



## О здоровье говорили в Нюрнберге

В Русском центре Нюрнберга состоялось очередное заседание проекта «Круги». На этот раз участники «Кругов» попытались ответить на вопросы, что я сам делаю, чтобы быть здоровым, как на наше здоровье влияют природные условия, как зависит моё здоровье от членов моей семьи и, наконец, как запустить целебные силы организма. Дискуссия получилась очень живой и эмоциональной. Экспертами разговора в прямой онлайн-конференции выступили Александр Ангелов, руководитель Бостонской клиники интегральной медицины, Елена Добровольская, вице-президент Российского отделения Международной

Академии тонкополевой экологии и здоровья (МАТЭЗ, Санкт-Петербург) и Ирина Масленикова, тренер высшей категории, мастер спорта по лёгкой атлетике, председатель совета Регионального спортивно-оздоровительного общественного объединения «Виват» (Москва).

Основные выводы дискуссии были сформулированы после выступлений представителей каждого круга:

- Медицина занимается в основном болезнями, а если человек здоров, значит, забота и ответственность за своё здоровье полностью лежат на нём самом. Врач Николай Амосов сказал: *«Врачи лечат болезни, а здоровье надо добывать самому»*. Целебные резервы организма не проявляются от принятия лекарственных средств. Человеку надо вернуться к своим истокам, к природе. Поэтому необходимыми компонентами здорового образа жизни являются разумное движение: можно ходить пешком на работу и с работы, или простая ежедневная прогулка, или работа по уходу за своим

огородом вполне заменят любой тренажер, еда с минимумом жиров и сахара, режим питания и его умеренность, умение управлять стрессами и не пренебрегать сном.

- Системы знаний о том, что необходимо для поддержания здоровья, в том числе законов физиологии, психологии, социологии, духовности, недостаточно. Ни официальная медицина, ни система образования, ни воспитание в семье не дают таких знаний и навыков. Поэтому такую систему необходимо строить самому и внедрять в свою семью, основываясь на проверенных знаниях и опыте.
- Здоровье человека зависит не только от здоровья его тела и психики, но также оно зависит от него самого, от окружения и от тех жизненных целей, которые человек ставит перед собой. Нужно налаживать добрые отношения с близкими и окружающими людьми, с природой.

Эта встреча в «Кругах» стала заключительной в сезоне 2015/2016. Их участники прошли несколько практических семинаров, темами которых были «Здоровье человека», «Любовь как смысл жизни», «Что такое болезнь человека?», «Правильное питание», «Как избежать стресса?», «Онкология – приговор или можно победить?». За все мудрые советы и рекомендации хочется поблагодарить Александра Ангелова, который сопровождал все заседания «Кругов». Для каждой встречи Александр подготавливал очень доступную и в то же время очень информативную презентацию с обязательными выводами и правилами. Атмосфера обсуждений в «Кругах» всегда была очень доброжелательной, все старались слушать друг друга, мнения и практический опыт участников обобщался ведущими «Кругов». Это большая дружная команда неравнодушных людей, которые хотят проводить свой досуг за обсуждением какой-то волнующей их сейчас проблемы, делать из этого обсуждения выводы и приходить на помощь к тем, кто в ней здесь и сейчас нуждается.

**Нателла Якимов, Нюрнберг**