

Три главных врага современного человека

Актуальность ЗОЖ обусловлена существенным увеличением продолжительности жизни, изменением среды обитания и самого Человека.

Стали очевидны три главных врага современного человека — депрессия, гиподинамия и плохая мораль:

- Научно-технический прогресс упростил быт и избавил человека от необходимости добывать свой хлеб «в поте лица». Но человек по-прежнему инстинктивно пытается ублажить свою ненасытную плоть: он стремится к комфорту, к вкусной еде, к душевному и телесному покою. Но получая все это, — человек слабеет, толстеет, глупеет, развращается, болеет и умирает раньше времени. Разумный человек вынужден ограничивать свои желания ради сохранения здоровья.
- Современный человек стал долго жить, мало двигаться, много есть, он имеет много свободного времени, приобрел множество новых вредных привычек, утратил духовность, и в результате этого он начал дряхлеть, болеть и тосковать.
- Свободное время, материальная независимость и духовная «свобода» породили состояние праздности. Праздность, характерная черта современного человека, — благоприятная почва для дурацких поступков, вредных привычек и депрессий.
- Человек приобрел личную свободу, но утратил совесть. Современный человек «чтобы совесть не мучила» прибегает к порочной практике нейтрализации совести при помощи психотехник, алкоголя или ложной идеологии, вместо того, чтобы изменить себя и «жить по совести». Плата за обман совести — чрезвычайно высокий уровень невротизации и невроз — обычные спутники жизни современного человека.
- Человек утратил важные жизненные ценности, которые определяли уклад его жизни до середины прошлого столетия (семья, вера, община), и приобщился к новым бездуховным «ценностям» (материальные блага, успех, свобода личности и совести...).
- Люди научились бороться с инфекциями, но стали страдать и умирать от иных болезней, которые называют «болезни цивилизации». Это сердечно-сосудистые, онкологические заболевания и болезни опорно-двигательной системы. Развитие и исход этих болезней зависят не только от внешних причин, но от образа жизни самого человека.
- Медицина и здравоохранение достигли уровня, при котором они больше не могут существенно улучшить жизнь человека, и стала очевидной необходимость поиска иного пути оздоровления населения. Этот путь собственно и есть здоровый образ жизни, суть

которого — достижение морально-нравственного и физического здоровья за счет самоограничений и специальных упражнений.