

Аннотация. Благодаря Интернету способы оздоровления становятся все более индивидуализированными и в них вовлекаются самые широкие слои населения. Существенное значение среди них занимает ландшафтотерапия - использование целительных сил географической среды для восстановления ментального и физического здоровья. Одно из самых интимных взаимодействий человека с ней каждодневно осуществляется через питание. Продукты из чуждого центра появления культурных растений, в определенном смысле, являются генетически измененными для человека. Нынешняя форма медикаментозной медицины зародилась в западноевропейском обществе XVIII-XIX веков. До возникновения современной формы химико-медикаментозной медицины для пополнения энергии человека использовали исцеляющую силу прогулок. Это средство лечения доступно каждому, поскольку каждый живет в той или иной географической среде или ландшафте. В каждом из ландшафтов создается свой микроклимат, по разному текут воздушные и водные потоки, поступает солнечный свет. Сферы всех муз звучат в ландшафте, постоянно меняясь в зависимости от погоды, сезона и времени дня. Все наши чувства участвуют в их восприятии. Все неделимые царства природы и истории так или иначе взаимодействуют с нашими утонченными вибрациями и эманациями, открывая один из наиболее мощных источников восполнения человеческой энергии. Ландшафтотерапия служит переориентированию географии от преобразования природы и ее охраны к преобразению человека и его спасению.

Ключевые слова: ландшафтотерапия, питание, географическая среда, ландшафт, медицина.

Индивидуализация методов оздоровления. Благодаря Интернету и туризму в оздоровительные методики получают доступ самые широкие слои населения. Технологии познания, образования и оздоровления все более индивидуализируются. В них идет прорыв ко многим мировоззренческим моделям, в том числе и к ландшафтотерапевтическим, объединяющим оздоровление с краеведческим образованием. Это новый тип образовательно-оздоровительного творчества. География не должна упускать этот процесс.

Туризм можно рассматривать и как прикладное направление гуманитарной географии, и как динамический метод познания географической среды. Если туристическую географию рассматривать как широкое поле постдисциплинарных исследований и практик, то ландшафтотерапия и рекреология образуют как бы ядро этой постдисциплинарности. Они связывают между собой медицину, психотерапию и ландшафтоведение и могут сыграть важную роль в интеграции широкого круга географических, сервисных и образовательных отраслей.

Генно-географические особенности питания. Одно из самых интимных взаимодействий человека с ней каждодневно осуществляется через питание. Оно тоже в некоторой степени становится предметом интереса ландшафтоведения и рекреологии, соединяя их с экологией человека.

Извечно с пищей человек воспринимал и условия той среды, которую населял, и той среды, из которой вышли его предки. Между продуктами питания и человеком и даже его духовным миром существовала выкованная сотнями предшествовавших нам поколений генетическая цепь. Любому организму необходимо то питание, что назначено ему предшествующими поколениями и географической средой обитания.

Н.И.Вавилов [6] установил, что все основные культурные растения вышли из горных районов тропиков и субтропиков. Из Средиземноморья происходят многие овощные культуры, включая свеклу, репу, капусту. Юго-западноазиатский центр, образуемый Кавказом, Переднеазиатскими нагорьями и Таджикистаном, дал пшеницу, рожь, горох, горчицу, большинство плодовых культур Европы. Из горных районов Южного Китая распространились гречиха, соя, редька, грецкий орех, многие цитрусовые. Огурец и суходольный рис вышли из Восточных Гималаев, горной Индии и Бирмы. Эфиопское нагорье явилось родиной кофейного дерева и ячменя. Предки мексиканцев стали выращивать хлопчатник и маис, улучшенные сорта которого известны как кукуруза. С западных склонов Анд вышли перец, тыква, картофель и томаты.

Антрополог В.П. Алексеев [1; 2] соотнес с вавиловскими центрами появления культурных растений географические очаги формирования человеческих рас. Он установил, что европеоиды связаны со средиземноморским и юго-западноазиатскими центрами, монголоиды - с китайским и юго-восточноазиатским, а американоиды - с центрами Нового Света.

Продукты из чуждого для народа центра появления культурных растений, в определенном смысле, являются для него генетически измененными. Из чужеродных продуктов строятся чуждые организму клетки. С ними приходят и новые заболевания. Если человек есть то, что он ест, то, и генетическая совокупность людей - род, племя, народ, - есть то же самое.

Веками питание участвовало в создании того, что именуется «национальный характер». Русский национальный характер в определенной степени предопределен хлебом, молоком, крупами, овощами, грибами. Из злаков главенствовали рожь, пшеница и овес. Алкогольные напитки готовились на медово-ягодной или медово-яблочной основе. В больших количествах потреблялся квас. Водку массово начали пить лишь в эпоху Петра I.

Вплоть до середины XIX века главным овощем России была репа. В питании она играла ту же роль, что сегодня картошка. Употребляли ее свежей, квашеной, вареной, пареной, жареной. Урожай репы в условиях средней полосы России (200–300 ц/га) в 2–3 раза выше картофеля; собирать его можно 2–3 раза за лето. Возделывается она вплоть до тундры. Вместе с редисом и редькой этот корнеплод входит в семейство капустных, которое неизмеримо ближе нашему организму, чем американские пасленовые, куда входят картофель, томат, перец и табак.

Еще 150–200 лет назад крестьяне не хотели менять репу на картофель, именуя его «чертовыми яйцами». Кстати, само название картофеля его поборник агроном Андрей Болотов выводил из немецких двух слов «крафт» – «сила» и «тойфель» – «дьявол». Получается «дьявольская сила». Насаждали картофель силой вплоть до военной, которой подавлялись крестьянские картофельные бунты.

Не делайте из картофеля «второй хлеб». Это единственный из овощей, состоящий почти исключительно из углеводов, а их и так организм получает в избытке с крупами и мучными изделиями. Заполонив наши огороды, картофель вытеснил не менее ценные культуры, существенно истощив при этом плодородие почв. Оставьте его вместе с помидором, перцем и табаком перуанцу или мексиканцу. «Щи да каша – пища наша».

Еще несколько десятилетий назад люди в основном потребляли продукты питания, выращенные под теми же лучами солнца, что и жили. В этом был какой-то важный смысл. Ведь зеленые растения питаются главным образом не удобрениями, как многие себе думают, а солнечным светом, создавая под действием фотосинтеза органические вещества из неорганических. Солнечные лучи конкретной географической местности переходили с растениями к животным и человеку. Вещества, составляющие их тела извлекались из той же среды, из которой в легкие поступал воздух. Все это гармонировало друг с другом. Даже огонь соответствовал им. Каждый ландшафт был носителем определенного горючего материала для приготовления пищи. Пища отражала характер посуды и утвари, изготовляемых из местных видов сырья.

Теперь вместо этого появилась всеединая, выравнивающая все народы пища, выровненная единой термической обработкой газо- и электроплитками. Размылась разница между будничным и праздничным столом. С появлением тепличных комплексов исчезает сезонный характер потребления продуктов [7].

В магазинах продается огромный ассортимент иноземных продуктов. От их заготовки до попадания на прилавок проходит примерно полгода. И все это время идут необратимые процессы разложения. Считается, что сорванные зелеными бананы, фрукты и помидоры, созревают при транспортировке, но на деле, они все это время еще и разлагаются. Чтобы на прилавке продукт выглядел свежим и побыстрее рос, его напичкивают гормонами и антибиотиками. К чему ведет все это вовсе неясно.

Продукты из чуждого для народа центра появления культурных растений, в определенном смысле, являются для него генетически измененными. Из чужеродных продуктов строятся чуждые организму клетки. С ними приходят и новые заболевания – рак, инсульт, атеросклероз, диабет, дисбактериозы. Медики уже насчитывают свыше 10 тысяч болезней человека. Их число постоянно растет, они стремительно молодеют, а причина страданий остается тайной. Считается, что раньше эти болезни не умели диагностировать, отсюда и не было таких названий. Но все более проясняется, что их действительно не было. Во время Второй мировой войны, когда продукты выдавались по карточкам, по всей Европе происходил резкий спад сердечно-сосудистых, раковых и прочих заболеваний.

Даже до нашего, все отрицающего, XX века доходят некоторые изначальные ритуалы потребления пищи. Нельзя, например, готовить вместе и рыбу, и мясо. Многие народы не смешивают свинину с другим мясом, а у некоторых свинина попросту запрещена. У европейцев сохраняется запрет на употребление мяса хищных животных (кошек, собак), а в Китае или Корее они – просто лакомство. В Полинезии собаку выращивают как мясное животное. Наверное, и приручена она была когда-то по той же причине. Нормальный европеоид не станет есть насекомых, а народы Юго-Восточной Азии с удовольствием потребляют их [7].

Человек, независимое существо, которое гордится свободой своего выбора, а в самом важном для него, в питании, живет по законам производителей. Они внесли в пищу массу новых химических соединений и новых быстрорастущих пород животных и растений. Внедрили рафинированные продукты всех сортов и тем самым изменили ход всех биогеохимических реакций в человеческом организме. Полным ходом идет его построение из чужеродных ему веществ. При этом люди винят в своих болезнях что угодно, но только не пищу.

Одну из своих величайших революций человечество не заметило. Последствия ее не изучены и труднопредсказуемы, хотя, очевидно, малоблагоприятны. Человек в питании стал связан не с конкретной географической областью, а со всей биосферой.

Экология учит: с природой необходимо считаться. С природой питания тоже. И понимать ее и смысл, и цели, и язык.

Веками природа, род и народ определяли законы нашего питания. Теперь мы не слышим их голосов. Зато чутко прислушиваемся к рецептам кулинаров, рекомендующих готовить нам немислимые смеси продуктов, которые никогда не встречались ни в природе, ни в нашем народе.

Законы питания надо искать не в справочниках по диетологии, а в самой природе. Они издревле живут в каждом народе, и нет никакой необходимости менять их на какие-либо более «прогрессивные». Традиционное растительное питание с соблюдением религиозных ограничений на потребление животной пищи – наиболее рациональный путь использования своего организма представителями земледельческих народов.

География неизбежно охватывает всю географическую среду. Одно из самых интимных взаимодействий человека с ней каждодневно осуществляется через питание. Оно тоже в некоторой степени становится предметом интереса гуманитарной географии и соединяет ее с экологией человека.

Отрицательные ионы кислорода. Один из наиболее опасных видов загрязнений — воздух, выдыхаемый людьми. Он содержит мельчайшие частицы их организмов. Если человек болен или работает на вредном для здоровья производстве, то выдыхаемый воздух будет оказывать очень негативные последствия на окружающих. Высокая плотность и скученность населения – главный фактор любых заражений. Чтобы активизировать деятельность кислорода в нашем организме, надо учиться не столько правильно дышать, чему посвящено сотни руководств, сколько понимать, где надо дышать.

Еще с глубокой древности люди замечали, что в одних местах дышится легко, а в других затрудненно, воздуха не хватает. Это происходит потому, что не каждый кислород равноценен. В 90-х годах XIX столетия известный русский гигиенист И.И.Кияницын пропускал атмосферный воздух через слой ваты и подавал его под стеклянным колпаком в клетки к животным (морским свинкам, кроликам, крысам и собакам). Все животные становились вялыми, усталыми, безучастными к еде и питью, а затем погибали. Контрольные животные, содержащиеся в точно таких же условиях, но только с притоком нетронутого комнатного воздуха, оставались живыми и здоровыми. С воздухом, поступавшим под стеклянный колпак, как будто ничего не происходило. Химический состав оставался тот же: 21% кислорода, 78% азота, 1% инертных газов. Вода и пища ставились животным в избытке. Но животные гибли.

В работах А.Л.Чижевского было показано, что ватный слой не пропускает ни электрических зарядов, ни ионов. Подопытные животные дышали воздухом, пропущенным через фильтры, который становился биологически неактивным, «мертвым» [19]. Оказалось, что к телу человека с помощью отрицательно или положительно заряженных ионов передается электрический заряд атмосферы. При вдыхании аэроионов они легко проникают в кровь, причем положительные ионы ухудшают, а отрицательные ионы улучшают ее состав.

А.Л.Чижевский установил, что не каждый кислород равноценен. В городском воздухе может содержаться достаточный объем кислорода, но среди такого кислорода отсутствуют отрицательно заряженные ионы. Без них страдает работа головного мозга, появляются депрессия и апатия. В городе воздух обогащен положительно заряженными ионами кислорода. За пределами городов положительные ионы кислорода накапливаются в местах застоя воздуха: в низинах, подвалах, в заболоченных долинах. Особенно опасны застои воздуха зимой и в пасмурную погоду, при туманах.

В работах А.Л.Чижевского [19] показано, что наиболее отрицательно ионизирован и полезен кислород в хвойном лесу и при механическом дроблении воды в свободной атмосфере – например, во время морского прибоя или сильного дождя, у высоких водопадов и быстрых горных речек.

Существенно уменьшает в воздухе количество отрицательно заряженных ионов кислорода пыль, выхлопные газы, повышенное содержание химических соединений, выделяемых стройматериалами, мебелью. Их присутствие затрудняет дыхание, а физические нагрузки при усиленном дыхании особенно сильно нагнетают в кровь вредные вещества. Чем дольше живет человек в среде с плохим воздухом, тем дольше ему надо времени для того, чтобы вывести из крови вредные вещества, тем дольше ему рекомендуется отдохнуть в местности с хорошим воздухом [11].

Отрицательно ионизированный кислород – самое замечательное и бесплатное лекарство. Попадая из легких в кровь, он насыщает органы и ткани энергией. Очень насыщен отрицательными ионами кислорода воздух после грозы, когда он наполнен тысячами ароматов цветов, листьев, травы.

Лесная терапия. В XVI веке врач Филипп фон Гогенгейм, взявший себе псевдоним Парацельс в знак уважения к великому врачу древности Цельсу, писал о целительной силе растений в природе. Они очищают атмосферу, принимая в себя окись углерода, выдыхаемую животными и людьми, но таким же образом перенимают от людей и животных болезни.

Мысли Парацельса начали подтверждаться с открытием фитонцидов. Выяснилось, что они подавляют рост и даже убивают большинство вредных для человека вирусов, бактерий, микроскопических грибов и простейших. В то же время фитонциды стимулируют развитие полезных бактерий и микроорганизмов. Фитонциды были обнаружены во всех растениях, причем у разных

растений они имеют различный химический состав. Одни растения вырабатывают летучие фитонциды, другие - нелетучие. Летучие фитонциды распространяются вокруг растения иногда на несколько десятков метров и очищают воздух. Наиболее ценны в этом отношении можжевельник, пихта и туя.

Оздоровительному эффекту леса способствуют прохлада, тишина, мягкое освещение, гармония звуков и красок, приятный запах. Зеленый цвет является сильным успокаивающим средством. Сила эмоционального воздействия деревьев и растений будет больше, если в лесу есть небольшие полянки и опушки, неожиданные переходы от открытых пространств к занятым различными древесно-кустарниковыми породами. Лечебно-эстетические свойства леса усиливаются сочетанием различных форм рельефа и водоемов (река, ручей, ключ, озеро, пруд).

Оздоровительное значение гор. Особые целебные свойства издревле приписывались горам – этой элите ландшафтного царства, где спектр всех природных зон и подзон «спрессован» на доступном человеку преодолении.

Снижение атмосферного давления с высотой облегчает циркуляцию крови в организме и снабжение ею сосудов головного мозга. Человеческому организму уже не приходится нагнетать кровь в мозг под столь большим давлением как на уровне моря. До определенных высот это облегчает работу сердца, проясняет мышление. Все это оказывает свое влияние на долголетие и здоровье, снижает вероятность инсультов и инфарктов.

Еще издревле было замечено, что многие заболевания можно вылечить одним пребыванием в горах. Там легче фокусировать на себе разнокачественные энергии и влияния. В чистом прозрачном воздухе с обилием ультрафиолетовых лучей сильнее проявляют себя солнечный ветер, солнечная активность, перепады электромагнитных полей, потоки космических корпускулярных частиц. Все космогеофизиологические параметры и явления достигают своего максимума.

Если не получается любоваться горами в природе, можно использовать созерцание искусственных гор: пирамид, храмов, устремленных вверх зданий. В этом плане даже жить в доме с высокой крышей треугольных очертаний полезнее, чем с плоской. Города прошлого и состояли из таких домов, вытянутых в извилистые улицы. Их кривизна придавала ту уютность, которую не испытать среди широких и прямых проспектов.

Болота. Традиционно болота не рассматриваются как одни из активных защитников человеческого здоровья. А ведь они, как и деревья, поглощают из атмосферы углекислый газ и пыль, а с ними и многие болезни. Особенно полезен воздух верховых сфагновых болот. Установлено губительное их действие на рост и жизнедеятельность вибрионов холеры, кишечной палочки, стафилококков и других возбудителей болезней. С древних времен известно, что мхи растут только в чистом месте, благоприятном для человека.

В Японии болота пользуются особым почитанием, как места обитания журавлей, которые дарят людям долгие годы жизни и процветание. Созерцание журавлей и мхов способствует умиротворению и просветлению человеческого духа. "Там, где спокойно растут мхи, так же спокойно и неторопливо может жить человек, находясь в полном согласии с собой и природой" - пишет Кацудзо Ниши [11, с. 27].

Пещеры и шахты. Путешествие под землей, как правило, очень энергозатратное и отнимает много сил. Обычно его совершают люди тренированные и здоровые. Но существуют пещеры, способные вернуть человеку здоровье и подпитать биоэнергией с помощью целебного воздуха и чистой воды из подземных ручьев. Отшельники издревле использовали пещеры для медитаций и замедления жизненных процессов в теле, продления жизни и развития скрытых способностей человека. Свойства пещер проверялись веками, и о них рассказывали только посвященным людям [11].

Воздух таких шахт содержит аэрозоли соли и много легких аэроионов с низкой естественной радиацией. Исцеляюще действует на больных чистый воздух постоянной температуры с мельчайшими частичками соли и повышенное атмосферное давление. Вокруг человека создается пространство, практически свободное от возбудителей болезней, ведь соль препятствует развитию патогенных микроорганизмов. В таком помещении мокрота разжижается и легко отходит из легких, они очищаются. Страдающие бронхиальной астмой значительно улучшают состояние здоровья или даже полностью излечиваются после пребывания в соляных пещерах.

Целебное влияние моря. Известно, что состав крови близок к составу морской воды. Поэтому целебно даже простое вдыхание морского воздуха, насыщенного солями и молекулами йода. Попадая внутрь легких человека, морской воздух отдает крови полезные вещества. Во время шторма во много раз увеличивается количество ионизированных молекул воды и озона. Капли воды осаждают пылинки и воздух над морем содержит гораздо меньше микробов и вирусов, чем над сушей. Ионы брома и магния, оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему. В том же направлении воздействует созерцание морских волн. Лучи закатного солнца над морем благотворно воздействуют на зрение человека. Очень полезен сон около моря [11].

При купании растворенные в воде соли оседают на коже и положительно раздражают ее рецепторы. Морские волны производят гидромассаж организма. Морская вода заживляет раны и улучшает состояние кожных покровов.

Спортивные виды единения с природой. Есть еще одна сторона. Все больше молодежи страдает сегодня избыточной энергией, нередко проявляющейся в хронической агрессивности.

Многие болезни человека и человеческого общества порождаются такой неизрасходованной энергией. Время и силы у людей теперь не уходят целиком на борьбу с нуждой. Появилось свободное время. Человек зачастую не в состоянии распорядиться этой дарованной ему свободой выбора. Его душа опустошается скукой. Но природа не терпит пустот. Опустошенные личности с высокой энергетикой быстро наполняются ненавистью, алкоголем и наркотиками. Все психические расстройства, болезни, разрушения и войны коренятся в этом страшном чувстве опустошенности. В путешествии же открываются новые возможности реализации переизбытка накопленных и невыпеснутых сил человека. Даже трудные подростки, пройдя тяжелые маршруты, возвращаются другими людьми.

Люди зачастую сами интуитивно ищут сферу реализации своей избыточной энергии и часто избирают для этого горы. Исследователи спорта отмечают, что за последние десятилетия спектр видов спорта расширился более чем на 240 дисциплин и это происходит, прежде всего, за счет появления модных горных видов спорта как фрирайдинг, скайдайвинг, фриклимбинг, парапланеризм, рафтинг, виндсерфинг и пр. Единит новые виды спорта вовлечение человека в стихии природы. Удовольствие достигается не от зрительских аплодисментов, а от вызова себя природной среде и высокой доли удачи. Эти виды спорта недоступны в любое время, для них требуется определенная природная среда и стихия, они не могут проводиться повсеместно. Спортсмены собираются на подходящих площадках (у вершин, на обрывах горных склонов и пр.) и неформально состязаются между собой [4].

Сельский туризм. Родоначальницей сельского туризма считается Франция, где в 1952 году на фоне кризиса сельского хозяйства правительство поддержало идею организации приема туристов на базе фермерских хозяйств. Теперь во всем мире накоплено немало примеров быстрого превращения депрессивных районов в процветающие благодаря туризму.

Для России и Украины геополитическое значение сельского туризма заключено в восстановлении брошенных деревень и повышения качества сельской жизни. Депопуляция сельских территорий в России приобрела угрожающие размеры. Так, современное сельское население регионов Нечерноземья составляет немногим более 1/3 от количества 1959 года. В отдельных регионах (Кировская, Псковская области) население за указанный период сократилось в 4–5 раз. С дальнейшим развитием сельской рекреации можно ожидать возвращения в обезлюдившие деревни хотя бы части молодого населения. Для сельских жителей создадутся возможности улучшить свое жилье и повысить качество жизни.

Одновременно возрождаются к жизни выведенные из постоянного использования сельскохозяйственные, рыбные и охотничьи угодья. Немаловажное значение имеет возрождение поголовья рабочих лошадей, поначалу для рекреационных целей, а в перспективе как замена части сектора двигателей внутреннего сгорания.

Для сельско-лесных территорий России туризм может способствовать заготовкам приезжим населением плодово-овощной продукции.

Дикая природа России и Украины играет в мире особую роль. Географически страны близки ко всем мощнейшим и наиболее густонаселенным государствам Западной Европы, Азии и Америки. А в них постоянно растет спрос на путешествия, охоту и отдых. Все большую популярность получают ландшафтный туризм, натуропатия, холистическое целительство. У нас же места с такими богатствами все больше окружаются депрессивными поселками и обезлюдившими деревнями и селами.

При этом возможности охотничьего и промыслового туризма в Европе и особенно в Азии достаточно ограничены. Высокая плотность населения и неконтролируемая охота уже привели к оскудению запасов большинства видов охотничьих животных. России было бы слишком расточительным не воспользоваться ее высоким природно-охотничьим потенциалом.

В Японии, например, существуют большие проблемы с приобретением огнестрельного и даже холодного оружия. Поэтому многих японцев интересует охота и упражнения на стрельбищах России. Для лиц, никогда не владевших огнестрельным оружием, следует предусмотреть 1–3-дневные курсы по обучению владения им за отдельную плату.

Охотничий туризм не ограничивается одной только стрелковой охотой на всевозможную дичь. Это скорее синоним трофейной охоты. Главным в охотничьем туризме могла бы стать ландшафтотерапевтическая прогулка с целью наблюдения за дикими зверями. Благоприятный природно-ландшафтный фон при таких прогулках усиливается психоэмоциональной встряской от соприкосновения с наиболее скрытой частью жизни природы.

Домашние животные откармливаются сегодня не по их вкусу, а по насыщенному препаратам рациону, стимулирующему набор веса. Зато дикие копытные животные, пернатая дичь, озерно-речная рыба выбирают нужную им пищу. Через оленину, например, человеческий организм впитывает все буйство зеленого мира тайги и тундры – от грибов и лишайников до трав и листьев. Многие из этого недоступно ему иным путем.

Промыслово-заготовительная система (госпромхозы, коопзверопромхозы, потребкооперация) оказалась разрушенной в пореформенной России. Производством дикорастущих продуктов и охотпромысла серьезно и целенаправленно никто не занимается. Организации и частные фирмы в этой отрасли занимаются только перепродажей, тем самым взвинчивая цены на ягоды, грибы, кедровый орех, дичь, мясо диких животных и дикую пушнину за счет посреднических услуг.

Возродить промыслово-охотничьи хозяйства на круглогодичной прибыльной основе можно путем их кооперирования с формами промыслово-прогулочного туризма, сопровождающегося сбором грибов, ягод, орехов, цветов, лечебных растений в экологически чистой среде даже в условиях примитивных средств размещения. Это один из наиболее концентрированных видов отдыха от городской жизни. На этом поприще отдых сливается с самоснабжением экологически чистой недревесной продукцией леса. Для части населения этот вид деятельности стал не просто подспорьем в рационе, а способом выживания.

Лечение природой. «Бросайте все и езжайте в природу», – говорили когда-то врачи человеку, потерявшему душевное или физическое равновесие. Почему же сегодня врач не предложит пациенту столь простые и эффективные методы исцеления? Он скорее пропишет ему лекарства или лабораторные исследования. Душевные расстройства начнет лечить психотропными веществами, наркогипнозом, электрошоком. Они успешно затушуют симптомы заболевания, никак не активизируя целительные возможности организма.

Нынешняя форма медикаментозной медицины зародилась в западноевропейском обществе XVIII-XIX веков. Это общество восторгалось механизмами. Отношение его к человеческому организму видный французский философ постмодерна Мишель Фуко [18] именуется «метафорой часов». Наступает время – и часы изнашиваются. Подобным образом и жизнь организма подходит к концу, как бы истекает ее гарантийный срок. Чтобы продлить жизнь, необходим регулярный осмотр частей с целью своевременного внесения поправок в их ход. Так врачи уподобились автомеханикам. Клиенты для исправлений помещаются ими в клиники, напоминающие гаражи.

При этом врача, в отличие от автомеханика, практически невозможно привлечь к судебной ответственности за совершенные ошибки. Но только при условии, что лечил он по предписанной ему схеме. А она на каждый симптом предусматривает те или иные химико-фармацевтические средства, нередко дорогостоящие. Даже если результатом их применения окажется летальный исход, лечащему врачу ничего за это не будет. Лекарства были закуплены, умирающий оставил фармацевтике немало средств. А вот если врач, не предписав никакой химии, начнет рекомендовать исконные и незатратные методы лечения типа прогулок, парной с веником, вдыхания озона после грозы или движения на морозном воздухе, то даже без летального исхода он может быть дисквалифицирован. При худшем сценарии, врач и за решетку запросто может угодить.

С химико-фармацевтической медициной связывают огромные достижения. Самым важным из них считают кардинальное снижение смертности благодаря победам над инфекционными заболеваниями. Однако, исследователь западноевропейских исторических источников А.Б.Соколов [16] проясняет достаточно скромный вклад медицины в эти достижения. Гораздо большую роль в победах над инфекциями сыграло введение таможенно-карантинных и коммунальных служб, воспрепятствовавших переносу инфекционных заболеваний и улучшивших гигиеническое состояние городов.

До возникновения современной формы химико-медикаментозной медицины для объяснения человеческого организма широко применялась, по словам Фуко [1999], «метафора лампы». Лампа горит, пока в ней есть масло. Жизнь продолжается, пока в организме не израсходована «врожденная энергия». Циолковский полагал, что старение организма мы приписываем без всякого смысла или логики за счет времени, которого в действительности не существует. В природе секунды нет. «Время подарили человечеству астрономы, механики положили часы в карман, надели часы на руку, и с этих пор время, не существующее в природе, насильственно стало частью природы», – доказывал К.Э.Циолковский [20, с 360].

С глубокой древности для пополнения энергии человека использовали исцеляющую силу прогулок. Их предписывали и Авиценна, и Гиппократ. Это средство лечения доступно каждому, поскольку каждый живет в той или иной географической среде или ландшафте. В каждом из ландшафтов создается свой микроклимат, по разному текут воздушные и водные потоки, поступает солнечный свет. Сферы всех муз звучат в ландшафте, постоянно меняясь в зависимости от погоды, сезона и времени дня. Все наши чувства участвуют в их восприятии. Все неделимые царства природы и истории так или иначе взаимодействуют с нашими утонченными вибрациями и эманациями, открывая один из наиболее мощных источников восполнения человеческой энергии.

В определенных ландшафтах человек чувствует себя настолько комфортно, что ощущает прилив сил и бодрости. В них создается позитивный настрой и внутренний подъем. В старину о таких местах говорили, что здесь нисходит благодать. Такие места считались священными. В них нередко соорудили культовые постройки, считая их точками соединения земного и духовного начал [8, 8, 10].

А из других мест невольно хочется уйти, до того там неуютно, иногда страшно. Сейчас их связывают с геопатогенными зонами. Полагают, что сила энергетического проявления геопатогенных зон сопоставима по воздействию с крупным загрязняющим производством или свалкой радиоактивных отходов [12; 5]. Можно предполагать, что в будущем карты геопатогенных и геоцелительных зон станут неотъемлемым атрибутом любой экспертизы, но пока они вызывают определенное отторжение. Полвека назад такое же неприятие испытывали попытки составить экологические карты, без которых сегодня немыслимо обойтись.

Доверяя своим ощущениям, опыту и интуиции, каждый сам может подсознательно установить для себя целительную силу тех или иных ландшафтов, а не быть ремонтируемой кем-то машиной. При этом в зависимости от состояния организма и настроения пристрастия к определенным местам могут меняться.

Следование природе и есть здоровье, а законы природы – это законы красоты. Поэтому целебны все самые красивые места. А они на планете всегда приурочены к местам бывших сокрушительных катастроф. Это не только горы, но и моренные ландшафты, высокие обрывистые берега, водопады. «Лучшие красоты природы создались на месте бывших потрясений земли. Вы знаете восторг перед скалами, пропастями, живописными путями старой лавы. Изумляетесь кристаллам и морщинам каменных цветных наслоений. Бесконечную красоту дают конвульсии космоса» [13, с. 55].

В Китае уже 5000 лет знают, что одни места изобилуют жизненной энергией и ресурсами, другие же пустынно, необитаемы и скудны. Кстати, с целью поиска тех и других мест, а не для навигации, как об этом пишут в учебниках, был изобретен компас. На поиске энергетически-целительных мест сосредоточено древнее китайское искусство фэн-шуй (учение о “ветрах и водах”), условно называемое в европейском средневековье геомантической географией. По существу, это древнее учение о географической среде и способах гармонизации с нею [21]. Но сейчас наметилась отчетливая тенденция к возрождению ландшафтотерапии и в европейских странах.

Вовлеченный в ландшафтотерапию и туризм ландшафт должен соотноситься с виртуальными картинками различных субъектов о территориальных частях географической среды. Становление генетического подхода некогда привело к разрыву между научными и народными представлениями о географической реальности. Теперь эта связь восстанавливается. А.А.Соколова [17] обращает внимание на то, что роль источниковой базы в этих исследованиях могут выполнять тексты, СМИ и Интернет.

Конкретный человек при этом может существовать в самых разных средах, как это и есть в действительной жизни. География не должна упустить этот мощнейший ресурс осмысления мира. «Географам долгое время было присуще довольно пренебрежительное отношение к такой стороне исследований; обыденные представления людей о районах считались ненаучными и нередко воспринимались как предрассудки» [15, С. 15].

За рубежом появились диссертации, посвященные вернакулярным (обыденным) районам, т.е. частям территории, которые выделяют сами местные жители. Они закреплены в общественном сознании тем, как сами члены общества представляют себе территориальную структуру и каким смыслом ее насыщают. «Потому что именно согласно этим представлениям и смыслам члены общества действуют в пространстве, как бы далеко эти представления и смыслы ни расходились со статистикой или “объективной” геометрией территории» [14, С. 81].

Географ как врач. Немалой заботой оформляющейся науки о туризме как части гуманитарной географии являются проблемы оздоровления человечества. Отсюда повышенное внимание к продлевающей и оздоравливающей жизнь человека рекреационной географии.

Возникает вопрос: насколько географ имеет право быть в определенной степени врачом и рекомендовать людям те или иные ландшафты для подъема жизненных сил? А почему бы нет. О лечебных свойствах многих растений современные медики почти ничего не знают, но с ними знакома старинная народная медицина.

Логично предположить, что подобного рода содружество возможно и между медициной и географией. География в этом отношении существенно трансформирует саму медицину. Специалистами по курортному делу ныне подзабыто, что ландшафт и есть тот фундамент, на котором зачастую зиждутся все иные оздоровительные свойства курорта. Само слово курорт (от нем. *kur* – лечение, *ort* – место) означает «лечение местом», или точнее, «лечение ландшафтом», ландшафтотерапия (оздоровительная география). В отечественной географической литературе термин «ландшафтотерапия» первым, по-видимому, употребил Д.Л.Арманд [3, С.7]. Она тесно переплетена с курортологией, в основе которой лежат скорее представления о лечебных свойствах компонентов ландшафта.

Если бы ландшафтотерапии была уделена хотя бы незначительная часть того, что направлено на химико-медикаментозные методы лечения, то, наверное, она бы стала эффективным средством оздоровления. Но разработка этого исконно присущего организму средства исцеления еще впереди.

Ориентирована ландшафтотерапия должна быть на естественные немедикаментозных методы лечения, главным из которых является возврат к холистической медицине и целительству природными средствами. Конечно, поприще такой помощи требует тонкого понимания. Зато и служит переориентированию географии от преобразования природы и ее охраны к преобразению человека и его спасению.

Литература

1. Алексеев В. П. Географические очаги человеческих рас / В. П. Алексеев. – М. : Мысль, 1985. – 240 с.
2. Алексеев В. П. Очерки экологии человека / В. П. Алексеев. – М. : МНЭПУ, 1998. – 233 с.
3. Арманд Д. Л. Нам и внукам / Д. Л. Арманд. – М. : Мысль, 1966. – 254 с.
4. Богданова М. А. «Гибкий менеджмент самого себя» в культуре постмодерна / М. А. Богданова // Когнитивные исследования на современном этапе: материалы Второй Международной научно-практической конференции (28–30 марта 2011 г., Россия, Ростов-на-Дону). – Ростов-н/Д., 2011. – С. 276–284.

5. Брунов В. В. О влиянии геологических структур на деятельность людей / В. В. Брунов // Экология промышленного производства. – 2006. – №1. – С.26 – 35.
6. Вавилов Н. И. Избранные труды. В 5-и т., Т. 5. Проблемы происхождения, географии, генетики, селекции растений, растениеводства и агрономии / Н. И. Вавилов. – М.-Л.: Изд-во АН СССР 1965. – 786 с.
7. Гачев Г. Национальные образы мира. Космо-Психо-Логос / Г. Гачев. – М.: Прогресс, 1995. – 480 с.
8. Григорьев Ал. А. Природные святыни / Ал. А. Григорьев. СПб.: Образование, 1997. – 124 с.
9. Григорьев Ал. А. Святыни Русской земли / Ал. А. Григорьев. СПб., 2000. – 248 с.
10. Григорьев Ал. А. Знаки и образы в географическом страноведении / Ал. А. Григорьев. – СПб.: ТЕССА, 2010. – 342 с.
11. Ниши К. Здоровье через дыхание / К. Ниши. – СПб.: «Вектор», 2013. – 158 с.
12. Прошутин В. Л. О феномене гепатогенных зон / В. Л. Прошутин // Проблемы экспертизы в медицине. – 2001. – Т. 1. . – С.24 – 30.
13. Рерих Н. Цветы Мории. Пути Благословения. Сердце Азии / Н. Рерих . – Рига: Виеда, 1992. – 261 с.
14. Смирнягин Л. В. Возможности и потребности заимствований теоретических основ западной географии // Теория социально-экономической географии: современное состояние и перспективы развития / Л. В. Смирнягин / Материалы Международной научной конференции (Ростов-на-Дону, 4–8 мая 2010 г.). – Ростов-н/Д., 2010. – С.78–82.
15. Смирнягин Л. В. Методические подходы к районированию в общественной географии / Л. В. Смирнягин // Вестник МГУ. Сер. 5. География. – 2011. – №6. – С.13–19.
16. Соколов А. Б. Введение в современную западную историографию / А. Б. Соколов. – Ярославль, 2002.
17. Соколова А. А. Ландшафт в системе традиционной культуры (методика лексико-географических исследований) / А. А. Соколова // Ландшафтоведение: теория, методы, региональные исследования, практика: Материалы XI Международной ландшафтной конференции / К. Н. Дьяконов (отв. ред.). – М.: Географический факультет МГУ, 2006. – С.125–128.
18. Фуко М. Надзирать и наказывать. Рождение тюрьмы / М. Фуко . – М.: Ad Marginem, 1999.
19. Чижевский А. Л. Атмосферное электричество и жизнь / А. Л. Чижевский // Земля во Вселенной. – М.: Мысль, 1964. – С.422–442.
20. Чижевский А. Л. На берегу Вселенной. Воспоминания о К.Э. Циолковском / А. Л. Чижевский. – М.: Айрис Пресс, 2007. – 448 с.
21. Hoon-key Yoon. Environmental Determinism and Geomancy: Two Cultures, Two Concepts / Yoon Hoon-key // Geojournal, 1982, 6.

Анотація. Ю. Н. Голубчиков **Оздоровчі практики географії.** Завдяки Інтернету способи оздоровлення стають все більш індивідуалізованими і в них залучаються найширші верстви населення. Істотне значення серед них займає ландшафтотерапія - використання цілющих сил географічного середовища для відновлення ментального і фізичного здоров'я. Одне з найбільш інтимних взаємодій людини з нею щодня здійснюється через харчування . Продукти з чужого центру появи культурних рослин , в певному сенсі , є генетично зміненими для людини. Нинішня форма медикаментозної медицини зародилася в західноєвропейському суспільстві XVIII - XIX століть. До виникнення сучасної форми хіміко-медикаментозної медицини для поповнення енергії людини використовували цілющу силу прогулянок. Це засіб лікування доступно кожному , оскільки кожен живе в тій чи іншій географічній середовищі або ландшафті. У кожному з ландшафтів створюється свій мікроклімат , по різному течуть повітряні і водні потоки , надходить сонячне світло. Сфери всіх муз звучать в ландшафті , постійно міняючись в залежності від погоди , сезону і часу дня. Всі наші почуття беруть участь в їх сприйнятті . Всі неподільні царства природи та історії так чи інакше взаємодіють з нашими витонченими вібраціями і еманациями , відкриваючи один з найбільш потужних джерел поповнення людської енергії . Ландшафтотерапія служить переорієнтуванню географії від перетворення природи і її охорони до преображення людини і його порятунку.

Ключові слова: ландшафтотерапія , харчування , географічне середовище , ландшафт , медицина.

Abstract. Yu. N. Golubchikov **The health practices of geography.** Due to the Internet the methods of health improvement are becoming more individualized and broad community are involved to this. Significant among them are starting to play landscape therapy. It can be defined as the use of healing power of environment as a base for promoting mental and physical health. One of the most intimate human-environment interactions are carried out every day through food. Products of alien center of emergence of cultural plants, in a sense, are genetically modified to humans. The current form of chemical and pharmaceutical medicine was originated in Western European society during eighteenth and nineteenth centuries. Before the rise of the modern form of chemical-pharmacological medicine to replenish the energy of the person used the healing power of walks. This means of treatments are available to everyone, because everyone lives in a particular geographical environment or landscape. All natural spheres sound in the landscape. They are constantly changing depending on the weather, season and time of day. All our senses are involved in their perception. All the kingdoms of the indivisible nature and history somehow interact with our subtle vibrations and emanations, opening one of the most powerful sources of replenishment of human energy. Trusting your instincts, experience and intuition, everyone can subconsciously set for yourself the healing power of various landscapes. Landscape therapy serves as a reorientation of geography from the transformation of nature and its protection to the transformation of man and his salvation.

Keywords: landscape therapy, food, environment, landscape, medicine.

Поступила в редакцію 15.01.2014 г.