

відведенні диспластичного кульшового суглоба складало 29,9 %, для порівняльної – 27,5 %. Після виконання фізреабілітаційної програми у дітей основної групи цей показник покращився на 29 %, у дітей порівняльної на 25 %. При проведенні курсу масажу та ЛГ, основний вплив було спрямовано не лише на диспластичний суглоб, але і на здоровий, тому відбулося покращання при відведенні стегна здорової кінцівки у дітей основної групи на 3,2 %, у дітей порівняльної лише на 0,5 %.

Розроблена програма показала свої переваги, адже у дітей основної групи в середньому показники зросли на 2,5°, тоді, як у дітей порівняльної – лише на 0,5°. Прогресування патологічних змін кульшового суглобу у дітей обох груп не виявлено. Таким чином, теоретично розроблена та практично впроваджена комплексна реабілітаційна програма показала свою ефективність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксенова А. М. Реабілітація дітей с дисплазією тазобедерних суглобів // А. М. Аксенова. Практический опыт. 2009. – №1. – С. 22-29.
2. Бархуу Д. Ранняя диагностика дисплазии тазобедренного сустава у детей возрасте до 3-х месяцев в условиях Монголии // Д. Бархуу, Б. Буддэ. Клиническая медицина. – 2006. – № 6 (52). – С. 10-11.
3. Вовченко А. Я. К вопросу о балльной оценке факторов риска нарушения формирования тазобедренного сустава у новорожденных и детей первого года жизни // А. Я. Вовченко. Вісник ортопедії, травматології та протезування. 2010. – №2. – С. 50-53.
4. Граф Р. Сонография тазобедренных суставов новорожденных. Диагностические и терапевтические аспекты : руководство / Р. Граф; пер. с нем. В. Д. Завадовской. – 5-е изд., перераб. и расш. – Томск: Изд-во том. ун-та, 2005. – 196 с.
5. Ніколаєва Н. Г. Можливості підвищення ефективності фізіотерапії при первинній дисплазії кульшових суглобів // Н. Г. Ніколаєва. Медична реабілітація, курортологія, фізіотерапія. 2010. – №2. – С. 17-20.
6. Рой І. В. «Мовчазна» дисплазія кульшового суглоба // І. В. Рой, О. І. Зінченко. Ортопедія, травматологія і протезування. 2009. – №3. – С. 5–7.
7. Исаков Ю. Ф. Хирургические болезни у детей: Учебник / Ю. Ф. Исаков, Э. А. Степанов, Михельсон В. А. и др., под ред. Исакова Ю. Ф. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина. 1998. – 704 с.

УДК 613.8

О. І. Міхеєнко

кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації
Сумський державний педагогічний
університет ім. А. С. Макаренка

ЕНДОЕКОЛОГІЯ ЯК ЧИННИК ЗДОРОВ'Я

У статті визначено сутність поняття «ендоекологія», обґрунтовано взаємозв'язок між ендоекологією та фізіологічними процесами життєзабезпечення організму людини, проаналізовано головні чинники впливу на стан внутрішнього середовища організму.

В статті определена сущность понятия «эндоекология», обосновано взаимосвязь между эндоекологией и физиологическими процессами жизнеобеспечения организма человека, проанализированы основные факторы влияния на состояние внутренней среды организма.

The article defines the essence of "endoecology" reasonable relationship between endoecology and physiological processes of the human life support, analyzes the main factors impact on the internal environment.

Ключові слова: ендоекологія, стан здоров'я, детоксикація.

Ключевые слова: эндоекология, состояние здоровья, детоксикация.

Key words: endoecology, health, detoxification.

Постановка проблеми. Здоров'я як категорія людського буття є найважливішим пріоритетом усіх розвинених країн світу, а ставлення до здоров'я, усвідомлення його цінності вважається одним із елементів національної культури, критерієм благополуччя суспільства. Знання про здоров'я варті того, щоб стати предметом першої необхідності для людини будь-якої професії, адже стан здоров'я визначає не лише загальне самопочуття, а й впливає на інтелект, психіку, суспільно-політичну поведінку людини, а в сучасних умовах ринкової економіки є важливим економічним важелем і дуже дорогого коштує.

З погляду оздоровчої практики загальновідомий вислів "Чистота – запорука здоров'я" слід розглядати значно ширше, ніж дотримання звичайних правил гігієни: будь-яка затримка в організмі відходів, шлаків, токсинів ускладнює його роботу. Бруд

стає причиною пошкодження будь-якого механізму. І, хоча організм людини не можна порівнювати навіть з найскладнішими механічними конструкціями, у даному випадку така аналогія цілком виправдана. Незадовільний стан довкілля, неправильне харчування, малорухливий спосіб життя, шкідливі звички стають причинами забруднення внутрішнього середовища організму, що, у свою чергу, перешкоджає нормальному перебігу фізіологічних процесів і призводить до розладу функціонального стану організму [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Більшість людей, не маючи можливості зазирнути всередину себе, навіть не уявляє, як може забруднюватись організм. До того ж багато лікарів, серед яких є авторитетні фахівці з великим досвідом, скептично ставиться до цієї проблеми. Проте забруднення організму та його наслідки доводиться бачити патологоанатомам під час автопсії (від грец. *autopsia* – бачення на власні очі) – розтину трупів із метою підтвердження чи спростування клінічного діагнозу, встановлення причини смерті людини, особливостей перебігу захворювання. Патологоанатоми стверджують, що найчастіше на стінках товстого кишечника виявляються пухлини (у тому числі й злоякісні), химерні вирости, схожі на медуз або гриби – так виглядають поліпи. У хворих похилого віку через порушення моторних функцій можуть утворюватися калові камені, які закривають просвіт кишечника, призводячи до його непрохідності [2]. Особливо страждають судини. Причиною більш ніж половини смертей у світі є хвороби серцево-судинної системи. Найбільш поширена недуга – атеросклероз (від грец. *skleros* – твердий). Уражені склерозом судини втрачають свою еластичність, стають ламкими, підвищується ймовірність їх розриву. Різноманітні відкладення на стінках судин стають поживним середовищем для розвитку паразитичних бактерій і грибків, які руйнують судини ізсередини. Саме атеросклероз часто стає причиною інфаркту або інсульту. Від еластичності, чистоти і гнучкості судин залежить тривалість та

якість життя, тобто біологічний вік людини.

Доктор медичних наук, професор І.П. Неумивакін зазначає: «Наш більш ніж 20-річний досвід народних цілителів, що ґрунтується на клінічній та амбулаторній практиці, переконав нас у тому, що порушення енергетики організму – це багатоплановий процес, основою якого є зашлакованість організму, про що свідчать такі ознаки: порушення роботи шлунково-кишкового тракту (запор, пронос, неприємний запах випорожнень, дисбактеріоз, камені в жовчному міхурі, нирках), порушення обмінних процесів (артрити, артози, остеохондроз, остеопороз), різноманітні захворювання шкіри та алергічні прояви, підвищена втомлюваність, погіршення пам'яті тощо. Усе зазначене є результатом внутрішньої інтоксикації всієї сполучнотканинної структури організму, відповідальної за перероблення, доставку, утилізацію та виведення продуктів метаболізму, що і становить порушення ендоекологічного стану. Ще раз незайве нагадати, що, не налагодивши роботу шлунково-кишкового тракту, печінки як головного детоксикаційного органу, не очистивши сполучнотканинної структури, не відновивши тим самим енергетику організму, вилікувати людину неможливо» [1, с. 23].

Токсини потрапляють в організм людини різними шляхами, однак першість за спектром та кількістю шкідливих речовин належить системі травлення. Сьогодні в харчовій промисловості для виготовлення різних напоїв, печива, шоколаду, цукерок та інших виробів застосовуються різні домішки: штучні барвники, ароматизатори, консерванти, антиокиснювачі і т. ін., мікродози яких утворюють потужний токсичний потік. Ці неприродні речовини є чужорідними токсинами, які (так само, як і синтезовані ліки), ніколи повністю не виводяться з організму і, на відміну від залишків природних продуктів харчування, зберігаються в ньому десятиріччями [5]. Слід зазначити, що споживання навіть найкорисніших продуктів, але у надмірній кількості є шкідливим і справляє токсичну дію, оскільки надлишок неперетравленої і

незасвоєної харчової маси за температури тіла швидко псується, утворюючи різні отрути, такі як спирт, аміак, метан, кислотні продукти гнильної мікрофлори тощо, знешкодити які може тільки здоровий міцний організм, витрачаючи при цьому свої життєві сили.

Всесвітня організація охорони здоров'я розрізняє сім ступенів забруднення. Найлегший перший ступінь характеризується лише відчуттям загальної втоми; другий – крім втоми, з'являються головний біль, ломота, неприємний запах з рота; третій – різні виділення алергічного характеру; четвертий – хвороби відкладення (кісти, доброякісні пухлини, камені, мастопатія, ліпоми, поліпи); п'ятий – хвороби з деформацією органів (ревматизм, поліартрит, остеопороз, хвороба Бехтерева); шостий – органічні захворювання нервової системи (паралічі, розсіяний склероз, хвороба Паркінсона); сьомий – розкладання органів, рак.

Отже, будь-яка хвороба, в тому числі й рак, є результатом хронічної інтоксикації, а тяжкість захворювання прямо залежить від ступеня забрудненості організму. Спочатку надлишок токсинів мудрий організм «вивозить на смітник за місто», тобто відкладає у периферійних тканинах, такі як жирова, а також у кістках і зв'язках рухового апарату, ураження яких безпосередньо не загрожує життю, але здатне суттєво погіршити якість життя, викликавши, наприклад, остеохондроз. З роками «звалище» у периферійних тканинах заповнюється вщент і організм змушений відкладати токсини вже у життєво важливих органах, створюючи умови для розвитку більш серйозних патологічних змін. Так виникає атеросклероз судин. Як і остеохондроз, це захворювання дегенеративного характеру, але більш небезпечно, оскільки уражає життєво важливі транспортні судини, звужуючи їх просвіт, порушує кровопостачання життєво важливих органів.

Оскільки всі люди різні, то й прояви інтоксикації будуть різними: у когось страждає кровоносна система, у когось печінка чи нирки, але першопричина однакова у всіх – токсемія. Існують різні теорії раку: інфекційні, генетичні тощо.

Однак варто згадати, що ще 100–150 років тому, коли їжа була більш природною, а довкілля було не таким забрудненим, рак, як і серцево-судинні хвороби, був дуже рідкісною хворобою, а нині за рівнем смертності посідає третє місце. Протираковий захист слабне в першу чергу через забруднення кишечника й печінки, яка втрачає здатність очищувати кров. Звідси вкрай важливий висновок: шлях до позбавлення від будь-якого захворювання починається з видалення токсинів або принаймні зменшення їх концентрації.

Мета: довести наявність тісного взаємозв'язку між здоров'ям людини та станом її ендоекології.

Завдання: визначити сутність поняття «ендоекологія»; обґрунтувати взаємозв'язок між станом внутрішнього середовища організму та фізіологічними процесами життєзабезпечення; проаналізувати головні чинники впливу на ендоекологію та окреслити шляхи її покращення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Під ендоекологією слід розуміти стан внутрішньої екології організму, який визначає будь-які життєві прояви людини як біосистеми. Під впливом нездорового способу життя втрачається природна здатність організму самостійно очищуватися. Забруднення відбувається поступово і непомітно. Шлаки перш за все накопичуються у сполучній тканині, а також у жировій, кістковій, у м'язах, які не працюють або працюють недостатньо, в міжклітинній рідині, в протоплазмі клітин через брак енергії для видалення токсинів, або через надмірне їх надходження внаслідок переїдання. Як результат, спочатку порушується нормальний перебіг фізіологічних процесів, слабнуть захисні функції організму, а відтак з'являються різні розлади в стані здоров'я людини.

Будь-яку тканину живить кров, яку, в свою чергу, живить кишкова система. Медична практика довела, що їжа, впрорснута в пряму кишку, входить у кров і засвоюється організмом. Ліки, впрорснуті в такий самий спосіб швидко розносяться кров'ю і з'являються в іншому місці організму. Клітини живляться тим, що доставляє кров. Здоров'я зубів, м'язів, кісток, шкіри,

волосся, нервів, очей, вух, кишечника, мозку тощо залежить від того, чи забезпечуються вони чистою, свіжою кров'ю. Кров високої якості – головна цілюща сила нашого організму. Натомість та сама кров, але забруднена внаслідок запору, неправильного харчування, шкідливих звичок, зловживання фармакологічними засобами тощо, стає джерелом самоотруєння всього організму і поступово, протягом років, руйнує всі органи. Тому й не дивно, що люди, які страждають на закріпи, часто стають жертвами різних серйозних захворювань, таких, як нервові виснаження, психоз, порушення зору і слуху, простатит, апендицит, гінекологічні хвороби, атеросклероз, жовчнокам'яна хвороба, виразка дванадцятипалої кишки, ревматизм, подагра, викривлення нігтів, хвороби шкіри, імпотенція, рак. Низька якість крові може стати причиною виникнення будь-якого захворювання, а наявні хвороби, в свою чергу, краще за будь-які аналізи свідчать про поганий стан крові [3].

Наведене дозволяє зрозуміти, чому, за стародавніми медичними трактатами, очищення кишечника дозволяє позбутися близько 80 % хвороб. І сьогодні вчені це підтверджують. Так, доктор медичних наук А. П. Хачатрян зазначає: «Людина подібна дереву, тільки корені його знаходяться всередині організму, у кишечнику. Від того, які «добрива» туди потрапляють, як ми про них піклуємося, і залежить, квітучим чи хворим, із пожухлим листям буде весь організм, усе дерево. Жодному садівникові не спаде на думку реанімувати засохле листя, він перш за все подбає про корені, підживить ґрунт. Медики ж часто лікують і намагаються виправити «листя», а не «кореневу» причину захворювання» [цит. за: 1, с. 381].

Досвід показує, що деякі люди, займаючись фізкультурою і спортом, загартовуючись холодною водою, хворіють на застуду і нежить не менше, а іноді навіть більше, ніж пересічний обиватель. Причина цього полягає у відсутності комплексного підходу до процесу оздоровлення і, зокрема, у нехтуванні процедурами очищення. До того ж, якщо організм забруднений і

ослаблений, то переохолодження чи перегрівання, надмірне фізичне навантаження, психоемоційні стреси, порушення правил оздоровчого харчування стають факторами, які ускладнюють роботу видільної системи і зумовлюють акумуляцію токсинів. У такому випадку процес утилізації відходів часто відбувається шляхом гострого кризового явища – застуди з підвищенням температури. Найзавзятіші «моржі» виявляються людьми досить кволого здоров'я в тому випадку, якщо не виконують вимог комплексного підходу до свого здоров'я. Застуду можна кваліфікувати як різновид очищувально-лікувального процесу, до якого вдається природа, коли організм перенасичений токсинами.

Більшість людей переконана, що головна причина застуди викликана зовнішнім впливом: холодна погода, протяг, мікроби, віруси тощо. Проте це не зовсім так, адже ми щоденно контактуємо з мільйонами вірусів, бактерій, алергенів, грибків, але хворобу вони спричиняють лише в ослабленому тілі. Більше того, кожна людина є носієм багатьох патогенних мікроорганізмів, розмноження яких контролюється імунітетом. Наприклад, майже кожна людина (близько 90–95 % населення) є носієм вірусу герпесу, але активується він із появою характерних пухирців на слизових оболонках тіла (так звана «застуда на губах») далеко не завжди, а лише у випадку зниженого імунітету.

Процедури загартування, фізичні вправи, активізуючи процеси обміну речовин, також можуть стимулювати процеси виділення токсинів і шлаків, концентрація яких піднялася вище допустимого рівня. Отже, нежить можна розглядати радше як кризовий стан, який свідчить, що організм очищується від слизу та інших шкідливих речовин, а не як наслідок вірусного впливу. Треба з розумінням ставитися до цих процесів і допомагати організму позбутися слизу.

Німецький лікар, професор Арнольд Ерет, будучи твердо переконаним, що саме слиз є причиною більшості хвороб, застосовував у своїй лікарській практиці поступовий перехід на безслизову дієту, в основі якої фрукти й овочі, що не

містять крохмалю. Тривалий лікарський досвід дозволив А. Ерету «розкрити таємницю» і пояснити суть процесів, що відбуваються в організмі у перехідний період: «Лікарі і навіть фахівці з природної терапії, як і дилетанти, зневірюються у дієвості фруктової безслизової дієти з простої причини: той, хто застосовує цей метод, не маючи певного досвіду, втрачає в нього віру, тільки-но настає криза, – момент появи відчуття «серйозної хвороби», тоді як насправді відбувається процес масованого виведення з організму розчинених шлаків, слизу і токсинів, які, потрапляючи в кров пацієнта, викликають сильний, майже непереборний потяг до улюблених нездорових продуктів. Це пояснюється тим фактом, що через кров виводяться відходи саме цих продуктів, і допоки вони циркулюватимуть у крові, бажання їсти саме їх зберігатиметься, тому надзвичайно важливо після прийому їжі якомога швидше випорожнити кишечник. Слід розуміти, що ці «неприємні» відчуття викликані змішуванням продуктів цілющої дієти з розчиненими токсинами і активізацією процесу очищення організму. Деякі продукти за певних умов здатні особливо ефективно виводити у вас шлаки, слиз і токсини. Зверніть на них увагу і використовуйте їх у своєму раціоні» [5, с. 126–127].

Якщо неправильне харчування є одним з найголовніших чинників забруднення організму і виникнення хвороб, то оздоровче харчування, навпаки, – потужний природний оздоровчий і лікувальний засіб. Саме харчування визначає внутрішню екологію організму, а отже, здоров'я (нездоров'я) людини. У кожної людини свій індивідуальний склад мікрофлори, який визначається станом організму в цілому і, в свою чергу, впливає на організм хазяїна. Правильне харчування не лише насичує, але й сприяє формуванню корисної мікрофлори, яка допомагає організму нормально функціонувати і позбуватися всього зайвого та чужорідного.

Здорова їжа – проста. Продукти переважно рослинного походження, які зберегли свої природні біологічні властивості і вирощені в екологічно чистих умовах містять все необхідне для здоров'я людини. Серед таких продуктів

овочі, фрукти, ягоди, зернові, бобові, їстівні трави, листя, коріння, горіхи, насіння, нежирні кисломолочні продукти, мед. На перехідному етапі такий раціон може здатися надто обмеженим, а страви – прісними. Утім причина не в їжі. Попередній нездоровий режим харчування спотворив нормальні відчуття смаку і призвів до хвороби. Переповнений токсинами і залежний від харчової інтоксикації організм вимагатиме токсинів, які роками, десятиліттями визначали процеси життєдіяльності кожної клітини. Саме з цієї причини організм алкоголіка вимагає горілки, наркомана – наркотиків, а гладка людина не може насититися їжею. Процеси в організмі інертні. З переходом на здорове харчування рівень інтоксикації поступово зменшується і відповідно змінюються гастрономічні уподобання. Потрібен певний час для відновлення смакових рецепторів, очищення кишечника, функціонування залоз.

Оздоровче харчування цілком здатне замінити очищувальні процедури, які, зрештою, необхідні лише в перехідний період і покликані лише прискорити процес очищення та перебудови організму під впливом якісного складу їжі. Натомість очищувальні процедури не можуть компенсувати шкоди, якої завдає неправильне харчування. У даному випадку доречним є відомий вислів: треба не боротися за чистоту, а припинити смітити. Марно сподіватися на одужання, якщо не припинити вживати нездорові продукти. Саме якість їжі визначає здоров'я крові, кишечника й інших внутрішніх органів.

Зміна харчування справляє потужний вплив на всі процеси в організмі. Тканини, які були зіпсовані і постраждали через нездорове харчування видаляються, їх замінюють нові, здорові, змінюється хімічний склад клітин, мікрофлора кишечника, ферментний склад і гормональний механізм травлення, весь організм перебудовується і оновлюється. Це потужний стрес для організму, який не завжди проходить легко і може супроводжуватися кризами одужання з втратою апетиту, кашлем, висипанням, ломотою, температурою тощо. Відчуття можуть бути не з приємних, адже знищуються патогенна мікрофлора, різні

патологічні утворення, які формувалися все життя. На цю особливість оздоровчого процесу вказують багато фахівців. Зокрема, Г. Шелтон зазначав, що під час зміни харчування можуть з'явитися головний біль, подразнення шкіри, слабкість, втрата ваги, дискомфорт у шлунку, відчуття браку їжі та інші неприємні симптоми, після яких завжди відбувається покращення здоров'я. У хронічно хворих можуть спостерігатися загострення хвороб, аритмія, тахікардія, біль у вухах, біль у печінці чи ділянці жовчного міхура, біль у нирках, біль у попереку, погіршення зору, зубні флюси, випадіння волосся, ламкість нігтів тощо. Кризові явища рідко бувають серйозними, але їх поява вимагає від людини розуміння, наполегливості і рішучості. Саме через загострення організм позбується хвороби [4].

Труднощі, що виникають у перехідний період визначаються станом організму: чим він менше забруднений і ослаблений, тим легше відбувається перебудова. Більшість людей, особливо молоді та енергійні, відчувають лише незначний дискомфорт або зовсім нічого не відчувають. Літні люди через недостатню обізнаність про цілющі кризи, страх, брак рішучості часто припиняють програму оздоровчого харчування. Але ті, хто знаходить в собі сили для подолання тимчасових труднощів, зрештою переконуються у суттєвій перевазі нового раціону.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Зазначене дозволяє стверджувати, що фундаментальна причина і універсальна умова існування

переважної більшості хронічних хвороб, незалежно від симптомів їх прояву – слиз, чужорідні речовини, сміття і отрута. Найголовнішим фактором забруднення організму є неправильне харчування. І коли природа під виглядом хвороби хоче усунути причину її виникнення, буде вкрай нерозумно намагатися зупинити цей процес шляхом вживання пігулок, а в довгостроковій перспективі, навіть небезпечно. Реалізацію оздоровчої програми доцільно почати саме зі зміни харчування й процедур очищення, оскільки на початкових етапах оздоровлення ефективність таких заходів значно більша, ніж від інших засобів оздоровлення, дієвість яких зростає, коли організм достатньо очиститься.

Оскільки кожна людина унікальна і неповторна, подальшого дослідження потребує практика індивідуального застосування засобів детоксикації організму людини з метою оздоровлення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Неумывакин И. П. Эндоэкология здоровья / И. П. Неумывакин, Л. С. Неумывакина. – СПб. : ДИЛЯ, 2005. – 544 с.
2. Пальмова С. Вскрытие покажет? / С. Пальмова // Здоровый образ жизни. – 2004. – № 19 (55). – С. 10-11.
3. Уокер Н. Очищение – верный путь к здоровью / Н. Уокер. – СПб. : Вектор, 2009. – 159 с.
4. Шелтон Г. Жизнь по правилам здоровья. Раздельное питание – основа долголетия / Г. Шелтон. – СПб. : Вектор, 2009. – 128 с.
5. Эрет А. Живое питание Арнольда Эрета / А. Эрет; пер. с нем. Г. В. Сахацкого. – М. : Эскмо, 2012. – 256 с.