

Про обслуживание организма или «как быстро вернуться в норму?»

Часто люди сталкиваются с тем, что им не нравится своя форма тела. Не нравится, потому что сами забивали на свой организм и думали, что последствий не будет. Особенно этот момент заметен, когда человек молод. Почему? Потому что организм функционирует хорошо и ресурсов достаточно, чтобы обрабатывать разное поступающее в него. Когда уже организм начинает изменяться в состояние, которое не нравится, то, часто, люди начинают думать про то, что хорошо бы вернуть нормальное, как они представляют, состояние. Начинаются поиски разных способов «похудеть к лету», модных программ по накачке мышц, супердиеты и т. д. (Целые индустрии здесь зарабатывают кучи денег). Т. е. люди не хотят разбираться что и как устроено, а хотят быстро сделать нужную форму тела или вернуть нужное состояние организма. Именно здесь, уже в самом начале, неправильное направление движения. Неправильное, потому что люди не думают о поддержке состояния организма с охватом на всю жизнь, а думают только про короткую дистанцию. Не думают, потому что до конца не осознают, что организм — это сложная система, которую надо обслуживать, периодически проверять состояние и своевременно принимать необходимые меры для устранения проблем, если такое потребуется. Например, если взять машину, автомобиль или компьютер, то людям очевидно, что их надо обслуживать. Если же взять организм, то, вроде, понятно, но не так чтобы очевидно. Очевидно становится после того, как до человека начинает доходить тот факт, что организм как машину, не поменять целиком. Человек со своим организмом живет всю свою жизнь. Т. к. ресурсы организма конечны, то становится понятно, что лучше поддерживать в хорошем состоянии свой организм, насколько получается (не только внешнее состояние, но и внутренне — разные органы), чем забить на всё и потом пол жизни мучиться, разгребая последствия своих выборов.

Конечно, есть крайности и не надо стараться впадать в них. Например, крайность, когда люди начинают на каждый чих реагировать и бегать по врачам. Или крайность когда люди забивают на свой организм и начинают творить всякую дичь с ним, употреблять разную злую дрянь.

Балансируя между крайностями и, через критическое мышление, пытаюсь понять, что организм на всю жизни, ресурсы его конечны и поддерживать нужное состояние требуется систематически, можно прожить свою жизнь более качественно.