной тренировки и физических упражнений невозможны были бы беспримерные походы Суворова, блистательный подвиг Юрия Гагарина. А Алексей Маресьев, потерявший ноги, не смог бы вернуться в строй и на боевых самолетах вновь громить врага.

Опытами И. Сеченова доказано, что более быстрое восстановление трудоспособности утомленных мышц достигается не отдыхом, а работой тех мышц, которые не участвовали в процессе труда. Многие сосуды (коллатерали) при покое находятся в бездействии, а при движении они включаются в работу и улучшают общий кровоток. От физических упражнений намного увеличивается содержание кислорода в крови.

Есть ли эффективный способ быстро укрепить свои мышцы? Да, есть! Быстрее всего это достигается, когда упражнения производятся с напряженными мышцами. Изменяя напряжение мышц, можно влиять не только на эмоциональное состояние, вызывать сон или бодрствование, но даже управлять деятельностью внутренних органов.

Для долголетия, помимо двигательного режима, важное значение имеет и пища, и вода, и особенно свежий воздух.

Долго проживший великий художник Илья Репин иногда просыпался, когда у него на кровати лежал снег: он всегда спал с открытыми окнами. Без воздуха только опытные искатели жемчуга могут находиться под водой пять минут, но для этого они тренируют себя с детства. Подобно йогам, они задерживают дыхание на высоте вдоха, что позволяет тканям полнее усвоить кислород. Один итальянский революционер прожил 72 дня, не принимая пищи. Без воды же люди могут жить не более пяти-десяти дней. (У средневекового ученого, историка и философа Мишеля Монтеня упоминается, что скифы, месяцами бродившие по обезвоженным пустыням и степям, не погибали. Это объяснялось тем, что кочевники гнали с собой табуны неоседланных лошадей, и, когда не было воды, они вскрывали кровеносные сосуды лошадям, пили кровь и тем утоляли жажду.)

В организме человека 65 процентов воды (даже в костях ее 22 процента). Потеря 10 процентов воды может вызвать обморочное состояние, прострацию. При обильной потере воды организм гибнет от интоксикации.

Животные более выносливы. Жираф может не пить полгода, египетский тушканчик может обходиться без воды три года. Три года без пищи прожил в Нью-йоркском зверинце удав. .