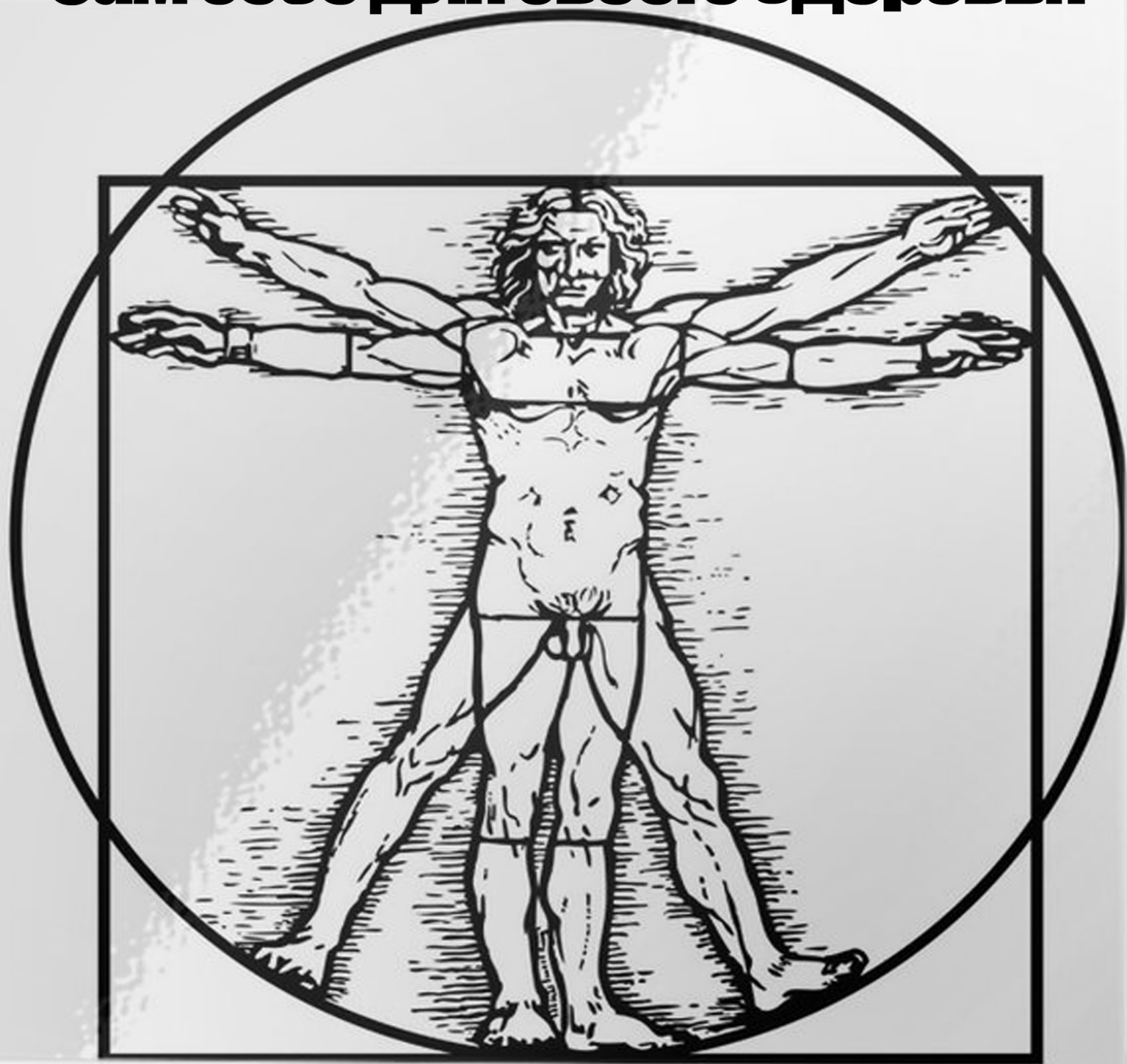


В.И. ЕФРЕМОВ

Сам себе для своего здоровья

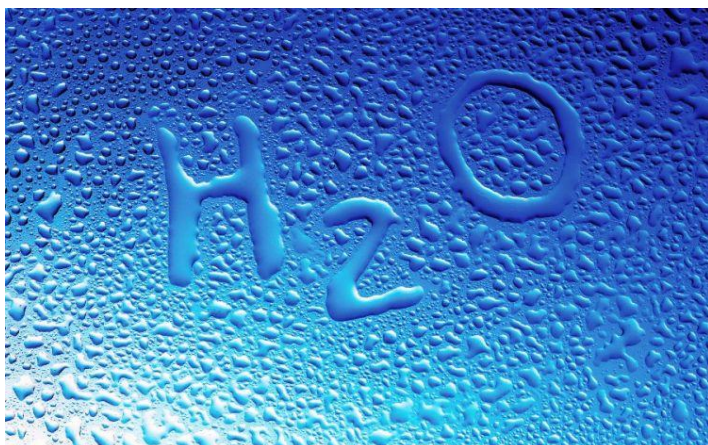


ИЛИ
Как лечиться самому без лекарств

ОГЛАВЛЕНИЕ.

1. Внутренняя промывка организма человека путём использования законов осмоса и диализа между кровью, лимфой и внутриклеточными растворами.....	3-7
2. Философия жизни, здоровья и иммунитета человека.	7-11
3. Проросшие зёрна злаков как объяснение к активации дрожжей.....	11-13
4. Медовая вода.	13-14
5. Поддержание здоровья с использованием простых натуральных и недорогих методов	15-21
6. Мёртвые клетки в организме живого человека.	21-25
7. Острый перец чили убивает всех паразитов в организме.	25-28
8. Жевать или не жевать.	29-31
9. Как самому лечить свой позвоночник	31-33
10. Как с возрастом поддерживать здоровье и работу сердца.	33-35
11. Возможность восстановления слуха с помощью самостоятельного массажа внутреннего уха.....	35-37
12. Очистка лимфосистемы человека с помощью самомассажа.....	37-39
13. Зуд или когда чешется.....	39-41
14. Улучшение здоровья и самочувствия с помощью собственных гормонов роста	41-44
15. Лёгкие скоростные упражнения для профилактики болезней и нарушений в функциональности мозга.....	44-45
16. Метод естественного засыпания.....	46-48
17. Магнитотерапия – метод оздоровления за которым будущее.....	49-53
18. Самостоятельный вибрационный массаж.....	53-56
19. Как самому избавиться от трещин на пятках.....	57

Внутренняя «Промывка» организма человека путём использования законов осмоса и диализа между кровью, лимфой и внутриклеточными растворами.



Не секрет, что основой для всего живого на нашей планете является вода. Большинство жидкости в организме находится внутри клеток. Вода служит идеальным растворителем для различных химических элементов, необходимых для нормальной жизнедеятельности. Что касается отдельных систем и органов, то содержание воды в костях составляет примерно 22%, в мышцах и мозге — около 75%, а в крови так и вовсе целых 92%.

В организме взрослого человека содержится около **5,5 литров крови**. Если считать усредненно, то масса крови составляет от 6% до 8% от общей массы тела. В организме **женщин** содержится около **4-4,5 литров крови**, у **мужчин** же больше — **5-6 литров**. Количество крови может меняться от некоторых факторов: кровопотери, объём выпитой жидкости, беременность, менструации и т.п., а также роста, веса, возраста.

При поступлении воды в организм, клетки органов стремятся прийти к солевому и гидродинамическому (давление кровотока и внутриклеточное давление) равновесию, и начинают быстро впитывать воду. В дальнейшем клетки избавляются от излишней воды, выводя её вместе с отходами их жизнедеятельности в кровеносную систему и затем через почки из организма.

Так сколько же можно выпить воды за раз? Взрослый человек на пустой желудок может выпить **до шести литров** воды за подход. При употреблении больше шести литров за раз начинаются рвотные позывы и затем это вызывает рвоту. Надо знать, что совершенно безопасно для организма взрослого человека выпить за раз 1 литр воды, т. к. такое же количество воды выводят из организма здоровые почки обычного человека за час. У каждого взрослого бывали случаи в жизни, когда он за раз и с удовольствием выпивал около литра воды, молока, пива, соков или тому подобного. Опасной дозой для взрослого человека считается три литра воды в течении часа.



Мягкое обезвоживание является одной из наиболее распространенных причин дневной усталости и плохого самочувствия. По оценкам специалистов, 75 процентов людей имеют мягкое, хроническое обезвоживание. Это довольно опасная статистика для любой развитой страны, где вода легко доступна из крана или из бутылки с водой. Такое обезвоживание делает кровь более концентрированным

раствором различных химических веществ, и в результате этого вода, а не внутриклеточные вещества-ингредиенты, сейчас же устремляется из клеток тканей в кровеносное русло а внутри клетки повышается их концентрация. Такая концентрация веществ в клетке, которые включают и отходы, может заметно влиять на её работу и существование. Оставшиеся в крови отходы жизнедеятельности продолжают циркулировать вместе с кровью и имеют возможность накапливаться в суставах, в мышцах, в мозгах и других органах. Всё вышеотмеченное приводит к возникновению различных патологий, фантомных болей и т. п., которые очень сложно диагностируются и плохо поддаются лечению. И наоборот, когда в крови начинает накапливаться избыток воды, совершается обратный процесс: ткани и их клетки наводняются жидкостью, которая начинает активно стимулировать внутриклеточные процессы.

Врачи активно призывают пить воду, как верное средство здоровья и молодости! Приблизительная норма суточной потребности в питьевой воде для человека — восемь стаканов, т.е. два литра только воды в день. Вода также является очень важным средством в профилактике очень многих заболеваний. Соблюдение суточной потребности питьевой воды может снизить риск рака толстой кишки на 45%, рака мочевого пузыря на 50% и это потенциально может даже уменьшить риск рака молочной железы.

Всё вышеупомянутое может являться основой для осуществления «гидравлической промывки» организма человека. В принципе, конечно, это не промывка, а скорее всего это мягкий гидроудар-сотрясение по биологически сбалансированной гидросистеме. Наиболее близко эта промывка по функциональности подходит процессу диализа клеток. Смотри ниже информацию по гемодиализу.

В чём заключается суть этого действия.

Взрослому человеку нужно выпить сразу залпом около одного литра жидкости, объём которой рассчитывается исходя из его веса. При весе в 100 кг нужно выпить один литр, при весе 80 кг – 0,8 литра а при весе 50 кг – 0,5 литра и т. п. Желательно это сделать через 1–2 часа после завтрака, чтобы вода могла сразу пройти через пустой желудок в кишечник, да и к ночи нужно уже разгрузить организм от излишней жидкости. В своей практике я выпивал и два литра воды сразу без каких либо последствий.

Исходя из моего личного опыта, результаты превосходят все желаемые результаты:

- Через 10-15 минут после приёма воды практически прекращается шум в ушах.
- Исчезают достаточно быстро всевозможные хронические боли, или лучше сказать возрастные дискомфортты, когда «скулит» сустав или группа мышц, и человек начинает чувствовать себя вновь нейтрально здоровым. Особенно впечатляет быстрое исчезновение болей в суставах, которые мучали годами.
- Исчезают симптомы старческой походки, вызванные различными дискомфорттами, и восстанавливается нормальная ходьба здорового человека.
- Всевозможный зуд, чесотка или воспаления резко снижаются, уменьшая дискомфортные ощущения.
- Исчезает так называемое плохое самочувствие и физическая подавленность.
- Настраивается хороший сон, несмотря на туалетные позывы.

Хочу отметить, что многие хронические боли и дискомфорт очень трудно диагностируются и их лечение чрезвычайно затруднительно в силу большой степени их неопределённости. Поэтому их исчезновение при использовании предлагаемой мной разовой гидропромывки (выпивание около одного литра сразу) чрезвычайно интересно с научно-медицинской точки зрения. Какой-либо научной информации по этому вопросу в интернете мной не обнаружено, очень много научной информации о постепенном-медленном процессе питья воды, как очень рекомендуемом для здоровья. Однако постепенное питьё воды, или питьё совместно с приёмом пищи, практически не создает условия для промывки клеток, т.к. не нарушает равновесие давления и концентрации веществ между кровотоком и их внутриклеточным состоянием.

Не претендуя ни на что, попытаюсь высказать своё упрощённое понимание о физике процесса, возникающем при разовом выпивании одного литра воды.



В нормальном состоянии давление кровотока в кровеносной системе и давление внутри всех клеток организма находятся в динамическом равновесии. И сразу в ограниченный физический объём кровеносной системы человека (около 5-6 литров) одновременно вливается ещё один литр воды. Естественно, в силу её объёмного ограничения, давление в системе кровотока должно повыситься и будет превышать внутриклеточное давление. Вполне естественно, это превышение давления будет стимулировать проталкивание молекул воды из кровотока внутрь

клеток до создания равновесия между ними. Таким образом клетка получает добавочную воду для своей промывки.

Одномоментно выпитый литр воды резко, путём её снижения, нарушает концентрацию ингредиентов крови по сравнению с соответствующими ингредиентами внутри клеток, что сразу, в соответствии со вторым универсальным законом термодинамики, возбуждает процесс осмоса, когда разные концентрации растворов стремятся к достижению равновесия концентраций через полупроницаемую мембрану, т.е. через стенки каждой клетки. На какой-то момент времени концентрация веществ внутри клеток будет значительно больше, чем в кровеносной системе, и по законам осмоса из клеток начнут перемещаться вещества (в основном отходы) в кровь.

Поэтому можно констатировать, что клетки получают добавочную воду и, обеспечивая равновесие ингредиентов, имеют возможность освобождаться с помощью осмоса от всех своих внутриклеточных отходов, т.е. осуществляется как бы процесс гидропромывки ВСЕХ клеток организма, включая клетки нервной системы, головного мозга, сердца, печени и других органов человека.

В силу того, что все болезни человека происходят внутри клеток организма, можно, наверное, сказать о том, что гидропромывка клеток может оказывать положительное влияние на лечение очень многих болезней. Например, при болезни печени, боли в ней возникают не вообще где-то на её поверхности, а внутри клеток, в связи с тем, что её клетки не функционируют как надо из за различных причин, включая загрязнения. Любые вирусы, проникая в организм, живут и размножаются в КЛЕТКАХ, поэтому гидропромывка клеток может способствовать выводу из организма болезнетворных ингредиентов и даже вирусов, накапливающихся в клетках.

У меня нет достаточной статистики для оценки результатов по всем болезням, однако, все мои возрастные дискомфорт и хронические боли исчезли, и я чувствую себя нейтрально здоровым. Вероятно можно предположить, что все травмы, порезы, ожёги будут заживать быстрее, если, участвующие в процессе заживления клетки, будут регулярно освобождаться от ненужных отходов.

Можно предположить, что промывка клеток головного мозга, может облегчить многие нарушения в его функциональности. Промывка клеток сердечной мышцы, вероятно, может улучшить её работу.



Для профессиональных спортсменов очень актуален процесс восстановления к важным соревнованиям от больших физических нагрузок. Все наверно помнят запрет Мельдония, который восстанавливает работу сердца. Вполне вероятно, что промывка работавших и «уставших» клеток мышц, включая сердце а также печень и другие органы, будет способствовать восстановлению организма путём избавления клеток от всех продуктов – внутриклеточных отходов

интенсивной работы, таких как токсины, мочевины, креатинин (отходы энергетических процессов в клетках мышц) и т.п. Все болевые функциональные дискомфорт в суставах спортсменов и простых людей, кроме хирургических травм (разрывы и ушибы), легко снимаются промывкой клеток суставов.

При всех вирусных заболеваниях, вирусы проникают в клетку, где находятся в относительной безопасности потому, что клетки иммунной системы находятся в кровотоке и не способны проникать в клетки органов, где прячутся вирусы. А в результате промывки клетки имеют возможность с помощью осмоса вывести вирусы из клеток в кровоток, где их и поджидают клетки иммунной системы для уничтожения. При первых признаках вирусного заболевания сразу начинайте пить вашу порцию воды до 2 раз в день. Вреда никакого, а вирусов в клетках не будет.

Никаких побочных эффектов от одноразового выпивания около одного литра воды нет и быть не может в принципе.

Вроде бы как получается, что промывка – диализ клеток может быть универсальным методом для лечения множества болезней.

По моему опыту, лучше употреблять подслащённую воду, в которую добавить одну столовую ложку мёда на литр воды. Следует учитывать, что мёд создаёт биологически активную молекулярную структуру воды, которая по своим свойствам близка к плазме крови. Вообще, промывка такой водой желудка и кишечника является очень действенной профилактикой против их болезней. Чтобы не перегружать почки, и для профилактики, вероятно, лучше делать промывку через день или два. Для конкретного лечения можно пить и две порции в день. Вообще, режим промывок и объём выпиваемой воды каждый должен определять сам в зависимости от потребности и необходимости получения результатов и личного самочувствия. Наверное, всем гипертоникам надо начинать пить

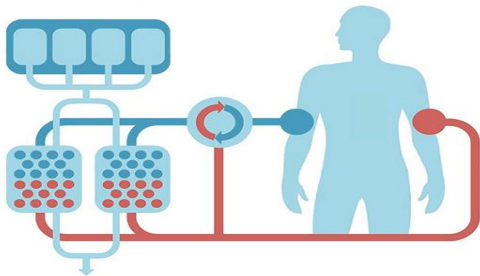


только половину расчётного объёма, т.к. выпитая вода повышает давление в пределах часа. Не могу ничего рекомендовать в случае болезни почек.

Пить воду залпом нужно на абсолютно пустой желудок. Если в нём есть хоть маленький кусочек булочки, клапан желудка – сфинктер закрывается для его переваривания и выпитая вода задерживается. Желудок начинает пропускать воду в кишечник маленькими порциями, эффективность диализа резко снижается.

Пейте литр воды залпом. Это просто, понятно, практически бесплатно и надёжно поможет вашему организму подлечиться и сохранить здоровье.

ИЗ ИНТЕРНЕТА: “Гемодиализ – процедура очищения крови через полупроницаемую пористую мембрану с помощью аппарата «искусственная почка». Аппарат для гемодиализа отфильтровывает из крови токсины, мочевину, избавляет от лишней жидкости, нормализует электролитный баланс, артериальное давление и восстанавливает кислотно-щелочное равновесие.



Цель назначения гемодиализа – очистить кровь от вредных веществ:

- мочевины – продукта расщепления белка в организме;
- креатинина – конечного продукта энергетического обмена в мышцах;
- ядов – мышьяка, стронция, яда бледной поганки;
- лекарственных препаратов – салицилатов, барбитуратов, снотворных транквилизаторов, производных борной кислоты, соединения брома и йода, сульфаниламидов;
- спирта – метилового и этилового;
- электролитов – натрия, калия, кальция;
- излишка воды.

В крови человека с почечной недостаточностью высокая концентрация различных веществ: мочевины, токсинов, продуктов обмена, белков. В диализирующем растворе их нет. По законам диффузии эти вещества из жидкости с высокой концентрацией через поры в мембране проникают в жидкость с меньшей концентрацией. Таким образом кровь очищается.

Философия жизни, здоровья и иммунитета человека.

Рассмотрение одного факта из жизни людей нескольких поколений поставило вопрос о возможности улучшения здоровья и иммунитета человека. По крайней мере в России очень многие люди знают, что фурункулёз, угри на лице, чирьи и другие подобные заболевания, активно лечатся пивными дрожжами. То есть наличие таких заболеваний показывает, что иммунная система человека почему-то не справляется с болезнетворными микробами, проникшими в организм. А в свете того, что дрожжи подавляют эти заболевания, интересно выяснить а как дрожжи справляются с микробами для того, чтобы использовать это в дальнейшем для улучшения здоровья и иммунитета человека.

Что такое дрожжи?



Дрожжи (*Saccharomyces cerevisiae*) – одноклеточные бесхлорофильные растительные организмы, разновидность одноклеточных грибов, относящихся к роду сахаромицетов, склонных к обитанию в жидких и полужидких, богатых

органическими веществами субстратах. Их применяют при производстве пива для ферментирования сахара, а препараты на их основе используют в качестве иммуномодулирующих и витаминных БАДов и кормовых добавок.



Следует отметить, что дрожжи за сотни миллионов лет своей эволюции достигли феноменальных результатов в осуществлении своей главной жизненной цели, которой является только воспроизводство своих новых клеток. Для этого они научились воспроизводить внутри себя все

компоненты, необходимые для выращивания новых молодых клеток, включая заменимые и незаменимые аминокислоты, витамины, ферменты и т.п. Абсолютно невероятно то, что все вышеупомянутые дрожжевые компоненты на все сто процентов соответствуют тем же, которые необходимы и для создания новых клеток в организме человека, и, которые могут быть напрямую задействованы в процессе создания его новых клеток.

Существование организма и его жизнь есть процесс воспроизводства клеток его органов и их функциональностей. Клетки нарождаются, отрабатывают свою функциональную задачу и по истечении строго определённого количества делений и периода работы отмирают. Можно сказать, что каждые полгода человек полностью обновляет все клетки своих органов, включая органы иммунной системы.

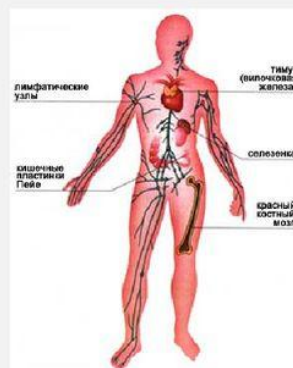
Остановимся кратко на **органах иммунной системы человека**. К ним относятся:

Красный костный мозг, селезенка и тимус (или вилочковая железа) – **центральные органы иммунной системы**.

Лимфатические узлы и лимфоидная ткань в других органах (например, в миндалинах, в аппендиксе) – это **периферические органы иммунной системы**.

Основная задача органов иммунной системы человека – выработка

Иммунная система



Строение - Включает костный мозг, тимус, лимфатические узлы, селезенку, лимфоидную ткань дыхательных путей и органов пищеварения.

Функция – защищает от чужеродных тел и веществ – антигенов.

различных клеток, таких как: *T-лимфоциты, B-лимфоциты, Нейтрофилы, Макрофаги, Эозинофилы.*

На вопрос о том, почему иммунная система не срабатывает, может быть множество научно-медицинских ответов, которые здесь рассматриваться не будут. Давайте посмотрим на нашу проблему с философской точки зрения, отвечая на вопрос о том, почему дрожжи помогают подавлять заболевания человека.

В нашем случае клетки, которые вырабатывают органы иммунной системы, не могут победить обычные и наверняка известные организму болезнетворные бактерии. **Это может быть потому, что есть недостаточное количество клеток, либо потому, что эти клетки не имеют в полной мере функциональную способность по уничтожению бактерий.**

Для создания любых новых клеток, включая клетки органов иммунной системы, организму нужны «строительные» биоматериалы для синтеза белков, жиров и других многочисленных внутриклеточных биохимических компонентов. Всем понятно, что в случае недостатка каких-либо ингредиентов, новая клетка, находясь в режиме ожидания, может вообще не родиться или же возникнет клетка-инвалид с ограниченными возможностями.

Все клетки состоят из различных белков а для синтеза белка нужны аминокислоты, из которых строится белок для всех органов тела.

Важно понимать, что получаемые белки не все однообразны, а каждый сформированный уже имеет свое назначение для определенной цели.

В природе известно 150 видов аминокислот, но человеку нужны всего 20 из них. Наш организм научился самостоятельно вырабатывать 12 аминокислот при условии, что в организме хватает необходимых веществ. Но оставшиеся 8 аминокислот воспроизвести невозможно, они могут лишь поступать в организм извне, такие кислоты называются незаменимыми и поступают вместе с пищей. Вот теперь вновь вернёмся к нашему вопросу о том, почему дрожжи помогают победить нашей иммунной системе болезнетворные бактерии. Учёными доказано, что дрожжи богаты белками, их содержание может достигать до 66%, при этом **10% массы приходится на незаменимые аминокислоты**, которые в организме не вырабатываются и должны поступать только извне с пищей. Отсутствие даже одной незаменимой аминокислоты приостанавливает образование белков. Можно отметить, что некоторые продукты, такие как икра рыб, мясо, сыры, молочные продукты, куриные яйца, также содержат 50-80% незаменимых аминокислот. Однако никто не слышал, чтобы, например, яйца или мясо активно помогали при лечении фурункулеза.

По всей вероятности дрожжи активно помогают клеткам органов иммунной системы вырабатывать клетки для уничтожения бактерий путём **Одновременного снабжения их полным набором заменимых и незаменимых аминокислот.**

Клетки органов не находятся в режиме ожидания поступления нужных аминокислот для производства клеток, уничтожающих бактерий. Поэтому их количество и их функциональная активность в организме резко повышается, что и приводит к уничтожению инфекции.

По подсчётам американских специалистов одна столовая ложка пекарских дрожжей (12 грамм) содержит все заменимые и незаменимые аминокислоты, необходимые для синтеза любых белков человека.

Незаменимые - Essential Amino Acids, % RDA = % от дневной необходимости.

Tryptophan 65 mg, % of RDI = 23%; Histidine 109 mg, % RDI = 16%; Threonine 239 mg, % RDI = 23%; Isoleucine 227mg, % RDI = 16%; Leucine 350 mg, %RDI = 135%; Lysine 394 mg %DRI =19%; Methionine 71 mg, %RDI =10%; Cystine 60 mg, %RDI = 21%; Phenylalanine 210 mg, %RDI = 24%; Tyrosine 136 mg, %RDI = 16%; Valine 277 mg, %RDI = 15%;

Другие аминокислоты :

Arginine 244 mg, Alanine 278 mg, Aspartic Acid 498 mg, Glutamic Acid 776 mg, Glycine 232 mg, Proline 198 mg, Serine 238 mg.

При этом следует учитывать, что данные показатели получены от сухих не активированных дрожжей. При их активации, клетки начинают потреблять сахар и активно и быстро начинают свой процесс размножения, производя для этого дополнительное, в два – три раза больше от исходного, количество аминокислот, витаминов и других необходимых биокomпонентов для их жизненного развития.



Исходя из этого и для получения лучших результатов, столовую ложку пекарских дрожжей нужно активировать путём растворения в стакане с сто граммами тёплой воды с одной чайной ложкой мёда или сахара. По истечении двух–трёх минут дрожжи дают активное вспенивание, что позволяет судить о том, что они активированы, ожили и начали процесс размножения. Вот тут то их и надо выпить, чтобы они смогли отдать свои аминокислоты и другие ценные ингредиенты для синтеза белков человека, предназначенных для воспроизводства новых молодых клеток. При этом все активированные аминокислоты уже обладают

необходимыми биохимическими потенциалами для воссоединения в процессе создания белков новых клеток. Теперь становится ясно, что для поддержания своей иммунной системы в хорошем тонусе, нужно циклично и регулярно употреблять обыкновенные пекарские или пивные дрожжи. Вероятно будет правильным после двух–трёх недель ежедневного приёма сделать недельный перерыв для определения реакции организма на дрожжи. Никто не будет возражать против укрепления своей иммунной системы, как фактора укрепления своего здоровья.



Для сведения сообщаю, что пекарские и пивные дрожжи не различаются морфологически. Это один вид одноклеточных микроорганизмов с незначительными функциональными отклонениями. Просто раньше пивные дрожжи в жидком виде уже были активированы производством пива и их было легче достать, а сухих пекарских дрожжей вообще не было. Все опасения по вопросу приёма дрожжей не обоснованы ничем. Дрожжи эволюционно-генетически не обладают каким-либо защитными свойствами, которые смогли бы принести вред человеку. Их главная жизненная цель - быстрое размножение при наличии

необходимого питания - никак не проявляет какой-либо враждебности к здоровью человеку.

Хочу отметить ещё один подмеченный мною факт.

После двухнедельного ежедневного приёма активированных дрожжей я заметил, что у меня в течение всего дня полностью отсутствует чувство голода. Даже когда готовят вкусную еду с аппетитными запахами, чувство голода не возникает. Мне не хочется куснуть вкусенькой колбаски, солёной рыбки, булочки, торта и т.д. Стал обедать один раз в день в 5-6 часов вечера после чая в 6 часов утра. Еда сейчас для меня - нейтральная необходимость. Заинтересовавшись этим, полез в интернет и выяснил, что при наличии полного комплекта аминокислот в печени человека, сама печень спокойно синтезирует сахар и глюкозу из своих внутренних запасов и жировых отложений. А по мнению учёных, недостаток сахара в крови человека является главным критерием чувства голода.

Я ни в коем случае не претендую ни на что. Всё написанное является философским размышлением о иммунной системе человека и её связи со здоровьем. Каждый интересующийся может проверить изложенные факты в интернете. Главное, знать что искать, а найти в интернете можно всё.

Всем удачи, крепкой и надёжной иммунной системы и здоровья.

Проросшие зёрна злаков как объяснение к активации дрожжей



В процессе прорастания в большом количестве образуются легко перевариваемые, растворимые компоненты необходимых человеку веществ. Проростки являются концентрированным и естественным источником витаминов, минеральных веществ, ферментов и аминокислот, которые легко усваиваются организмом. **Кроме того, проростки обладают свойством биогенности, то есть проростки живые и могут отдавать нашему организму свою жизненную энергию. В проростках пшеницы найден 461 фермент, 32 витамина, 39 микроэлементов и аминокислот**

Другие важные пищевые продукты, такие как свежие овощи и фрукты, считаются биоактивными. Они тоже богаты витаминами и минеральными веществами, но стать источником новой жизни они не могут.

Зерна пшеницы содержат в себе большое количество полезных веществ, но в большинстве своем эти вещества находятся в неактивной, «законсервированной» фазе. В тот момент, когда в зерне готов проклюнуться росток, оно мобилизует все свое содержимое, для того, чтобы вложить в росток все необходимые вещества для активного роста. Более того, активные вещества сбалансированы таким образом, чтобы обеспечить максимальное их усвоение. Поэтому пророщенная пшеница не просто полезный продукт, это биологически активная натуральная добавка, практически не имеющая противопоказаний и полностью усваиваемая организмом.

В момент прорастания жиры превращаются в полезные жирные кислоты, а крахмал становится мальтозой. Белковые вещества, находящиеся в зерне, распадаются на аминокислоты, затем на нуклеотиды. То, что не усвоилось организмом, снова распадается на различные основания, которые необходимы для построения нуклеиновых кислот, которые, в свою очередь, являются основой генов. У нашего организма появляется материал для восстановления и излечения от некоторых болезней.



Вместе с этими превращениями активно синтезируются ферменты, витамины и минеральные вещества. Таким образом, наш организм получает уже готовый для усвоения материал, ему не нужно самому расщеплять белки, углеводы и жиры, а витамины и минералы попадают к нам в сбалансированной легкоусвояемой форме, в отличие от подобных комплексов из аптеки.

Пищевая ценность пророщенных зерен пшеницы огромна. Наиболее высокая концентрация биологически активных веществ находится в зернах с ростком в 1–2 мм. В них содержатся различные жирные кислоты, зола, растворимые и нерастворимые пищевые волокна, **8 незаменимых аминокислот и 12 заменимых**. Они богаты минеральными веществами, в том числе и редкими: калием, кальцием, натрием, магнием, фосфором, железом, марганцем, медью, селеном и цинком. Употребление пророщенной пшеницы насыщает организм многими витаминами, особенно важны для нас витамины группы В, витамины молодости С и Е, кроме того, в ростках много витамина РР. Пророщенная пшеница не содержит сахаров, что делает ее особенно полезной для людей, страдающих сахарным диабетом.

Особенно ее употребление рекомендуется в следующих случаях:

- **При истощении, пониженном иммунитете, после болезни.** Проростки отлично восстанавливают жизненные силы и повышают сопротивляемость организма ко многим инфекциям. Их рекомендуют употреблять в периоды эпидемий гриппа, а также после болезней для быстрого восстановления организма.
- **При длительных стрессах и депрессиях.** Пророщенные зерна содержат большое количество веществ, благотворно влияющих на нервную систему.
- **При угасании или нарушении половой функции.** В некоторых случаях при длительном употреблении возможно излечение от импотенции.
- **При повышенном уровне холестерина в крови.** Проростки насыщены магнием, который способствует снижению давления и выведению холестерина из крови.
- **При нарушениях в работе желудочно-кишечного тракта.** Большое количество нерастворимой клетчатки стимулирует работу ЖКТ, избавляет от запоров, очищает организм от шлаков, радионуклидов и токсинов. Растворимая клетчатка восстанавливает микрофлору кишечника и впитывает в себя желчные кислоты, а также способствует выводу холестерина.
- **При нарушении обмена веществ и ожирении.** Пророщенная пшеница содержит мало калорий. Она уравнивает обмен веществ, что способствует лучшему усвоению пищи. Этот продукт быстро насыщает и надолго избавляет от чувства голода. Но, употребляя пророщенные зерна, желательно отказаться от хлебобулочных изделий.
- **При наличии в организме различных новообразований.** Пророщенная пшеница является хорошей профилактикой развития раковых опухолей. Опыт многих людей говорит о том, что долгое употребление проростков способствует рассасыванию кист, фибром, миом и полипов.
- **При различных воспалительных процессах в организме.**

- **При плохом зрении.** Уже через несколько месяцев ежедневного употребления в пищу пророщенных зерен пшеницы наблюдается улучшение зрения. Во многих случаях через год зрение восстанавливается полностью.
- **При сахарном диабете.** Отсутствие сахаров в пророщенной пшенице делает эту пищу абсолютно безопасной для диабетиков, кроме того, пророщенные зерна нормализуют функцию щитовидной железы и облегчают течение болезни.

Пророщенные пшеничные зерна это уникальный **комплекс по омоложению всего организма**, поскольку они стимулируют восстановительные и очистительные процессы в нашем теле. Этому способствует и богатое содержание витаминов молодости и ферментов в проростках. 50–100 г пророщенной пшеницы в день вернут вам здоровую кожу и цвет лица, укрепят волосы, ногти и зубы. Придадут сил и энергии.

Практически всё описание происходящих процессов при активации злаков полностью подходит и происходит и при активации дрожжей.

По своей морфологии пекарские дрожжи гораздо ближе к животным клеткам и имеют все её внутренние компоненты, включая митохондрию, ядро, ДНК и т. п. Активизация дрожжей занимает всего несколько минут и значительно увеличивает количество аминокислот, ферментов, энзимов и витаминов полностью совпадающих с человеческими.

При активации в 100 гр. почти горячей воды растворить одну чайную ложку мёда или сахара и всыпать туда две столовых ложки сухих дрожжей. При активном перемешивании в течение 1-2 минут дрожжи начнут пениться, что свидетельствует о начале их размножении. После этого дрожжи выпиваются и начинают работать в организме человека.

Для сведения ознакомьтесь с **рекомендациями учёных и врачей по укреплению иммунной системы взятой из интернета:**

“Как повысить иммунную систему и помочь ее клеткам организовывать правильную работу иммунной системы? Советов по этому вопросу можно дать огромное количество. Самое главное правило – правильное питание и здоровый образ жизни. Повышение иммунной системы без грамотно составленного рациона питания, приема витаминов и активного движения невозможно. В наш организм должны поступать все необходимые витамины и микроэлементы, причем в определенном количестве и отличного качества. Можно использовать народные средства, чаи, овощи, фрукты. Отлично подходят для этой цели закаливание или занятия каким-либо видом спорта. Даже регулярные прогулки на свежем воздухе способны поднять тонус организма и улучшить состояние иммунной системы!”

Как всегда, всё правильно, но ни о чём конкретно-практически. Какое закаливание, когда гниёшь от того, что иммунная система не справляется с инфекциями и вся ж-па в чирьях.

Медовая вода

Медовая вода – это поистине потрясающее средство, которое доступно абсолютно каждому. Положительное влияние медовой воды на организм невозможно переоценить. Если одну чайную ложку мёда развести в стакане сырой воды, получаем 30% раствор мёда, который по составу идентичен плазме

крови. Мёд в сырой воде формирует кластерные связи (структурирует ее), это повышает её целебные свойства. Медовая вода усваивается организмом быстро и полностью.



Эффект медовой воды:

- Нормализуется пищеварение.
 - Улучшается работа всех звеньев ЖКТ.
 - Повышается иммунитет.
- Проходят хронические насморки, бронхиты, разжижается и выходит слизь из легких (естественным путем – через кишечник).
- Притивопаразитное средство.
- Перевариваются завалы в кишечнике, растворяются каловые массы. Происходит санация кишечника. Место локализации каловых камней находится в области талии. Поэтому первое время приема медовой воды отмечаются случаи увеличения объема талии.

Но это не должно вас пугать. Объяснение простое: каловые камни набухли, стали мягкими и начинают выходить из организма.

- Происходит чистка всего организма на клеточном уровне.

Повышается антибактериальный, противовирусный эффект. Нормализуется работа толстой кишки.

Медовую воду в лечебно-профилактических целях нужно пить утром натощак, выпить залпом. Нужно пить от одного до пяти стаканов - это очень важно. Сфинктер желудка сразу же открывается и жидкость попадает в кишечник, после чего впитывается в кровь. Медовой водой протирают лицо. Она питает кожу, делает ее мягкой, бархатистой и нежной. Это натуральная косметика. Самая древняя и современная.



Следует ещё отметить и **пчелиный забрус, который является природным антибиотиком.** Забрус - это уникальнейший продукт пчеловодства, это так называемые крышечки, которыми пчелы запечатывают

соты с медом и которые срезаются пасечником при выгонке меда. Антисептические свойства **забруса** позволяют пчелам сохранять мед свежим длительное время, а его состав является кладезью биологически активных веществ, позволяющих широко применять этот продукт в медицинских целях. **Забрус** называют природным антибиотиком, способным подавлять многие микроорганизмы, вызывающие те или иные заболевания. Антибактериальная и противовирусная активность **забруса** позволяет применять его в первую очередь для профилактики и лечения инфекционных и вирусных заболеваний носа, горла и дыхательных путей, однако этим его польза не ограничивается. Я перечислю лечебные свойства, которыми обладает **забрус**. Чтобы повысить иммунитет 3 раза в день нужно жевать по чайной ложке **забруса** в течение 10 минут, затем остатки воска выплюнуть. Так долго нужно жевать, чтобы все полезные вещества успели усвоиться организмом. Те люди, которые проделывают эту процедуру регулярно, отмечают не только улучшение общего самочувствия и прилив энергии, но и гораздо реже болеют простудными заболеваниями.

Поддержание здоровья с использованием простых натуральных и недорогих методов.



Совершенно невозможно определить все факторы, которые отвечают и поддерживают наше здоровье в хорошем состоянии. Наилучшим ответом может быть - ВСЁ в нашей жизни влияет на наше здоровье. Тысячи факторов нашего организма и нашей жизни вообще играют свою роль в поддержании здоровья человека. Поэтому, чтобы разобраться в том, как поддерживать здоровье, вероятно, необходимо применить закон философии «от частного к общему».

Теперь давайте рассмотрим, как выглядит молодой и абсолютно здоровый человек. Каждый может заметить, что он (она) должен быть удовлетворён своим внутренним состоянием, иметь ясные глаза и, вероятно, немного розоватые

щёки. В противоположность к нему, взрослый человек со многими проблемами здоровья, будет выглядеть усталым, с бледным, серым лицом и, вероятно, с тёмными кругами под глазами. Если этот подход принимается, то, используя образ здорового человека в качестве эталона, можно сформулировать задачу по выяснению причин, которые влияют на здоровье человека, и каким образом нужно поддерживать здоровье, чтобы избежать болезней.

Прежде всего необходимо отметить, что наша жизнь обеспечивается непрерывным процессом зарождения новых молодых клеток и одновременным процессом смерти старых, отработавших свой ресурс, клеток. Рождение новых клеток происходит в течение всей жизни непрерывно и во всех органах и тканях организма. Эти клетки играют очень положительную роль в поддержании здоровья. Когда дети растут, у них, в основном, здоровые, молодые клетки и поэтому они активны, у них здоровый вид и зачастую розовые щёки. Вполне естественно то, что количество отмерших клеток у них гораздо меньше по сравнению с здоровыми народившимися клетками. Когда человек перестаёт расти и достигает взрослости, в период от 20 до 45 лет, то соотношение мертвых клеток и народившихся уравнивается. В период жизни от 50 и старше, количество мертвых клеток начинает превышать количество вновь рождённых. По мнению исследователей, увеличение количества мертвых клеток может приводить к болезням, различным болям, дисфункциям, новообразованиям и т. п. Каждую секунду в теле человека появляются миллионы новых клеток и умирают тоже миллионы.

Учёные опубликовали информацию о сроках полного замещения клеток органов человека. Так печень полностью обновляет все свои клетки за 300 дней, клетки крови за 150 дней, клетки кожи за 14 дней, легкие за 12 месяцев, а их поверхностные клетки за 14–21 день, поверхность кишечника за 3–5 дней, мышцы - около 15 лет, скелет - около 10 лет и сердце - 2 раза за всю жизнь. Эти сведения показывают, что



все органы, ткани, кровь, плазма крови содержат значительное количество мертвых клеток человека. Они частично биохимически перерабатываются, но их остатки являются гнилостными, разлагающимися отбросами, на которых концентрируются токсичные микробы и бактерии. Чем больше умирает клеток, тем больше возникает опасность заболеваний.

Впечатляющую информацию, подтверждающую необходимость вывода мертвых клеток и их гнилостных остатков из организма человека, дают результаты анализа научных работ по патологии возникновения различных болей у человека, которые не имеют четкой локализации и видимой причины.

Ощущение боли представляет собой воздействие на болевые рецепторы (**ноцицепторы**). Данные болевые рецепторы расположены во всех внутренних органах, костях, связках, в коже, на слизистых оболочках различных органов, соприкасающихся с внешней средой.

Относительно специфических агентов, которые могут раздражать болевые рецепторы, можно сказать, что к ним относятся различные биологически активные вещества (БАВ), образующиеся в патологических очагах (так называемые, аллогенные вещества). К данным веществам относятся различные химические соединения – это и биогенные амины, и продукты воспаления и распада клеток, и продукты локальных иммунных реакций.

Биогенными аминами (устаревший синоним термина — **трупные яды**), получающиеся в результате гнилостных процессов — частичного разложения белка и его аминокислот, которые имеют характерный отвратительный «сладковатый» (типичный трупный) запах.

Существует ряд химических соединений, участвующих в биохимических реакциях на болевые рецепторы, которые усиливают эффекты веществ, вызывающих воспаление, они называются аллогенные вещества. К ним относятся простагландины, которые образуются из особых веществ – фосфолипидов, составляющих основу клеточной мембраны. Когда бактерии, вирусы, аллергены, хламидии, микоплазмы и другие разрушают клеточную мембрану, высвобождаются фосфолипиды с образованием простагландинов и лейкотриенов. Сейчас доказано, что простагландины играют значительную роль в формировании болевых ощущений.



Всем известна важная роль иммунной системы человека. Каждый знает, что иммунные клетки борются с различными видами враждебных бактерий, микробов, вирусов и т.п., и которые, тем или иным способом, проникают в организм и угрожают ему различными болезнями. Но ведь мало кто знает, что главная и гораздо большая работа иммунной системы, направлена на очищение организма от мертвых клеток и их гнилостных остатков, а также от поврежденных, зараженных или неправильно функционирующих различных клеток.

Клетка соприкасается с объектом, определяет его состояние, и, если его надо удалить, то она сцепляется с ним и контролирует вывод его из организма. **По этой картине можно себе представить, какое количество иммунных клеток должно быть в действии, чтобы очистить организм от миллионов мертвых клеток в секунду.** Если в силу возраста, болезни, принятия лекарств,

загрязнений, радиации, курения, действия алкоголя и наркотиков и т. п. наша иммунная система будет не в состоянии производить достаточное количество клеток, то организм будет забит гнилостными остатками чистит мертвых клеток. Исходя из такой ситуации, можно предствить себе, как будет выглядеть лицо такого человека. Вполне вероятно, что розовощёкости у него не будет заметно. Каждый может вспомнить, как выглядит человек утром после тяжёлого пьяного загула, когда алкоголь выключает работу иммунной системы и землисто-серый цвет лица как раз доказывает наличие огромной массы гнилостных остатков мертвых клеток в его организме. Он начинает пить рассолы, кефиры, молоко и воду не только против алкоголя, но главным образом из-за потребности организма в жидкости для вымывания мертвых клеток и их гнилостных остатков, которые опасны для жизни человека.

В случае же хорошей работы иммунной системы, её клетки обеспечивают качественную очистку организма от мёртвых клеток и их остатков и человек будет выглядеть свежим и здоровым.

Внутри человека постоянно идёт смертельная война за выживание: с одной стороны, создание молодых здоровых клеток, функционирующих для продолжения жизни, а с другой, наличие огромной массы мертвых клеток и их гнилостных остатков, которые стимулируют различные болезни, ведущие к смертельному исходу. Поэтому иммунная система и её специализированные клетки, уничтожающие эти отходы, являются основными бойцами за продолжения жизни каждого человека.



Вышеописанный анализ, основан на доказанных медицинских фактах, но имеет общеприкладной философский взгляд на здоровье человека.

Исходя из вышеотмеченного, рассмотрим несколько направлений, способствующих укреплению здоровья человека.

Во –первых, необходимо активировать иммунную систему для производства клеток, участвующих в борьбе с отходами.

Все клетки состоят из различных белков, а для синтеза белка нужны аминокислоты, из которых строится белок для всех органов тела.

Важно понимать, что получаемые белки весьма разнообразны, а каждый сформированный уже имеет свое назначение для определенной цели.

В природе известно 150 видов аминокислот, но человеку нужно всего 20 из них. Наш организм научился самостоятельно вырабатывать 12 аминокислот при условии, что в организме хватает необходимых веществ. Но оставшиеся 8 аминокислот воспроизвести невозможно, они могут лишь поступать в организм извне, такие кислоты называются незаменимыми и поступают вместе с пищей.

Учёными доказано, что дрожжи богаты белками, их содержание может достигать до 66%, при этом **10 % массы приходится на незаменимые аминокислоты.** Отсутствие даже одной незаменимой аминокислоты приостанавливает образование белков. **По всей вероятности, дрожжи активно помогают клеткам органов иммунной системы вырабатывать клетки для уничтожения бактерий путём одновременного снабжения их полным набором заменимых и незаменимых аминокислот.** Клетки органов не находятся в режиме ожидания поступления нужных аминокислот для их производства поэтому их количество и их функциональная активность в организме резко повышается.



По подсчётам американских специалистов одна столовая ложка пекарских дрожжей в 12 грамм содержит все заменимые и незаменимые аминокислоты, необходимые для синтеза любых белков человека.

При этом следует учитывать, что данные показатели получены от сухих, не активированных дрожжей. При их активации, клетки начинают потреблять сахар и активно и быстро начинают свой процесс размножения, производя для

этого дополнительное, в два–три раза больше исходного, количество аминокислот, витаминов и других необходимых биоконпонентов для их жизненного развития.

Исходя из этого и для получения лучших результатов, столовую ложку пекарских дрожжей нужно активировать путём растворения в стакане со 100 граммами тёплой воды с одной чайной ложкой мёда или сахара. По истечении двух–трёх минут дрожжи дают активное вспенивание, что позволяет судить о том, что они активированы, ожили и начали процесс размножения. Вот тут то их и надо выпить, чтобы они смогли отдать свои аминокислоты и другие ценные ингредиенты для синтеза белков человека, предназначенных для воспроизводства новых молодых клеток. При этом все активированные аминокислоты уже обладают необходимыми биохимическими потенциалами (валентностью) для воссоединения в процессе создания белков новых клеток.

Все опасения по вопросу приёма дрожжей не обоснованы ничем. Дрожжи эволюционно-генетически не обладают каким-либо защитными свойствами, которые смогли бы принести вред человеку. Их главная жизненная цель - быстрое размножение при наличии необходимого питания - никак не проявляет какой-либо враждебности к здоровью человека. Следует отметить, что дрожжи за сотни миллионов лет своей эволюции достигли феноменальных результатов в осуществлении своей главной жизненной цели, которой является только воспроизводство своих новых клеток. Для этого они научились воспроизводить внутри себя все компоненты необходимые для выращивания новых молодых клеток, включая заменимые и незаменимые аминокислоты, витамины, ферменты и т. п.

Абсолютно невероятно то, что все вышеупомянутые дрожжевые компоненты на все сто процентов соответствуют тем же, которые необходимы и для создания новых клеток в организме человека, и, которые могут быть напрямую задействованы в процессе создания его новых клеток.

Следует напомнить, что клетки, созданные иммунной системой, захватывают все отходы и совместно с ними осуществляют выход из организма. Можно себе представить потребности в реальном количестве таких иммунных клеток для очищения организма.

Вегетарианцам или сидящим на диетах для похудения, и имеющим дефицит качественного питания, вероятно можно рекомендовать приём дрожжей для получения всех необходимых аминокислот, способствующих созданию иммунных клеток для поддержания здоровья в этот период.

Во-вторых, необходимо обеспечить своевременный вывод мёртвых клеток и их компонентов из организма человека.

Для этого имеется только один эффективный метод: нужно просто организовать промывку организма водой с использованием осмос-диализного метода.

Врачи активно призывают пить воду как верное средство здоровья и молодости! Приблизительная норма суточной потребности питьевой воды для человека — восемь стаканов, т.е. два литра только воды

в день. Вода также является значимым средством в профилактике очень многих заболеваний. Соблюдение суточной потребности питьевой воды может снизить риск рака толстой кишки на 45%, рака мочевого пузыря на 50% и это потенциально может даже уменьшить риск рака молочной железы.

Всё вышеупомянутое может являться основой для осуществления «гидравлической промывки» организма человека. В принципе, конечно, это не промывка, а скорее всего это мягкий гидроудар-сотрясение по биологически сбалансированной гидросистеме. Наиболее близко эта промывка по функциональности подходит к процессу диализа клеток.

В чём заключается суть этого действия.

Взрослому человеку нужно выпить сразу залпом около одного литра жидкости, объём которой рассчитывается исходя из его веса. При весе в 100 кг нужно выпить один литр, при весе 80 кг – 0,8 литра а при весе 50 кг – 0,5 литра и т. п. Желательно это сделать 1 – 2 часа после завтрака чтобы вода могла сразу пройти через пустой желудок в кишечник да и к ночи нужно уже разгрузить организм от излишней жидкости. В своей практике я выпивал и два литра воды сразу без каких либо последствий.



Одномоментно выпитый литр воды резко, путём её снижения, нарушает концентрацию ингредиентов крови по сравнению с соответствующими ингредиентами внутри клеток и в системе плазмы крови, что сразу, в соответствии со вторым универсальным законом термодинамики, возбуждает процесс осмоса, когда разные концентрации растворов стремятся к достижению равновесия концентраций через полупроницаемую мембрану, т. е. через стенки каждой клетки. На какой-то момент времени концентрация веществ внутри клеток и в плазме крови будет значительно больше чем в кровеносной системе и по законам осмоса из клеток и из плазмы начнут перемещаться вещества (в основном отходы) в кровь.

Поэтому можно констатировать, что клетки получают добавочную воду и, обеспечивая равновесие ингредиентов, имеют возможность освобождаться с помощью процесса осмоса от всех своих внутриклеточных отходов, т.е. осуществляется как-бы процесс гидропромывки ВСЕХ клеток организма, включая клетки нервной системы, головного мозга, сердца, печени и других органов человека.

В силу того, что все болезни человека происходят внутри клеток организма, можно наверное сказать о том, что гидропромывка клеток может оказывать положительное влияние на лечение очень многих болезней. Например, при болезни печени, боли в ней возникают не вообще где-то на её поверхности, а внутри клеток в связи с тем, что её клетки не функционируют как надо из за различных причин, включая загрязнения от умерших клеток и их гнилостных компонентов.

Никаких побочных эффектов от одноразового выпивания около одного литра воды нет и быть не может в принципе .

Ознакомиться с более подробным описанием осмос-диализного процесса можно в статье «Внутренняя«промывка» организма человека путём использования законов осмоса и диализа между кровью и внутри клеточными растворами».

В- третьих необходимо обеспечить повышение безопасности тканей и органов человека от заражений идущих от гнилостных остатков и мертвых клеток.

Всем понятно, что мертвые клетки могут содержать различные вредные и заразные вещества от которых они и погибли. Кроме того, мертвые клетки и их гниющие компоненты являются рассадниками микробов, бактерий и вирусов. Такая ситуация очень обычна в живой природе. Все мёртвые существа всегда имеют значительное количество болезнетворных и опасных бактерий и микробов.

Для разрешения этой проблемы можно воспользоваться натуральным природным ингибитором, которым является натуральный мёд. Мёд активно подавляет все гнилостные процессы и очень благотворно воздействует на организм. Рекомендуется растворять две или три столовых ложки мёда в том объёме воды, который выпивается для промывки организма.

ВЫВОДЫ:

- Мёртвые клетки и их гнилостные компоненты, находящиеся в организме, представляют основную опасность здоровью человека.
- Активность иммунной системы в основном направлена на уничтожение и удаление мертвых клеток и их гнилостных компонентов из организма человека.
- Если человек имеет минимальное количество мёртвых клеток и его иммунная система активна и работоспособна, то он, как правило, чувствует себя хорошо и имеет свежий и здоровый вид и возможно имеет розовощёкость.
- В случае угнетённой иммунной системы, в теле человека накапливается большое количество мертвых клеток и их гнилостных компонентов, что сразу сказывается на самочувствии и внешнем виде человека с серым или землистым цветом лица.
- Для улучшения работы иммунной системы и главное для увеличения производства количества клеток а также их рабочих качеств рекомендуется ежедневно принимать активированные сухие дрожжи.
- Для промывки организма с целью освобождения его от мертвых клеток и их гнилостных компонентов рекомендуется одновременно выпивать один литр воды для инициирования осмос-диализного процесса.
- Рекомендуется использовать натуральный мёд, растворённый в воде для осмос-диализного процесса в качестве профилактического средства против возможности заражения других органов и здоровых клеток от мертвых клеток.

Я прожил уже 77 лет, имею, как и многие мои сверстники, ряд болезней, включая старческую лейкемию, удалённую щитовидку, фибриляцию сердца и приближение к диабету. Конечно, каждый день я принимал кучу лекарств. Та вот, до разработки и ежедневного использования своего вышеописанного метода, моё самочувствие было средним, если не сказать слегка плохим. Я испытывал дискомфорт в суставах при ходьбе, заметно уставал в конце дня, плохо спал и в целом не имел хорошего настроения. А чему было радоваться?

Зато после регулярных действий в течение четырёх-пяти недель у меня появилась свежесть в лице и даже чуть порозовели щёки. Полностью исчез дискомфорт при ходьбе и заметно улучшилось общее самочувствие.

Хочу отметить, что в течение первых двух-трёх недель у меня наблюдались интенсивное утреннее чихание, которое вызывалось сгустками отходов в носовых полостях, которые накапливались за ночь. Вероятно это был один из путей освобождения организма от мертвых клеток. В настоящее время я

чувствую себя стандартно нормально без различных старческо-возрастных дискомфорта у меня постоянно розоватые щеки, свидетельствующие о хорошем состоянии моего здоровья.

Я ни на что не претендую. Я просто использовал философский подход «от частного к общему» для проведения анализа и для понимания проблемы поддержания здоровья.

Мне хотелось определить общую степень здоровья от частного случая с розовыми щеками.

Мне только остаётся сожалеть о том, что я не начал использовать свой метод, когда мне было 60 лет.

Желаю каждому хорошо контролируемого здоровья, хорошего самочувствия и розовощёкость на лице.

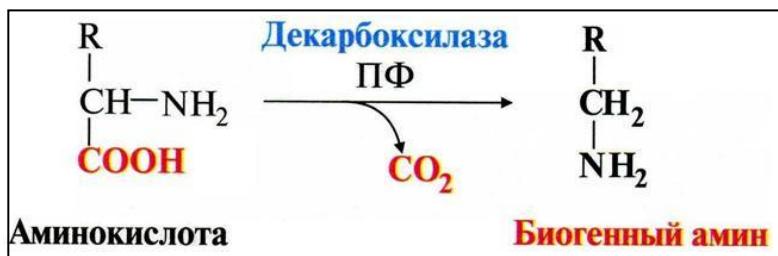
Мёртвые клетки в организме живого человека.



На основании результатов многочисленных научных работ российский академик Всеволод Ткачук утверждает, "что мы обновляемся фантастически быстро. Килограмм в день клеток у нас умирает. И столько же клеток в день, естественно, образуется. За свою жизнь мы производим десятки тонн клеток. Идет многократное обновление всего организма человека. За жизнь у человека три тонны клеток крови. Некоторые клетки обновляются

каждые две недели. Те же лимфоциты или слизистая кишечника, дыхательных путей или пищеварительного тракта. А некоторые клетки обновляются раз в год, а некоторые и не обновляются вовсе. К примеру, те же нервные клетки. Когда человек болеет или стареет, в организме уменьшается количество стволовых клеток и увеличивается количество погибших и мёртвых. Значит, возможен другой механизм лечения человека. Надо просто обеспечить очищение организма от мёртвых клеток и их останков". Он всё сказал абсолютно правильно, но он не объяснил, как это делать.

Впечатляющую информацию, подтверждающую необходимость вывода мертвых клеток и их гнилых остатков из организма человека, дают результаты анализа научных работ по патологии возникновения различных болезней у человека, которые не имеют четкой локализации и видимой причины.



Ощущение боли представляет собой воздействие на болевые рецепторы (ноцицепторы). Данные болевые рецепторы расположены во всех внутренних органах, костях, связках, в коже, на слизистых оболочках различных органов, соприкасающихся с внешней средой.

Относительно специфических агентов, которые могут раздражать болевые рецепторы, можно сказать, что к ним относятся различные химические соединения, в том числе и биогенные амины, и продукты воспаления и распада клеток, и продукты локальных иммунных реакций.

Биогенные амины (устаревший синоним термина — трупные яды,) образуются в результате гнилых процессов — частичного разложения белковых молекул и аминокислот, которые имеют характерный отвратительный «сладковатый» (типичный трупный) запах. Когда бактерии, вирусы, аллергены, хламидии, микоплазмы и другие разрушают клеточную мембрану умершей клетки,

высвобождаются фосфолипиды с образованием простагландинов и лейкотриенов. Сейчас доказано, что простагландины также играют значительную роль в формировании болевых ощущений. Учёные-медики констатируют, что живая клетка имеет эффективную защиту против патогенных микроорганизмов, а мёртвая является источником их питания и размножения.

Чем больше мёртвых клеток в организме человека, тем больше у него различных болевых точек. У детей в возрасте до 15-17 лет вообще мало чего болит, а с возрастом начинают возникать проблемы с болью. Это возникает в силу того, что у растущего организма детей количество мёртвых клеток очень мало и все их гниющие остатки вместе с трупным ядом эффективно выводятся из организма с помощью активных клеток их иммунной системы, а у пожилого человека возрождение новых клеток идёт медленнее, чем процесс умирания старых. Поэтому у старого человека происходит, можно сказать, отравление организма гнилостными бактериями и их ядами из отходов гниения умерших клеток. Обратите внимание на то, как выглядят большинство пожилых людей. Цвет лица у них, как правило, серый, а иногда даже землистый, и всё это из-за большого количества мёртвых клеток, патологических микроорганизмов и ядов в организме. У них всё и везде болит, и они принимают обезболевающие таблетки.

Учёные подтверждают, что белки умерших клеток частично перерабатываются печенью для формирования новых аминокислот, а другая часть клеток активно захватывается и поглощается многочисленными гнилостными микроорганизмами для своего размножения с образованием различных ядов. Сами трупные микроорганизмы, разносимые по организму, представляют угрозу заражения органов, а их яды нарушают их работу и все они имеют возможность воздействовать на ноцицепторы – болевые рецепторы организма, где и возникает боль. Гнилостные микроорганизмы распространены повсюду в мире и играют существенную роль в круговороте органических веществ, разлагая мёртвые из них на части, которые используются другими живыми существами для своей жизни. Они могут жить и легко функционировать в бескислородной среде. Они практически находятся во всех органах человека, но наш организм успешно нейтрализует их негативную работу.

В свете вышеуказанной информации, стоит вопрос о возможности стимулирования очищения организма как от умерших клеток, так и от трупных микроорганизмов.



Следует отметить, что тело человека на 70-80% состоит из жидкостей (кровь, лимфа, внутриклеточная жидкость), которые насыщены различными веществами. Но ничего, нигде просто так не выливается наружу. Все жидкости ограничены различными мембранами, которые предотвращают их утечку. Мембрана может пропускать через себя жидкость или любой её ингредиент только при условии их энергетического взаимодействия, когда они, например, обмениваются электронами и возникающий при этом совместный электропотенциал открывает устье-дырочку у мембраны, и сила этого потенциала проталкивает этот ингредиент сквозь мембрану. Это следует иметь в виду при рассмотрении возможностей вывода мёртвых клеток из организма.

В научно-исследовательских отчётах уже описан принципиальный метод вывода гнилостных остатков погибших клеток из организма человека. Главную роль здесь играют клетки иммунной системы, которые при соприкосновении с любым веществом, включая белки, находящиеся в крови или лимфе, своими рецепторами определяют их статус и, в случае необходимости, если это гнилостный остаток, жёстко сцепляются с ним и выводят его из организма через мембраны, осуществляя обмен электронами или используя другие имеющиеся возможности. Можно представить, какое количество иммунных

клеток необходимо произвести для использования только в целях вывода из организма килограммов погибших клеток и их гнилостных остатков. Когда иммунная система не справляется с очисткой организма путём создания достаточного количества иммунных клеток, что часто возникает со старением человека, тогда он и начинает мучиться от различных, якобы беспричинных болей, которые на самом деле вызываются наличием большого количества гнилостных бактерий и гниющих остатков клеток в организме и их ядов.

На основе вышеотмеченного, можно предположить, что одной из действенных причин естественной смерти человека может быть большая заражённость и отравление организма старого человека ядами, гнилостными бактериями и гнилостными остатками мёртвых клеток, которые просто блокируют всевозможные рецепторы для работы важнейших органов организма, обеспечивающих жизнедеятельность, включая работу сердца, печени, мозга и других.

К сожалению, каких-либо практических советов о том, как реально повысить уровень работы иммунной системы человека, в интернете практически не публикуется. Имеются общие положения о соблюдении правильного питания и здорового образа жизни. В наш организм должны поступать все необходимые витамины, причем в определенном количестве и отличного качества. Нужно заниматься спортом. Даже регулярные прогулки на свежем воздухе способны поднять тонус организма и улучшить состояние иммунной системы.

Поэтому я опять призываю использовать активированные дрожжи в качестве реального источника аминокислот для производства здоровых и активных клеток иммунной системы. Одна столовая ложка дрожжей даёт от 20 до 130% суточной нормы аминокислот. При этом следует учитывать, что данные показатели получены от сухих не активированных дрожжей. При их активации, клетки начинают потреблять глюкозу (сахар) и активно и быстро начинается процесс размножения, производя для этого дополнительное, в два–три раза больше от исходного количество аминокислот, витаминов и других необходимых биоконпонентов для их жизненного развития.

Исходя из этого и для получения лучших результатов, столовую ложку пекарских дрожжей нужно активировать путём растворения в половине стакана тёплой воды с одной чайной ложкой мёда или сахара. По истечении двух-трёх минут дрожжи дают активное вспенивание, что позволяет судить о том, что они активированны, ожили и начали процесс размножения. Вот тут то их и надо выпить, чтобы они смогли отдать свои аминокислоты и другие ценные ингредиенты для синтеза белков человека, предназначенных для воспроизводства новых молодых клеток. При этом все активированные аминокислоты уже обладают необходимыми биохимическими потенциалами для воссоединения в процессе создания белков новых клеток особенно клеток иммунной системы.

Другая часть возможных действий лежит в области угнетения развития гнилостных микроорганизмов внутри тела человека. И здесь речь пойдёт прежде всего о мёде, наличие которого блокирует развитие всех патологических и гнилостных бактерий. Каждый знает, что мёд никогда не портится и не гниёт благодаря своим свойствам. Поэтому выпивание воды с растворённым мёдом подавляет развитие гнилостных бактерий в желудочно-кишечном тракте и способствует их выводу из организма. Мёд, всасываясь в кровь, также угнетает развитие гнилостных бактерий в крови, что не даёт образовываться их ядам при гниении. Поэтому можно рекомендовать выпивание одноразово одного литра воды с растворённым мёдом, что с сочетанием с диализом клеток позволит снизить негативные действия гнилостных бактерий.

Далее особое внимание следует обратить на острый красный перец.



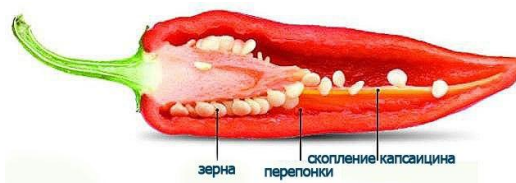
Польза его для здоровья доказана многочисленными научными исследованиями. Вот некоторые удивительные свойства, которыми он обладает благодаря своему уникальному составу. Острый вкус придает капсаицин, который, согласно многочисленным научным исследованиям, обладает антибактериальными, противоопухолевыми, болеутоляющими и

антидиабетическими свойствами. Горький красный перец содержит также калий, марганец, магний и железо. Капсаицин придаёт остроту и жгучесть, вызывает местные раздражающие реакции кожи и слизистых, чем очищает стенки сосудов и убивает не только многие микробы, вирусы и паразитные грибки но и раковые клетки. Найдены в нём витамины (С, А, группы В, Е, Р) и микроэлементы (железо, магний, калий, фосфор, кальций), усиливающие полезные свойства острого красного перца. Он способен убивать многие виды микробов, вирусов и грибков. Замечено, что люди, трудовая деятельность которых связана с переработкой перца-чили или ежедневно его употребляющие, незнакомы с насморком, почти не болеют гриппом, у них значительно реже наблюдаются инфаркты и инсульты. Капсаицин защищает сердце, способствуя снижению уровня холестерина в крови. Он помогает растворить фибрин, влияющий на образование тромбов в кровеносных сосудах. Капсаицин не даёт размножаться микробам, обычно доминирующим в кишечнике людей и животных, и являющихся, в основном, главным источником и причиной развития воспалений. Кроме того, капсаицин не позволяет подавлять жизнедеятельность полезных элементов микрофлоры, выделяющих масляную кислоту и ее производные, укрепляющие стенки кишечника.

Капсаицин вместе с другими ингредиентами перца убивает часть микробов и вирусов, а большую часть патологических вредных микроорганизмов жестко нейтрализует, превращая их в закрытые, неактивные, нейтральные споры, которые уже легко могут быть удалены из организма человека. Попав в организм, гнилостная бактерия практически остаётся в нём на всю жизнь человека. Вывести живую бактерию из тела человека практически невозможно в силу того, что на её пути до фактического физического вывода, она имеет большую возможность на пути её вывода встретиться и зацепиться с каким-либо мельчайшим мёртвым остатком белка и вновь начать на нём размножаться. Можно представить, какое огромное количество патологических, вредных вирусов, грибков и гнилостных микроорганизмов скапливается в теле человека за всю его жизнь. Чем дольше человек живёт, тем больше его тело превращается в колумбарий-гадюшник для бактериальной заразы, которая в конце-концов и является причиной его смерти. Поэтому сокращение общего количества патологической заразы, путём реального вывода неактивных, нейтральных спор этих бактерий, несомненно, может увеличить продолжительность жизни человека и значительно улучшить его здоровье и самочувствие в пожилом возрасте. И вот здесь жгучий перец со своим воздействием на бактерии незаменим. Различные антибиотики могут выборочно уничтожить некоторые бактерии, но вместе с полезными, поэтому после курса лечения антибиотиками часто возникает дисбактериоз.

Из практики использования жгучего перца могу сообщить своё удивление и восхищение его многосторонним положительным воздействием на своё здоровье и скоростью купирования болей и дискомфорта во всех точках тела.

Капсаицин также стимулирует сжигание жира в организме за счет увеличения метаболизма и увеличения выделения тепла. Если сочетать употребление горького красного перца с адекватной физической активностью, потеря веса перестанет быть неосуществимой мечтой.



Для употребления жгучего красного перца требуется отработанная практикой методика его поедания. Главное в ней - это предохранение слизистой поверхности ротовой полости и гортани. Это делается

путём недолгого разжёвывания небольшого кусочка любой пищи (бутерброда, пирога, мяса, сухарика, жареной картошки и т. п.) вместе с любым пастообразным продуктом, как густая сметана, мягкий творог, густой майонез и другие пасты, которые при разжёвывании покрывают всю поверхность полости рта, и перед проглатыванием в рот кладётся чайная ложка промолотого свежего красного перца и сразу же, без какого-либо жевания, быстро всё проглатывается. После этого, в случае необходимости, берётся немного пасты и она проглатывается, как бы зачищая полость рта и горло от жгучки. В желудке красный перец практически не ощущается.

Можно также в мелко-мелко нарезанный или промолотый стручок перца сразу перед употреблением добавить столовую ложку пасты - сметаны и покрыть ею перец, стараясь не сильно их смешивать. Если долго мешать перец со сметаной, то она тоже станет острой и будет создавать сильное жжение во рту. Вообще можно самому приспособиться к употреблению перца. После попадания в желудок жжение полностью прекращается, а чудо-перец начинает наводить порядок как в желудочно-кишечном тракте, так и во всём организме. Я легко и без негативных последствий съедал за обедом до пяти стручков перца в день или 4-5 столовых ложек промолотого перца. Полагаю возможным съесть за день 6-10 стручков, но лучше подходить к процессу постепенно, в зависимости от ощущений и самочувствия.

Все рекомендации базируются на информации медицинских исследований, опубликованных в интернете, однако ответственность за их использование лежит на самом читателе.

Острый перец чили убивает всех паразитов в организме

Про красный перец говорят, что он может испортить здоровый желудок или спровоцировать язву. Последние исследования доказали, что для здорового организма перец совершенно безопасен. Более того, именно он способен защитить нас от язвенной болезни и многих других недугов.

Красный острый перец (горький, жгучий, или перец чили) родом из тропической Америки. Не многие знают, что острый красный стручковый перец... ягода! Самыми жгучими в этой ягоде являются семена и внутренние перегородки.

Что же делает перец столь Едким и острым? Это специфические алкалоиды, в большом количестве содержащиеся в перце. В стручках красного перца это мощнейший природный антибиотик – капсаицин. Разные сорта перца могут по жгучести различаться в десятки или даже в сотни раз. Чем острее перец, тем более выражены его лечебные свойства. А свойства эти поистине удивительны.

Прежде всего он обладает сильнейшим бактерицидным действием. И совершенно не случайно перец так популярен в странах с жарким климатом. Если бы их жители не употребляли его повседневно в пищу и в качестве природного консерванта – для хранения продуктов, то до наступления эры холодильников они вряд ли бы дожили. Во рту перец воздействует на микрофлору ротовой полости, удаляя болезнетворные бактерии, а затем действие по очищению от всех паталогических микробов распространяется на весь организм. Эта жгучая пряность не только убивает вредные бактерии но и способна полностью очистить организм от всех паразитов в организме человека.

Парадоксально, но жгучий перец рекомендуют употреблять даже при воспалённой или эрозивной поверхности желудка. Дело в том, что перец прекрасно уничтожает вредоносные и гнилостные микроорганизмы, в том числе и пресловутую бактерию *helicobacter pylori* – виновницу гастрита и язвы

желудка. Тем, кого мучают приступы гастрита или язвенная болезнь желудка, может помочь настой из молотого красного перца. Проверенный временем народный рецепт прост: половину чайной ложки молотого красного перца залить литром кипятка, настаивать до полного остывания. Принимать по чайной ложке за 30 минут до еды.

Перец неплохо зарекомендовал себя при лечении кожных заболеваний, поскольку обладает сильным противогрибковым и противовоспалительным эффектом. Латиноамериканцы свежие раны испокон веков посыпают острым перцем. И, о чудо, раны быстро заживают! При этом пострадавший, по отзывам, не только не погибает от болевого шока, но не чувствует даже ни малейшего жжения. Перец эффективно устраняет воспалительные процессы во рту, вызывая быструю гибель патогенной микрофлоры и препятствуя к тому же возникновению кариеса. В противомикробном плане перец чили – прекрасная замена чесноку и луку, имеющим специфический запах. К замечательным свойствам острого перца добавим ещё одно: он отличный антиоксидант. Была замечена очень интересная закономерность: народы, которые едят очень перчёную пищу, практически не болеют раком. Учёные из Ноттингемского (Великобритания) и Питтсбургского (США) университетов провели специальные исследования и установили, что капсаицин, не затрагивая здоровые клетки, вызывает массовую гибель раковых клеток, заметно тормозя, а порой и вовсе прекращая рост злокачественных новообразований. Было замечено, что особенно эффективно это средство действует при раке предстательной железы. По мнению исследователей, употребление перца – хорошая профилактика онкологических заболеваний.



Есть у жгучего перца и другие чудесные свойства. Регулярное употребление его в пищу укрепляет иммунитет, стимулирует обменные процессы и помогает организму выводить токсины. **А недавно мир облетела ещё одна новость: в скором времени перцем будут лечить сахарный диабет. Оказывается, капсаицин заметно снижает уровень сахара в крови.**

Острый перец прекрасно зарекомендовал себя при простудных заболеваниях, при гриппе, ангине, кашле, бронхите, при переохлаждении... Красный молотый жгучий перец обладает потогонным, отхаркивающим и жаропонижающим свойством. Горячий перцовый чай излечивает гораздо быстрее, чем дорогие лекарства. Немного мелконарезанного красного перца недолго настоять в стакане кипятка и пить с мёдом. Простуду как рукой снимает. **И ещё один простейший рецепт: при начальном заболевании горла пожуйте стручок свежего жгучего перца. К вечеру вы забудете о боли.**

Благодаря капсаицину жгучий красный перец – отличное средство для поддержания здорового веса. Тем, кто регулярно добавляет острый перец в пищу, не грозят лишние килограммы. Он не только снижает повышенный аппетит, но и улучшает пищеварение. Перчёная пища переваривается лучше, поскольку перец способствует выделению слюны, стимулирует выработку желудочного сока, улучшает работу печени и увеличивает выработку желчи, поступающей в тонкий кишечник. Заодно отметим, что **перец неплохо помогает при лечении гепатита**, а содержащиеся в перце флавоноиды способны восстанавливать повреждённую ткань печени. Уничтожая опасные бактерии, острый перец нормализует работу кишечника и способствует выводу накопившихся в нём токсинов. Острый перец помогает похудеть! Дело в том, что **капсаицин – настоящий сжигатель калорий, в жирной пище он способен уменьшить количество калорий почти в два раза**. Поэтому острый соус или салат со жгучим перцем весьма рекомендованы для жирного мяса и обильного застолья. Есть у острого перца ещё одно замечательное свойство: стимулируя кровообращение в подкожном поверхностном слое, он неплохо борется с целлюлитом и отложениями жира.

Регулярное употребление жгучего перца благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему: увеличивает эластичность кровеносных сосудов, снижает уровень «вредного» холестерина в крови. В результате очищаются и укрепляются сосуды, не происходит их сужение, разжижается кровь, улучшается кровообращение, в том числе и мозговое, снижается риск атеросклероза, образования тромбов, инфарктов и инсультов... Уникальность перца заключается в его удивительном воздействии на сосуды. В любом случае он приводит их состояние в норму: суженные расширяет, расширенные сужает. Именно поэтому **перец традиционно применяется для нормализации артериального давления**. Для этого достаточно принять несколько капель свежесжатого сока жгучего перца. Эти полезные свойства острого перца подтверждает статистика. В Мексике, к примеру, случаев инфарктов миокарда значительно меньше, чем у её северных соседей из США, которые потребляют острого перца значительно меньше.



Сотрудники университета Кумамото (Япония) убеждены, что на основе перца чили можно создать лекарство, которое совершит революцию. Они выяснили, **что капсаицин повышает активность специального гена, который стимулирует рост волос**. А пока на основе перцовой настойки народонаселение делает довольно эффективные маски для волос. Действие их просто: спирт и жгучий перец сильно разогревают кожу, вызывают прилив крови к корням волос и заставляют «проснуться» замершие волосяные фолликулы. А имеющиеся волосы за счёт дополнительного поступления кислорода и полезных веществ ускоряют свой рост до 3–4 см в месяц, становятся толще и сильнее.

Главный секрет эффективности перца при лечении самых разных заболеваний заключается в том, что **он усиливает кровообращение**. А любой больной орган, стабильно снабжаемый достаточным количеством крови, выздоравливает быстрее. При этом все виды перца, независимо от их остроты, буквально нашпигованы витаминами и минеральными веществами. Например, красный перец считается даже рекордсменом по содержанию аскорбиновой кислоты (витамина С) среди других овощей и фруктов. Содружество витамина С и большого количества витамина Р (рутина) в перце укрепляет кровеносные сосуды, снижает содержание холестерина, улучшает циркуляцию крови и эффективно чистит сосуды. А большое количество витамина А позволяет улучшить зрение и формирование скелета.

При всех чудодейственных свойствах перца нельзя забывать и о противопоказаниях. Чтобы не навредить себе, лучше соблюдать умеренность. Ослабленные заболеваниями органы могут просто не усвоить красный перец. Особенно это касается тех, кто страдает язвой желудка, хроническими и острыми заболеваниями печени, желудочно-кишечного тракта, воспалительными процессами в мочевом пузыре или почках. Несмотря на то, что перец эффективно используется для лечения этих заболеваний, в каждом случае надо подходить индивидуально и с предельной осторожностью. Начинать лучше с очень маленьких доз и внимательно наблюдать за изменениями в организме.

Чтобы ослабить жгучесть перца, желательно удалить из него семена и белые волокна, на которых они расположены, – здесь больше всего капсаицина. Если перец всё-таки оказался для вас чересчур острым, не пытайтесь потушить пожар во рту водой – будет только хуже: капсаицин абсолютно не растворяется в воде. Из жидкостей **жгучесть перца лучше всего нейтрализует молоко, оно содержит белок казеин, который и «смывает» капсаицин с нервных окончаний**. Неплохо помогают сметана, сливки, кефир и мороженое.

И в заключение, пожалуй, самое важное. Жгучий перец – прекрасное тонизирующее средство. Его употребление избавляет от синдрома хронической усталости, нейтрализует последствия стрессов,

уменьшает боли различного характера, снижает утомляемость и повышает настроение. По одной из бытовавших теорий, острая перчёная пища – своего рода наркотик, который, в отличие от психотропных препаратов, не вызывает привыкания и зависимости. От него организм получает сплошные бонусы: укрепляется иммунная система, тренируется стрессоустойчивость, увеличивается болевой порог, улучшается эмоциональное состояние, улучшается работа головного мозга, повышается внимание, улучшается память... А исследователи из Тасманского университета обнаружили также, **что перец чили помогает людям справиться с бессонницей.**

Секрет удовольствия от обжигающих приправ был открыт сравнительно недавно. Оказалось, что **мозг, раздражённый болевыми ощущениями и жжением перца, для преодоления этого стресса начинает вырабатывать эндорфины – гормоны удовольствия и счастья, обладающие болеутоляющим и успокаивающим эффектом.** Другие участки мозга, пытаясь «потушить пожар», посылают защитные сигналы для выработки желудочного сока и повышения потоотделения, способствуя пищеварению и снижению температуры тела, что немаловажно в жарком климате тропиков. Употребление жгучего красного перца рекомендуют людям, склонным к депрессии. Как говорят, жгучий перчик просветляет разум и даёт «почувствовать свою голову отдельно от тела». Ну а для тех, кто стремится встряхнуть организм, вызвать в нём гормональный всплеск, перец жизненно необходим.

Так что, если хотите как можно дольше оставаться здоровыми, бодрыми и жизнерадостными, ешьте побольше перца, особенно жгучего красного!

Прочитав написанное, вам захочется сразу начать жевать жгучий красный перец для укрепления своего здоровья. Но увы, вас будет ждать жестокое разочарование. При жевании перца у вас от его жгучести начнутся спазмы в горле, брызнут слёзы из глаз и перехватит дыхательные пути. После чего вы будете долго промывать свой рот всеми возможными средствами и надолго запомните его благотворное действие. Однако эта ситуация на практике докажет вам действенность перца в уничтожении вредных бактерий, микроорганизмов и всех паразитов в теле человека, которые при контакте с перцем быстро погибают за считанные минуты.

Для употребления жгучего красного перца требуется отработанная практикой методика его поедания. Главное в ней - это предохранение слизистой поверхности ротовой полости и гортани. Это делается путём недолгого разжёвывания небольшого кусочка любой пищи (бутерброда, пиццы, пирога, мяса, сухарика, жаренной картошки и т. п.) вместе с любым пастообразным продуктом, как густая сметана, мягкий творог, филадельфия крим чииз, густой майонез и другие пасты, которые при разжёвывании покрывают всю поверхность рта и перед проглатыванием в рот кладётся чайная ложка промолотого свежего красного перца и сразу же, без какого-либо жевания, быстро всё проглатывается. После этого, в случае необходимости, берётся немного пасты и она проглатывается, как бы зачищая рот и горло от жгучки. В желудке красный перец практически не ощущается.

Можно также в мелко-мелко нарезанный или промолотый стручок перца сразу перед употреблением добавить столовую ложку пасты - сметаны и покрыть ею перец, стараясь не сильно их смешивать. Если долго мешать перец со сметаной, то она тоже станет острой и будет создавать сильное жжение во рту. Вообще можно самому приспособиться к употреблению перца. После попадания в желудок жжение полностью прекращается, а чудо-перец начинает наводить порядок как в желудочно-кишечном тракте, так и во всём организме. Я легко и без негативных последствий съедал за обедом до пяти стручков перца в день или 4-5 столовых ложек промолотого перца. Полагаю возможным съесть за день 6-10 стручков но лучше подходить к этому постепенно в зависимости от ощущений и самочувствия.

Жевать или не жевать.

Защита здоровья от вирусно-бактериально-микробного проникновения.



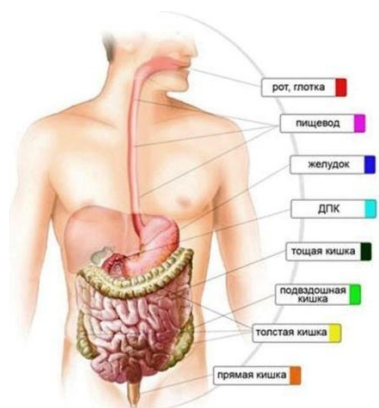
Имея холодильники и морозилки, многие люди уже забыли их предназначение. Они не только для того, чтобы пиво было холодным, но главным образом, для того, чтобы при низкой температуре заглушить рост вредной для человека бактериально-микробной флоры на продуктах питания, и защитить здоровье человека. Ведь не секрет, что на всех продуктах, даже если они хранятся в

холодильнике, имеется большое количество различных бактерий, микробов, вирусов и т.п. болезнетворных микроорганизмов. В процессе эволюции и адаптации человек научился успешно бороться с ними, но зачастую они, проникая в организм, начинают активно размножаться внутри его, вызывая те или иные болезни.

Человек взаимодействует с окружающей средой в основном посредством легких и через желудочно-кишечный тракт. Иногда, при необходимости, человек одевает маску-фильтр для очищения воздуха. Но что делать с пищей? Её можно проварить, прожарить и есть в горячем виде. Конечно это её дезинфицирует от микроорганизмов, но это не гарантирует того, что в дальнейшем на ней их не будет. К тому же, такие продукты как сыр, хлеб, масло, различные колбасы, овощи, фрукты и т. п. практически невозможно полностью дезинфицировать.

Давайте теперь рассмотрим, как в животном мире происходит защита от всех инфекционных болезней. Травоядные меньше всего подвергаются инфекционным болезням в силу того, что на зеленой или сухой траве из-за отсутствия жидкостных питательных сред, количество патологических микроорганизмов во много раз меньше, чем на полусъеденной туше, например, оленя, убитого волками два дня назад, где на белках, жирах, на крови и других питательных средах активно размножаются вредные микроорганизмы. Смотрите, рыбы, лягушки, ящерецы, включая индонезийского комадо, крокодилы, птицы и все хищники могут питаться животной пищей, сильно заражённой бактериями, микробами, вирусами и другими очень опасными для жизни микроорганизмами. При этом, как правило, с ними ничего не происходит, они не заболевают и прекрасно себя чувствуют. Страшно подумать, какую заразу-дохлятину могут употреблять грифы, крокодилы, гиены, комадо и другие хищники без ущерба для своего здоровья. Проглатываемые куски дохлятины попадают в их желудок, где все патологические микроорганизмы погибают не только от очень большой кислотности, создаваемой желудком, но и от времени воздействия кислотности желудочного сока на поступающую в желудок зараженную пищу. Все животные, питающиеся животной пищей, проглатывают её большими кусками. Они не способны пережёвывать пищу. У них нет даже таких зубов для пережёвывания кусков мяса. В ходе эволюции эти животные, проглатывая пищу кусками, таким образом приобрели возможность удерживать животную пищу, попавшую в желудок кусками, в дезинфекционном желудочном соке гораздо дольше по сравнению с тщательно пережёванной пищей. Растворение куска мяса в желудке происходит постепенно, слой за слоем, чем и определяется также полное дезинфицирование поступающей пищи.

Медведи, как и человек, например, относятся к всеядному виду животных, которые жуют растительную пищу, но проглатывают животную пищу кусками. У них есть зубы для жевания растительной пищи. Но человек, в силу своего исторического развития, научился готовить пищу, включая мясо, на огне, чем сделал пищу и мясо более мягкими и годными для пережёвывания. Поэтому человек отучился глотать пищу кусками, чем сократил время её пребывания в кислотной среде желудка. Чем меньше времени пища находится в желудке, тем больше вероятность проникновения остаточных патогенных микроорганизмов в кишечник и в дальнейшем в кровь и во все органы.



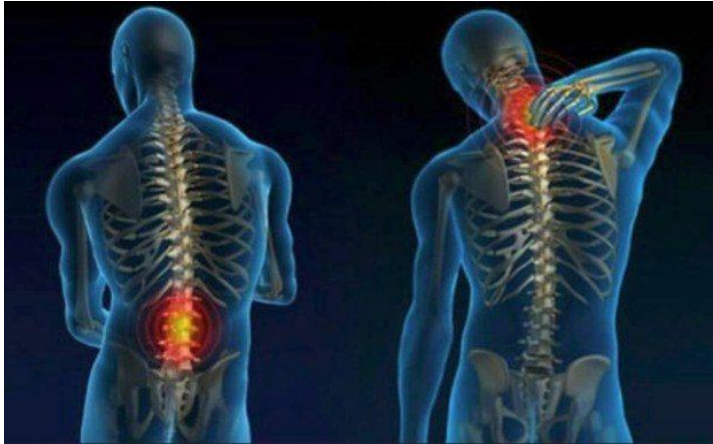
Как и у всех животных, у человека основной защитой организма от болезнетворных микроорганизмов, которые находятся на продуктах питания, является желудок. Желудочный сок и желчь создают внутри желудка высокую концентрацию кислотности нормально до pH -1.5-2.5, при нейтральной кислотности в pH-7. При нормальной кислотности в районе pH-2 все патогенные бактерии погибают и в кишечник уже идёт стерилизованная пища. В случае пониженной кислотности, например до pH-5, у человека наблюдается гнилостный запах изо рта, расстройство стула и даже непереваренные остатки пищи в кале, что подтверждает возможность наличия живых гнилостных бактерий в желудке и кишечнике.

В свете вышеописанного, представляется возможным и целесообразным для предотвращения любых заболеваний, стараться продлевать время нахождения пищи в желудке человека для полной её дезинфекции, что достигается путём проглатывания пищи, измельчённой до кусочно-дискретного состояния около одного сантиметра, не вызывающего дискомфорта при её проглатывании. Тщательно пережёванная пища до состояния жидкой пасты при попадании в желудок успевает только слегка поверхностно смачиваться желудочным соком, что делает её возможным очень быстро пропускать – продавливать в кишечник в силу того, что желудок всегда старается освободиться от пищи, находящейся в жидкостно-пастообразной фазе. По данным медицинских исследований **«скорость эвакуации пищи из желудка в кишечник зависит от объема и степени измельчения желудочного содержимого»**.

Из практики использования этого метода, жевание пищи во рту лучше производить только передними зубами, стараясь перекусывать – перерезать куски пищи а не растирать пищу коренными зубами. Если кусочки пищи около одного сантиметра обильно смачиваются слюной, то они легко проглатываются. С использованием любых соусов и приправ (хрена, аджики), проглатывание идёт легко. Наиболее комфортно проглатывается мясо, нарезанное дольками как макароны или любые струганы. Всякие винегреты, салаты, селёдки под шубой идут на ура без жевания. Все морепродукты, особенно креветки, проскакивают легко вообще без дробления. Имеющиеся в супах твёрдые ингредиенты спокойно проглатываются без жевания. В целом, человек не привык глотать пищу без жевания, поэтому отказ от возникающего желания пожевать вкусную пищу, может вначале вызывать дискомфорт, который со временем проходит. Обратите внимание на то, что дети в 2-3 года, имеющие полный набор зубов, предпочитают проглатывать пищу кусками, не пережёвывая её. Многие люди могли видеть по ТВ, как двухлетний ребёнок самостоятельно ест макароны и при чихании у него из его носа вылезает длинный макарон, который он пытался проглотить не пережёвывая.

Никакого побочного или негативного воздействия на организм, или на самочувствие человека при проглатывании пищи кусочками, не возникает. Кроме того, кусочки пищи в желудке заставляют его работать более концентрированно в направлении их более длительного, избирательного и тщательного переваривания. Происходит своего рода тренировка желудка по всем его параметрам, включая поддержание необходимой функциональной кислотности. Жидкостно-пастообразная пища гораздо меньше стимулирует желудок на пищеварение-растворение кусочков пищи как таковое, и заменяет это пищеварение на смачивание и проталкивание пищи в кишечник. Поэтому глотать пищу гранулированными кусочками гораздо более приемлемо для её дезинфекции, поддержания здоровья и тренировки желудка, чем глотание пищи, как жидкообразной пасты.

Как самому лечить свой позвоночник.

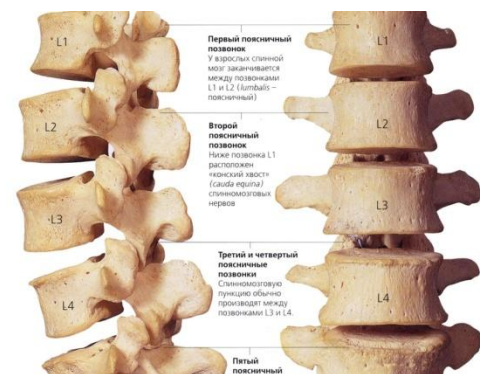


Наш позвоночник не только позволяет нам стоять вертикально, но и даёт возможность осуществлять все движения телом, руками и ногами. В случае дискомфорта или болей в позвоночнике, человек теряет эту возможность. Следует учитывать, что наш мозг соединяет и контролирует работу всех внутренних органов человека посредством нервных волокон, проходящих внутри позвоночника и выходящих из него через проходы между позвонками. В случае болей в позвоночнике, имеется большая

вероятность того, что нервные волокна передавливаются и не пропускают в полной мере сигналы мозга к внутренним органам, которые из-за этого теряют контроль со стороны мозга и перестают правильно функционировать.

Чтобы начать рассматривать возможности самолечения позвоночника, необходимо проанализировать вероятные причины болей. Большинство болей возникает от того, что человек, как правило, находясь в согнутом состоянии, делает тяжёлую работу, или пытается поднять большой вес, или резко выпрямляется, или падает неудачно. Конечно, с возрастом, с дополнительным лишним весом, ослаблением мышц спины из-за отсутствия физических упражнений, вероятность получения болей в спине значительно возрастает.

Позвоночник состоит из подвижных костных позвонков, разделённых между собой хрящевидными дисками, для смягчения от ударов и резких нагрузок, и для создания возможности делать позвоночнику изгибы в разные стороны. Если принять, что в основном, травмы в позвонке возникают у человека, находящегося в согнутом положении, то можно констатировать, что, либо сам позвонок, либо межпозвоночные диски, могут смещаться под действием нагрузок только наружу от изгиба позвоночника. Эти смещения и являются



первопричиной, создающей болевые ощущения в силу того, что они перекрывают выходящие пути нервных волокон и частично или полностью пережимают выходящий из позвоночника нерв. Если этот нерв передавливается, то возникают боли не только в мышцах около позвонка, но и в ногах или руках, то есть там, куда идёт и где работает этот нерв. В случае, если вместе с нервом пережимается и его кровяной сосуд, питающий нерв, то возникает частичное или полное онемение, например, ноги, вплоть до большого пальца. Не претендуя на эффективность любых других действий по лечению болей, предлагаю чисто физико-механический подход к решению этой проблемы защимления нерва. При этом главной задачей становится восстановление правильного и естественного положения позвонка или хрящевидного диска в позвоночнике, и освобождение от касания и давления выходящих нервных волокон. Поэтому, если позвонок или диск сместились наружу, то они должны выступать из позвоночника от их общего уровня, что может быть определено визуально или путём прощупывания, либо пальцами руки, либо пяткой, если у человека позвонки не видны из-за жировых отложений на спине. Наиболее часто сдвигается поясничный позвонок с болевым синдромом в одну ногу. Если определён выступающий (сдвинутый) позвонок, то его необходимо чисто механически поставить на его место. Никакие лекарства здесь не помогут. Чем раньше это будет сделано, тем быстрее пройдёт боль. В этой ситуации не рекомендуется терпеть боль и ожидать, что она пройдёт сама.

Предлагаются некоторые простые в исполнении приёмы для постановки позвонка на место.

1. Больной, стоя перед столом, нагибается и грудью ложится на стол. «Врач», желательна мужчина, смазывает выступающий позвонок любой мазью и накладывает большой палец одной руки на позвонок и, помогая сверху другим большим пальцем, наваливается всей своей возможной массой на него, когда больной делает глубокий выдох для полного расслабления. Часто постановка на место позвонка сопровождается лёгким хрустом, что подтверждает его сдвиг (постановку) на место.
2. Больной ложится грудью на пол между двумя стульями спинками внутрь. "Врач", держась за спинки стульев, одной ногой наступает на таз, а другой наступает всей ступнёй на позвоночник больного. Затем "врач" находит пяткой, смазанный мазью, позвонок и потихоньку, плавно продавливая его на место при полном выдохе больного для расслабления. "Врач" может легко контролировать силу давления, опираясь на спинки стульев, и стоя одной ногой на костях таза. Желательно, чтобы "врач" был легче больного, чтобы полностью избежать боязни возможной травмы, хотя позвонок имеет гораздо больший запас прочности и силы сопротивления нагрузкам, которые у любого человека в несколько раз превышают его собственный вес.
3. Больной садится в железное офисное кресло с низкой спинкой, которая должна располагаться где-то в области его поясницы. Жёсткую спинку нужно закрыть подушкой для смягчения давления на позвоночник. На сидение тоже можно подложить подушку для поднятия позвоночника над спинкой кресла. Затем больной откидывается спиной на спинку кресла, и ещё может поднимать передние ножки у кресла, как бы раскачиваясь на его задних ножках. При этом тело больного практически принимает горизонтальное положение с опорой поясницы на спинку кресла, и он имеет возможность перемещать свою опору по всему своему позвоночнику, начиная от таза. Таким образом, больной самостоятельно, своим весом, будучи в расслабленном состоянии, может корректировать положение всех своих позвонков, как бы скользя спинкой кресла по позвонку от таза и выше, вплоть до грудных позвонков.

Все описанные приёмы контролируются самим человеком и надёжно ставят позвонки на место, ликвидируя причину болей в спине.

Помимо вышеуказанного, рекомендуется для тренировки и оздоровления мышц позвоночника очень простой и действенный способ, особенно для пожилых людей, кому уже тяжело делать какие-либо упражнения.

Если человек просто будет сидеть на стуле, подложив под себя квадратную или круглую резиновую или пластиковую подушку, надутую на три четверти, то его положение сидения не будет стабильным. Его позвоночник при любом его движении будет двигаться во все стороны, и человек будет стараться держать вертикальное положение при помощи своих мышц. Можно просто ещё и специально шевелиться для тренировки мышц не только позвоночника, но и мышц живота, что особенно важно для пожилых женщин. Такие подушки продаются в спортивных магазинах и называются Air pads или Air cushions и стоят около 5-7 долларов. В силу того, что все движения человека по его стабилизации будут автоматическими, т.е. рефлекторными, они будут тренировать и скорость реакции мозга на внешние возмущения, что очень нужно пожилым людям для оздоровления и профилактики мозговой деятельности.



Вышеописанные рекомендации могут применяться только по собственному самостоятельному решению человека, с болями и проблемами позвоночника.

Как с возрастом поддерживать здоровье и работу сердца.



В современном мире ни у кого не возникает сомнений в необходимости некоторой физической активности для поддержания здоровья и нормального самочувствия. Но с возрастом желание делать какие-либо физические упражнения не возникает просто потому, что нет сил для этого, или наличие недомоганий, дискомфорта и болей не позволяют их делать. Если же ничего не делать, то организм ещё больше ослабевает и самочувствие и здоровье из-за этого ухудшается. Выход из этого положения можно найти, если разобраться суть

необходимости физических упражнений. Рассмотрим, как они влияют на организм.

Целью этих упражнений должно быть небольшое повышение давления с одновременным повышением пульса и сохранения этого состояния в течении 15-20 минут. Всё это расширяет капилляры по всему

организму, включая все его органы, и, особенно, сердца, мозга, печени и других, и главное, увеличивает через них кровоток, что будет способствовать их промыванию от ядовитых продуктов их деятельности.

Все люди знакомы с простым фактом, что любая физическая активность повышает пульс сердца и кровяное давление. С повышением интенсивности физических действий, пульс и давление крови также соответственно повышаются. Люди, которые делают физические упражнения или занимаются спортом, стремятся улучшить и поддержать своё здоровье, или стремятся достичь своих запланированных спортивных результатов. Самой главной целью их тренировок является улучшение работы сердечно-сосудистой системы, которая прямо зависит от интенсивности физических упражнений. Более высокая интенсивность тренировок, естественно, позволяет достичь более высоких результатов тренированности сердечно-сосудистой системы.

Повышение интенсивности требует применение силы воли, чтобы при выполнении упражнений человек мог хотя бы немножко подпотеть при повышении пульса и давления. Это может быть проблемой, если человек, в силу состояния своего общего здоровья, или при нарушениях в работе сердца или в силу своего возраста физически не может и не способен делать такие упражнения, с помощью которых он может тренировать свою сердечно-сосудистую систему.

На основе научной кардиологии может быть предложено использование факта утверждения кардио специалистов о том, что одной из самых главных функций контроля нервной системы человека над сердечно-сосудистой системой является возможность БЫСТОГО, в течение нескольких секунд, повышения артериального давления и пульса в качестве адаптации на возникшие физические нагрузки. Наиболее важными рецепторами мозга, контролирующими состояние и функционирование сердечно-сосудистой системы являются химические рецепторы, которые очень быстро, в секунды, реагируют на увеличение в крови концентраций CO_2 и уменьшение количества кислорода O_2 . Чем выше интенсивность упражнений, тем больше в крови CO_2 и меньше кислорода. Мозг практически сразу реагирует на эти изменения и в течение секунд увеличит пульс сердца и давление в крови.



Теперь на основе вышесказанного, мы можем использовать эти подтверждённые наукой факты для низкоинтенсивных упражнений. Для создания условий повышения пульса и давления, человек может без особого труда задерживать дыхание. **Если обычный человек при своей нормальной ходьбе задержит дыхание на 5-10-15-20 шагов, в зависимости от его пути и самочувствия, то он создаст условия для повышения CO_2 и понижения O_2 кислорода в крови, что, естественно, в считанные секунды повысит**

пульс и давление в крови БЕЗ повышения интенсивности ходьбы.

Задержка дыхания на 10-15 секунд не является трудным делом, не требует применение силы-воли, и, в основном, воспринимается человеком, как игра. В течение часовой прогулки человек может задерживать дыхание на 15-20 секунд (можно сказать шагов), и с последующей нормальной ходьбой на 50-60 секунд (40-50 метров для восстановления нормального дыхания). Таким образом, человек может тренировать свою сердечно-сосудистую систему, используя естественно-возможную интенсивность движений. При задержке дыхания человек может контролировать своё самочувствие и легко снижать или увеличивать её время. Вполне возможно, сидя в кресле перед телевизором, задерживать своё дыхание на 15-20 секунд на протяжении каких-то программ или фильмов, с последующим отдыхом в 30 секунд. За один час перед телевизором человек сделает около 60 циклов задержки дыхания, и,

естественно, весь этот час у него будет слегка повышено давление и пульс, что и надо для тренировки сердечно-сосудистой системы и повышения проходимости капилляров. Такую тренировку сердца на основе задержки дыхания можно осуществлять также и при домашних кухонных делах, и при работе. Всё зависит от желания, необходимости и целей человека.

Методика задержки дыхания при выполнении скоростных нагрузок используется всеми спортсменами для достижения наивысшего состояния тренированности и результатов мирового уровня. Особенно активно задержкой дыхания пользуются пловцы, для которых состояние тренированности сердца и сердечно-сосудистой системы является наипервейшей задачей. Особенно часто пловцы плавают перед соревнованиями различные отрезки с максимальной скоростью и с задержкой дыхания.

Желаю Всем здоровья и хорошей работы тренированного сердца.

Возможность восстановления слуха с помощью самостоятельного массажа своего внутреннего уха.



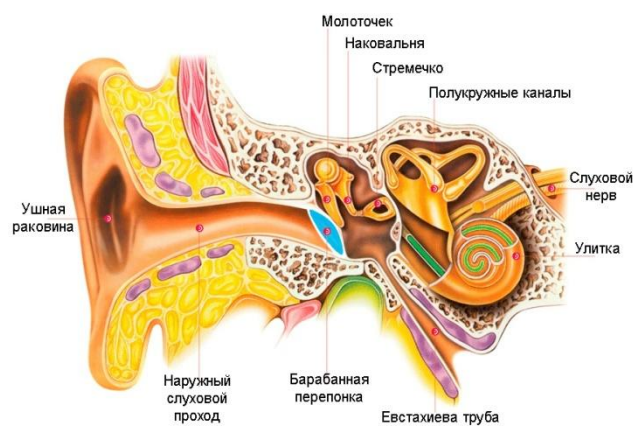
Острота слуха человека активно изменяется в зависимости от его возраста. С возрастом человек теряет возможность распознавания звуков, которое начинается с потерей восприятия высоких частот звуковых колебаний. Такой тип потери слуха называют нейросенсорной тугоухостью.

Восприятия звуков в нашем ухе зависят от сенсорных рецепторов, которые называются волосковые клетки. Эти клетки имеют сенсорные волоски, которые начинают колебаться только при той частоте звука, на которую они настроены. Низкие звуковые колебания возбуждают волоски наибольших размеров, ну а высокочастотные звуковые колебания, естественно, возбуждают самые маленькие волоски. Вероятно, что размер волосков может оказывать влияние на их функциональность в силу того, что самые маленькие волоски включаются в работу гораздо реже, чем и объясняется снижение и даже затухание их работы. В нейропрактики, если какие-то функции не работают регулярно, то они исчезают. С другой стороны, мелкие волоски взаимодействуют с мелкими клетками, имеющие мелкие нервные окончания, переводящие энергию колебаний волоска в нейросигналы. Ну, а питающие эти нервные окончания кровяные капилляры, вероятно, совсем миниатюрные. Всем известно, что с возрастом ухудшается проходимость всех кровеносных сосудов человека, тем более его мельчайших капилляров. Если нет питания клеткам нервных окончаний, то и создать нейросигнал они не могут, что и приводит к прекращению работы сенсорных рецепторов высоких частот. Волоски в любом случае будут колебаться от воздействия звуковых волн, только их колебания не будут считываться нервными окончаниями из-за отсутствия надлежащего питания, поставляемого через капилляры.

Для того, чтобы возобновить функциональность сенсорных рецепторов и обеспечить их нормальную работу путём улучшения проходимости кровяных капилляров, питающих и клетку, и нервные окончания, возможно применение для этого медикаментозных методов. Вероятно, это не целесообразно,

т.к. их придётся применять длительное время, и какое их воздействие будет на весь организм человека, не известно. Наиболее приемлемым вариантом можно рассматривать самостоятельный массаж волосковых клеток, имеющих сенсорные волоски и нервные окончания с капиллярами.

Теперь рассмотрим, как этот массаж можно сделать. Ухо состоит из наружной, средней и внутренней части. Нам интересны среднее и внутренняя части уха, которые находятся в закрытой полости за барабанной перепонкой внутри височной кости. Основной частью среднего уха является барабанная полость — небольшое пространство, заполненное воздухом объемом около 1см³. Здесь находятся три слуховые косточки: молоточек, наковальня и стремечко — они передают весь спектр звуковых колебаний из наружного уха от



барабанной перепонки во внутреннее, одновременно усиливая их. Во внутренней части уха расположен вестибулярный аппарат и слуховая улитка. Средняя и внутренняя части уха не разделены, и давление воздуха внутри барабанной полости влияет и на слуховую улитку, в которой и располагается набор волосковых клеток, как-будто в виде линейки клавиш. Каждая волосковая клетка настроена на определенную звуковую частоту, причем, клетки, настроенные на низкие частоты, располагаются в верхней начальной части улитки, а высокие частоты улавливаются клетками нижней дальней её части. Эта улитка, заполненная лимфатической жидкостью. Внутри улитки находится перепончатый канал, также заполненный жидкостью, на нижней стенке которого и расположен рецепторный аппарат слухового анализатора, покрытый волосковыми клетками. Волосковые клетки улавливают колебания жидкости, заполняющей канал, превращают их в нервные импульсы и отправляют их в мозг для дальнейшей обработки.

Единственной возможностью осуществления массажа улитки является использование циклического изменения воздушного давления в барабанной полости уха. Любой человек знает, что при взлёте самолёта или нырянии на глубину, возникает чувство дискомфорта в ушах. Необходимо, как говорится, продуть уши, т. е. уравновесить – снизить давление внутри барабанной полости до наружного давления. Такая возможность обеспечивается с помощью евстахиевой трубы, соединяющей внутреннее ухо с носоглоткой. Если человек плотно закрывает нос и дует в него, то создавая в нём давление, он обеспечивает расширение евстахиевой трубы и прохождение воздуха во внутреннюю полость уха.

Массаж внутреннего уха и улитки в частности, осуществляется путём вдувания в нос или вдыхания через закрытый нос, находясь без дыхания. При этом изменяется давление воздуха в носоглотке, что, естественно, передаётся через евстахиеву трубу во внутреннюю часть уха. Человек создаёт в ушах то избыточное давление при вдувании, то небольшой вакуум при вдыхании. После 10-20 циклов, что занимает 20-25 секунд без дыхания, человек ощущает приятную новую объёмность звуков и отмечает улучшение их восприятия. Для проверки можно настроить телевизор или использовать любой другой постоянный источник речи или музыки на низкую громкость и, проделав 15-20 циклов, затем сравнить

свои слуховые восприятия до и после массажа. В случае получения пробных положительных результатов можно начинать систематический массаж.

Рекомендуется начинать постепенно от 3-5 раз в день до 10-15 раз. Каждый человек должен самостоятельно отработать свой собственный режим массажа, основываясь на своих чувствах, естественно не допуская никаких болевых ощущений.

Очистка лимфосистемы человека с помощью самомассажа



Имеющаяся научно-медицинская информация позволяет сделать интересные выводы, на основании которых открывается возможность для естественного баланса в поддержании здоровья каждого человека. Этот подход более общий, скорее философский, чем узкомедицинский, потому, что рассматривается возможность создания специальных упражнений, способствующих профилактике и даже восстановлению здоровья.

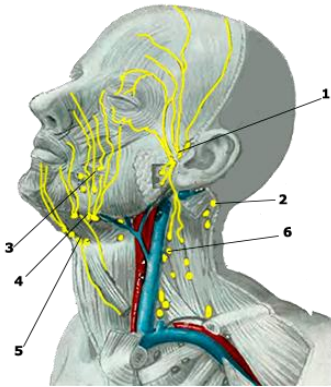
Если знания о сердечно-сосудистой и кровеносной системах у людей достаточно глубокие, то особенности и значимость лимфатической системы известны немногим. Она возникла у древнейших живых существ в качестве межклеточной жидкости для обеспечения начальных живых клеток питанием и их очистки. В дальнейшей эволюции и развития возникла необходимость более активной реакции на окружающий мир с помощью энергии окисления, т.е. возникла необходимость доставки кислорода в клетки, что и явилось началом возникновения сердечно-сосудистой и кровеносной систем.

Все органы и все клетки человека омываются межклеточной тканевой жидкостью. Если у среднего человека от 4 до 6,5 литров крови, то межклеточная жидкость составляет 2/3 от его массы. По существу сердечно-сосудистая система погружена в межклеточную жидкость и очень активно с ней взаимодействует. Лимфатическая система транспортирует тканевую жидкость из межклеточного пространства в кровь. Жидкость, циркулирующая в лимфатических сосудах, называется лимфой.

Лимфатическая система исключительно важна для организма человека в силу того, что она прежде всего занимается выводом ядов, особенно бактериальных и грибково-паразитарных. 83 % растворимых ядов накапливаются именно в межклеточной жидкости, что гораздо больше, чем в крови, в печени и почках. Она обеспечивает выход из организма солей тяжёлых металлов, антибиотиков, токсинов и

химических веществ, включая формальдегиды, уксусы, ацетоны и т.п. По последним данным медицинских исследований, мозг человека также защищён внутренней лимфосистемой, которая замыкается на шейные лимфоузлы. Это означает, что выход отходов от работы мозга тоже будет осуществляться через носоглотку.

Лимфа в лимфатических сосудах течёт только от периферии до верхней части груди, где она вливается в вены крови под ключицей, которые называются подключичные.



Межклеточная жидкость, омывая клетки и органы и, собирая все отходы, яды и токсины, дренажирует в капилляры лимфосистемы, и затем перемещается вверх к лимфоузлам, где она полностью очищается и вливается в вены кровотока. Перемещение лимфы осуществляется только за счёт сокращения прилегающих мышц и клапанной системы сосудов, пропускающих лимфу только в одном направлении.

Вышеизложенное показывает, что главным требованием к оздоровлению организма является насущная необходимость заставить двигаться межклеточную жидкость и лимфу в сосудах. Малоподвижный образ жизни приводит к застою лимфы и сохранению всех ядов и отходов внутри организма.

Выброс отходов из организма происходит прежде всего через слизистые поверхности почек, кишечника, частично через потовые железы кожи, **и особенно носоглотки, включая лёгкие и бронхи.** Выброс отходов является основным стимулом предотвращения их распространения и возможности возникновения различных внутренних заболеваний человека.

Рассматривая вопрос о стимулировании выброса отходов, можно отметить, что прежде всего следует обеспечить нормальное стандартное потребление воды порядка двух литров в день. Из них можно рекомендовать выпивать один литр за раз для резкого разбавления крови, обеспечения диализа клеток и увеличения объёмов межклеточной жидкости и лимфы. Всё это хорошо обеспечивает выделение отходов через почки и кишечник. Частое посещение туалета после литра воды покажет действенность выделения отходов. Однако хорошо видимого результата участия в этом лимфосистемы не очень заметно.

Носоглотка человека является тем местом, через которое происходит выделение отходов непосредственно из лимфы. При многих заболеваниях через нос, гортань, трахею и легкие выделяются большие объёмы лимфы с отходами борьбы лимфоцитных клеток с различными вирусами, бактериями, грибами и паразитами.



Оказывается, что вполне возможно стимулировать работу выделения отходов из носоглотки путём очень простых и всем доступных упражнений. Речь идёт прежде всего о её массаже. Если закрыть нос пальцами или специальной зажимкой и делать якобы вдох и выдох через закрытый нос, то давление воздуха внутри носоглотки будет то сдавливать ткани то вытягивать их. Практически создаётся пульсирующее давление на всю поверхность слизистой ткани

носоглотки и соответственно на всю её лимфосистему. А лимфа, благодаря клапанам, движется только в одном направлении. Поэтому такой массаж будет способствовать истечению лимфы с отходами через слизистую носоглотки и естественно будет очищать организм человека. Количество пульсаций вдоха 1-3 секунды и выдоха 1-3 секунды определяется по самочувствию в продолжении от 10 до 30 секунд с задержкой дыхания.

Результаты лимфоочистки хорошо заметны при осуществлении физических упражнений с зажимкой на носу, которая позволяет осуществлять массаж носоглотки. После нескольких сетов упражнений с зажимкой на носу, приходится очищать носоглотку, избавляясь от выделений. После нескольких дней достаточно постоянных упражнений, резко возрастает объём выхода отходов из носоглотки.

При работе на компьютере, при просмотре телевизионных программ, при вождении автомобиля и вообще, когда есть просто желание, вполне возможно проводить массаж носоглотки без каких-либо последствий для здоровья.

При всех простудно-вирусных заболеваниях настоятельно рекомендуется пить как можно больше жидкости для очистки организма. Вероятно, что массаж носоглотки также будет способствовать его активному очищению.

Каких-либо побочных негативных эффектов при массаже носоглотки не может быть в принципе, т.к. массаж делается исходя из самочувствия человека.

ЗУД или когда ЧЕШЕТСЯ.



Дать строго научное определение зуда непросто, и сегодня определение, которое приводят все крупные отечественных, так и зарубежные руководства, звучит вот так: зуд — это **особое неприятное субъективное ощущение, вызывающее потребность почесаться**. В настоящее время единой классификации нет и предложений по этой проблеме очень мало. В частности, выделяют 6 вариантов зуда: 1)

дерматологический, встречающийся при псориазе, экземе, чесотке, крапивнице и как побочное явление некоторых видов терапии; 2) системный, проявляющийся при заболеваниях различных внутренних органов (почек, печени); 3) неврогенный, наблюдаемый при поражениях центральной или периферической нервной системы; 4) психогенный, 5) смешанный и 6) зуд другого генеза.

Причины зуда весьма многочисленны и разнообразны. Вопрос о функции, которую выполняет зуд, остается открытым. Некоторые физиологи утверждают, что зуд является первым предупреждением о надвигающейся опасности для здоровья человека.

Из всего многообразия зуда я собираюсь рассмотреть в упрощённом виде тот вариант, с которым многократно встречался каждый человек на земле: ВОЗНИКНОВЕНИЕ ЗУДА ПРИ УКУСЕ КОМАРА.

Прежде всего необходимо описать строение кожи, как первичного барьера, препятствующего проникновению любых инфекций, аллергенов и чужеродных белков в организм человека.

В коже, после эпителия, располагаются много различных защитных клеток, в том числе в большом количестве ТУЧНЫХ клеток, которые зарождаются в иммунной системе и несут на своей поверхности много чувствительных элементов, нацеленных на предотвращение вторжений извне. При укусе, комар вводит в кожу свою слюну, в составе которой присутствуют различные аллергены и вероятно какие-то белки, которые могут вызывать воспаления. Все эти комариные компоненты залипают на чувствительных элементах тучных клеток, которые реагируют на это путём выброса молекул ГИСТАМИНА, который является раздражителем и стимулирует возникновение электропотенциалов на концах СВОБОДНЫХ ОКОНЧАНИЙ ПОЛИМОДАЛЬНЫХ МЕДЛЕННЫХ НЕРВНЫХ ВОЛОКОН, по которым они передаются в мозг. Получается, что молекулы гистамина, стимулируя возникновение электрических нервных сигналов на свободных окончаниях нервов, тем самым СТИМУЛИРУЮТ В МОЗГУ ВОЗНИКНОВЕНИЕ ОЩУЩЕНИЯ ЗУДА и мозг сразу организует команду на почесывание этого места.

Вот теперь возникает вопрос: А зачем мозгу нужно дать команду чесать место укуса? Ну что делать, если очень хочется? Какова цель почесывания? Зачем ОРГАНИЗМУ это нужно?

Ощущение ХОТЕТЬ относится к категории активности СОЗНАНИЯ. Но ведь чешутся все позвоночные, которые имеют кожу, как защитный барьер. Что же получается, что крысы, собаки, птицы и т.п. должны включать своё сознание, чтобы почесаться? Ведь это не может быть так. Значит зуд и чесание являются эволюционными рефлексам, присущими животным, включая человека.

Если зуд и чесание являются рефлексам, то их и нужно так рассматривать.

Что делает человек, когда у него внутрь полости носа попадает кусочек пищи? Правильно, он чихает, избавляясь от него. Человек резко отдёргивает руку от горячего утюга и т.д. Всё это его рефлекс. То есть, человек через свои рефлекс стремится избавиться от внешнего фактора, раздражающего нервные окончания и создающего электропотенциал нервных сигналов, идущих в мозг для осуществления рефлекторных действий.

Значит укус комара и, как реакция на это, выделение гистамина и его воздействие на свободные окончания нервов вызывают рефлекс на прерывание этого внешнего воздействия путём чесания места укуса для того, чтобы освободить нервные окончания от молекул гистамина, вызывающих зуд.

Но ведь от молекул гистамина можно избавиться и другим методом. Как отмечается в справочниках, гистамин очень хорошо растворяется в холодной и особенно в горячей воде. Молекула гистамина также имеет электрический заряд. Как правило, укус комара может чесаться и несколько дней. Молекулы гистамина легко удалить с места укуса путём воздействия горячей водой. Причём, вначале возникает очень приятное ощущение в месте укуса, а по мере его прогревания, это ощущение перемещается на периферию от места укуса, как бы следуя за перемещением освобождённых молекул гистамина от места укуса под действием горячей воды. Вероятно, горячая вода, проникая в кожу, разрывает связи молекул гистамина с нервными окончаниями, освобождение которых и вызывает очень приятные ощущения внутреннего удовлетворения в месте укуса. В моей практике процедура продолжалась до полного исчезновения зуда. Вероятно, всем известно, что горячая вода проникает в кожу, кожа разбухает и молекулы воды просто отрывают (смывают) молекулы гистамина с рецепторов свободных нервов, очищают их, чем и ликвидируют их возбуждение, что и является причиной зуда. Следует учитывать, что молекула воды представляет собой активный диполь, который также может взаимодействовать с зарядом молекулы гистамина и оторвать его от рецепторов нервных окончаний. После этой процедуры зуда нет и это значит, что нет молекул гистамина на концах свободных нервов. Следует отметить, что молекулы аллергенов и белков комара также могут легко «смываться» горячей водой с рецепторов тучных клеток, чем закроют возможность выделения гистамина, который инициирует зуд.

В случае невозможности использовать струю текущей горячей воды, я применял горячие примочки с помощью губки, которую накладывал на место укуса до полного исчезновения зуда.

Наиболее действенным было применение горячей водной струи, после единичного использования которой, рецидив зуда полностью исчезал. Применение горячей примочки требовало более длительного воздействия горячей воды и иногда следующего повторения процедур в течение одного дня.

Лекарств, подавляющих зуд, достаточно много, и все они нацелены на блокировку работы рецепторов свободных нервных окончаний, но пока нет ни одного препарата, который бы разрывает связи и убирал молекулы гистамина с нервных окончаний. В случаях укуса насекомых, использование такого простого и доступного каждому средства, как горячая вода, помогает избавиться от очень неприятных ощущений зуда.

Улучшение здоровья и самочувствия с помощью собственных гормонов роста.

Человеческий гормон роста является, пожалуй, одним из наиболее важных из сотен гормонов, которые циркулируют через человеческое тело. Человеческий гормон роста влияет на множество различных органов. Он действует на мышцы и сердце и оказывает:

- Анаболическое действие - вызывает рост мышц
- Антикатаболическое действие - тормозит разрушение мышц
- Уменьшает жировую прослойку
- Улучшает использование энергии
- Ускоряет заживление ран
- Обладает эффектом омоложения
- Стимулирует повторный рост внутренних органов (атрофированных с возрастом)
- Вызывает рост костей и увеличивает рост у молодых людей до 26 лет (до закрытия зон роста), укрепляет кости
- Повышает уровень глюкозы в крови

● Укрепляет иммунитет



Некоторые эффекты он вызывает непосредственно сам, но значительная часть его эффектов опосредуется инсулиноподобным фактором роста IGF-1 (ранее его называли соматомедином С), который вырабатывается под действием соматотропина в печени и стимулирует рост большинства внутренних органов.

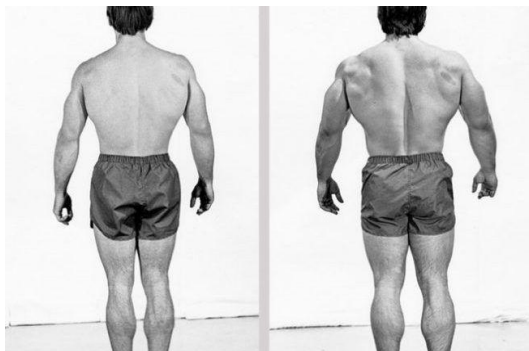
Наличие гормона роста в крови во многом повышает работоспособность человеческого организма, уменьшает количество жировой ткани, оказывает заметный положительный

эффект на иммунную и половую систему организма.

Ученые провели ряд экспериментов, о результате которых можно сейчас говорить. Так, спринтер, занимающийся бегом даже не профессионально, и прошедший курс терапии гормоном роста прямо перед стартом, смог пробежать дистанцию в 100м на 0.4 секунды быстрее мирового рекорда.

Впервые гормон роста выделили в 1956 году. Выделяется он в гипофизарной железе в ответ на сигналы гипоталамуса. Обычно, после двадцати лет производство этого гормона организмом уменьшается. Старение организма напрямую связано с уровнем выделения гормона роста. В среднем, после 20 лет, каждые 10 лет уровень его производства падает на 15%. Гормон роста не имеет полового различия. То есть его уровень одинаков и у мужчин и у женщин.

Производство в организме гормона роста неуклонно понижается с возрастом. Она минимальна у пожилых, у которых снижается как базовый уровень, который максимален в раннем детстве, амплитуда пиков секреции максимальна у подростков в период интенсивного линейного роста и полового созревания.



Главная причина высокой популярности гормона роста в спорте - способность снижать количество подкожного жира. Кроме того, в исследованиях было показано, что его прием ведет к росту сухой мышечной массы, соединительных тканей и увеличению объема мышечных клеток.

Ученые провели ряд экспериментов, о результате которых могут сейчас говорить. Так, спринтер, занимающийся бегом даже не профессионально, и прошедший курс терапии гормоном роста прямо перед стартом, смог пробежать

дистанцию в 100м на 0.4 секунды быстрее мирового рекорда.

Еще один полезный эффект соматотропина - снижение частоты травм. Это связано с его способностью укреплять костную и соединительные (сухожилия, хрящ) ткани. Гормон роста ускоряет заживление и восстановление тканей после травм.

В настоящее время в мире выпускаются несколько препаратов искусственных гормонов роста (HGH), которые используются спортсменами во всех видах спорта. До настоящего времени, HGH, являясь официальным допингом, не имеет гарантированной экспертизы выявления, что позволяет спортсменам использовать его нелегально. Стоимость одного курса около тысячи долларов.

Такой замечательный гормон, помогающий активно поддерживать работоспособность, молодость и силу человеческого организма! Ну и что мне с него? Большинство простых людей не планируют олимпийских рекордов, а просто хотят жить без проблем для своего здоровья.

Так вот, разработана спортивно-медицинская методика позволяющая увеличивать выработку собственных гормонов роста на 290% без перенапряжения и без трудностей. Данная методика запатентована в Японии и в России под названием «КААТСУ» или на английском «KAATSU» и о ней можно почитать в интернете. Суть этой методики заключается в том, что ограничивается кровообращение в работающих мышцах с помощью резинового жгута, которым они перетягивается.



Тренировки со жгутом – метод Каатсу - это последний прорыв, вышедший из стен научных лабораторий. Методика подразумевает выполнение низкоинтенсивных упражнений при блокировании кровотока в мышце при помощи жгута, в результате наблюдается больший прирост силы, мышечных размеров и выносливости, чем при традиционном тренинге.

«Исследования ученых Японии и США показали, что тренировки со жгутом повышают уровни гормона роста, норэпинефрина и молочной кислоты в крови. Уровень гормона, например, возрастает на целых 290% по сравнению с состоянием покоя без каких-либо признаков повреждений мышц. По-видимому, тренировка со жгутом шокирует мышцы и создает химическую среду, в которой даже небольшого напряжения достаточно для запуска механизма мышечного роста. Метод вызывает значительное повышение уровня гормона роста и усиление притока крови к мышцам после упражнений. Послетренировочное усиление кровотока называется реактивной гиперемией – это накачка, которую вы ощущаете после работы с отягощениями. Она способна создать в мышцах благоприятную среду, способствующую мышечному росту.

В интернете в поисковой системе наберите: Blood Flow Restriction devices или Blood Flow Restriction training, можно найти большое количество информации о методе КААТСУ. В начале необходимо выбрать жгут для перетяжки мышц. Рекомендую выписать 5 штук за \$9.95 долларов для освоения всей процедуры работы с мышцами рук.



Работать необходимо с гантелями от 3 до 10 фунтов, в зависимости от веса человека. Если вес 100 килограммов, то его гантели должны быть около 10 фунтов, а если вес женщины 50 кг, то её гантели должны быть от 3-5 фунтов.

Лучше всего делать 5-10 сетов по 20-30 сгибаний рук в каждом сете в зависимости от самочувствия. После каждого сета ослаблять жгут и отдыхать около 30-40 секунд. Ноги также перетягиваются и делают 5-10 сетов простых приседаний по самочувствию. Таких упражнений вполне достаточно для стимулирования выработки большого количества своих собственных гормонов роста.

По опыту использования, можно сказать, что после недельной тренировки человек начинает ощущать улучшения в организме. Исчезают боли, недомогания, усталость в конце дня. Появляется чувство лёгкости, ловкости и силы.

Ответственность за результаты упражнений по КААТСУ несёт исполнитель.

Всем удачи и здоровья.

Лёгкие скоростные упражнения для профилактики болезней и нарушений в функциональности мозга.

Как прекрасно быть здоровым и богатым всю свою жизнь, но наша генетика, следуя законам жизни биологических видов, приводит нас к старению и возникновению различных болезней. Не существует никаких универсальных подходов к их лечению, но так как функциональность всех органов контролируется мозгом человека, то чем лучше работает мозг, тем лучше он противостоит всяческим болезням. Вот почему предлагается серия упражнений для тренировки работы мозга.

Научно доказано, что нервные клетки соединяются друг с другом с помощью дендритов и аксонов, причём имеется основной ствол связи и несколько боковых разветвлений. Всё это напоминает структуру дерева. По основному стволу связи проходят нервные импульсы связи, обеспечивая знакомые, устоявшиеся действия человека. В случае необходимости человека совершить незнакомое действие, в мозгу активируется создание новых путей системы связи для выполнения новой поставленной задачи посредством установления контактов между боковыми ответвлениями нервных клеток. Впоследствии, в связи с их наработкой, данный временный путь связи закрепляется и превращается в постоянный, что и обеспечивается основным стволом. Доказано, что мозг человека сокращается в объёме с возрастом, а также в результате различных заболеваний. Болезни Паркинсона и Альцгеймера сильно понижают коммуникативные способности нервных клеток, снижают скорость прохождения нервных импульсов, вызывают деградацию мозга, что приводит к смерти человека.

Врачи всех стран единогласно рекомендуют противостоять деградации мозга путём различных действий, направленных на развитие в мозгу новых путей коммуникаций, которые обходят повреждённые участки. Как говорят нейрофизиологи «мозг умирает не от старости, он умирает от отсутствия новизны». Поэтому рекомендуются различные умственные игры, чтение, изучение языков, музыки, запоминание стихов, а также активная социальная жизнь. Очень положительно влияют различные физические упражнения. Однако все эти действия для престарелого человека возможно

осуществить только в медленном темпе. Это означает, что мозг имеет временную возможность в какой-то мере использовать старые коммуникационные пути для сохранения расхода энергии, а затем, по необходимости, создавать новые пути, которых, вероятно, будет немного. Быстрые новые физические упражнения, которые заставили бы мозг создавать новые пути коммуникаций, человеку в возрасте 60-80 лет и имеющего признаки дегенерации мозга, практически недоступны. Таким образом, чтобы сохранить надлежащую активность мозга по созданию новых связей, человеку необходимы упражнения, которые бы заставляли его мозг на максимальной скорости решать проблемы создания новых, необходимых для выполнения поставленных задач, коммуникационных связей.

Ну а как пожилой человек, имеющий признаки заболеваний мозга, может делать незнакомые высокоскоростные упражнения? Это выглядит как невозможное дело. Однако наш мозг имеет одну особенность - для него не играет никакого значения большие мышцы ног, или маленькие мышцы кисти руки вовлечены в осуществление скоростных упражнений. Мозг всегда действует по одному паттерну, т.е. по одной схеме установления новых связей. Это прямолинейность и скорость в создании необходимой связи – контакта между нужными участками головного мозга. Вот эта особенность и даёт возможность тренировать мозг высокоскоростными упражнениями. Например, установка сознанием человека задачи выполнения быстрых упражнений заставит мозг работать на пределе его возможностей по скорости в установлении новых коммуникационных связей. Если такой скорости не будет хватать, то человек не сможет делать эти упражнения. Предлагается выполнение скоростных упражнений в процессе ходьбы, стоя или сидя, в зависимости от возможностей человека. Основа упражнений заключается в возможно быстром вращении кистью руки мягкого паралонового шарика, предназначенного для тренировки в гольфе, 4-5см в диаметре, привязанного леской 20-25 см (тесёмкой или тонким шнурком) к концу тонкой палочки длиной около 35-40 см.



Вращение шарика может быть осуществлено лишь только тогда, когда мозг получит информацию о положении шарика на траектории вращения и его скорости для определения усилия и направления приложения сил ускорения к шарика для поддержания его вращения. Если мозг не сможет быстро обработать получаемую информацию от обратной связи о положении шарика, то его импульсы к мышцам руки не будут соответствовать их сокращению для придания шарика ускорения и приведут шарик к остановке или к его дёрганию.

Каждый человек может вращать шарик с доступной ему скоростью без ограничения времени вращения. Он может использовать две руки для одновременного вращения двух шариков. Понятно, что задача для мозга значительно усложнится. Можно вращать шарики по траектории восьмёрки, зигзага, можно изменять плоскости вращения с горизонтальной в вертикальную, можно вращать поочередно правой и левой рукой, спереди и сзади корпуса тела. При закрытых глазах задачи для мозга также значительно усложняются. Маневрируя скоростью, траекториями, плоскостями вращения с разных сторон тела, работой правой или левой руками отдельно или одновременно, а также с открытыми или закрытыми глазами, всё это создаёт обширную базу для инновационных упражнений, тренирующих мозг в скоростном решении создания новых коммуникационных связей, что и является реальной тренировкой мозга. Надо понимать, что никаких побочных осложнений от вращения шарика не возникает, и это можно совмещать с любыми лекарственными препаратами. Отслеживать прогресс в работе мозга возможно путём подсчёта правильно сделанных циклов вращения шарика без сбоя в различных видах упражнений.

Метод естественного засыпания.



Лёжа тихонько в постели с вечера с ПОЛНОСТЬЮ расслабленными мышцами, человек в своём сознании может обдумывать свои планы, свои действия, и, главное, анализировать свои эмоции, что возбуждает его сознание, т.е. кору головного мозга, и именно это не даёт ему возможности заснуть. Как правило, все эти мысли ходят по кругу, не снижая возбуждения, а даже добавляя обеспокоенность ещё и по поводу незасыпания. Поэтому, чтобы заснуть, нужно заниматься тем, чтобы остановить любые возбуждения в мозге, т.е. нужно расслабить мозг. А как это сделать, никто не знает. Можно выучить наизусть и запомнить что-то, но нельзя по желанию забыть, не получается это.

Вспомним песню Гамзанова: Мои мысли, мои скакуны ... Круговорот мыслей в голове нельзя уничтожить желанием или силой воли, но можно переключать их с одного направления на другое. Мне кажется, что все взрослые люди имеют свои индивидуальные методики по переключению мыслей. Некоторые представляют себя идущим по любимому острову, другие пытаются представить себе приятную ситуацию, чтобы уйти от мыслей, которые не дают заснуть. А я просто посмотрел рефлекс у человека и у собак, когда они находятся в процессе засыпания и предположил, что мозг переходит на управление рефлексом только тогда, когда возбуждение в коре головного мозга затухает. При этом я осознавал, что, если мозг, расслабляясь, включает рефлекс, то это значит, что эти возникающие рефлекс, по обратной связи, могут также воздействовать и на мозг в плане его расслабления, т.е. в плане приостановки его возбуждения. Не надо думать, что, сделав несколько иммитаций действий этих рефлексов, человек сразу должен заснуть. Засыпание - это временной процесс, который может достаточно эффективно контролироваться сознанием человека.

Зная эти рефлекс, возникающие у засыпающего человека, человек имеет возможность переключить в своём сознании все свои мысли-скакуны на направление по воспроизводству и контролю рефлексов засыпания. При этом его сознание будет занято только тем, чтобы обеспечивать физические действия по иммитации этих рефлекс. Эти действия примитивно-простые и, с точки зрения мозговой деятельности, не требующие каких-либо физических или энергетических затрат, поэтому они сами по себе также расслабляют кору головного мозга и предохраняют её от возникновения карусели мыслей, не позволяющих заснуть. Человек может легко контролировать этот процесс иммитации рефлекс. В случае «прорыва в сознании мыслей-скакунов» человек может спокойно вновь переключиться на иммитацию рефлекс и заснуть.

Рефлекс для контроля в порядке очерёдности выполнения.

1. Вдох осуществляется работой только рёбрами без участия диафрагмы. Выдох естественный без работы. Обязательная пауза 1-5 секунд после выдоха.
2. Расслабление лицевых мышц путём приоткрывания нижней челюсти.
3. Остановка движений глазных яблок и моргания с закрытыми веками.
4. Включение системы расслабляющих вздрагиваний мышц по кругу от стопы левой ноги до лицевых мышц и назад до правой стопы.

Некоторые комментарии на основании опыта использования этой методики.

По пункту 1.

Частота вдохов, как и длительность паузы после выдоха, может регулироваться в соответствии с сердечным пульсом в зависимости от самочувствия человека. Один удар вдох, второй удар выдох и пауза на 3-6 ударов. Вовлечённость сознания в эту работу расслабляет мозг, успокаивает сердечный пульс и блокирует мысли-скакуны. При наличии 2-3 недельного использования методики такого дыхания в течении 5-10 минут бывает достаточно для полного засыпания.

По пункту 2.

Как правило, человек лежит в постели с закрытым ртом и со сжатыми зубами. Поэтому его лицевые мышцы напряжены и требуют контроля со стороны мозга, т.е. мозг тоже напряжён. Приоткрывание нижней челюсти с закрытым ртом, сразу же расслабит лицевые мышцы и человек почувствует приятное ощущение лёгкости. Это можно легко контролировать сознанием после каждых 5 вдохов по п.1.

По пункту 3.

Наиболее практично контролировать движение глаз путём заведения глазного яблока слегка вниз, вверх или вбок и сохранения их неподвижно в этом положении. Причём, при «взгляде» вверх, возникает ощущение приятной освещённости. Можно «созерцать» сознанием различные плавающие «облака» под закрытыми веками. Это также расслабляет мозг и способствует спокойному засыпанию. Контроль движения глаз можно делать после 8-10 вдохов по п. 1.

По пункту 4.

Вздрагивания при засыпании являются проявлением естественного процесса расслабления коры головного мозга. Её возбуждение, т.е. накопленный электрический потенциал, сбрасывается в мышцы, которые его нейтрализуют путём осуществления их бессистемного и бесцельного резкого сокращения. Такие действия-вздрагивания лучше всего проводить по кругу от левой стопы через мышцы левого бока, левой руки, шеи, лицевых мышц и затем по правой стороне до правой стопы. Каждое вздрагивание можно вначале делать после одного вдоха по п. 1, а после 1-2 кругов можно делать после 2-3 вдохов. Вполне возможно после первого круга осуществлять не вздрагивание, а совсем слабое и мелкое шевеление теми же мышцами, что усиливает расслабление и увеличивает шанс засыпания.

Как видно из этого описания, вся эта деятельность хорошо контролируется сознанием и позволяет приучить организм к спокойному, естественному и быстрому засыпанию. Причём каждый человек может прислушиваться к своим внутренним ощущениям и корректировать, и сверять их с процессом засыпания.

Таким образом имеется возможность с помощью сознания предотвратить перевозбуждение мозга и от мыслей-скакунов и перенаправить сознание на осуществление и контроль рефлексов приводящих к естественному засыпанию.

ВЕРОЯТНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫКЛЮЧЕНИЯ СОЗНАНИЯ ДЛЯ ЕСТЕСТВЕННОГО ПРОЦЕССА ЗАСЫПАНИЯ.

Когда человек неподвижно лежит в своей кровати, готовясь к засыпанию, его сознание продолжает активно работать и не даёт заснуть. Он вспоминает, планирует, что-то обдумывает и т.д. Это и есть обычная работа сознания, которую можно даже ощутить путём отслеживания движений глаз, если слегка прикоснуться кончиком пальца к своему главному яблоку. Дело в том, что глаза рефлекторно двигаются в соответствии с движением мыслей т.е. работой сознания. Когда же человек засыпает, то его сознание как бы выключается, хотя мозг продолжает функционировать без участия сознания. Другими словами, человек засыпает тогда, когда его сознание выключается и его глаза, естественно, прекращают двигаться. Поэтому можно сделать вывод, что процесс засыпания заключается в том, чтобы естественным путём выключить работу сознания.

В принципе, сознание может быть выключено медикаментозно, алкоголем, наркотиками, ударным воздействием по голове и тому подобными действиями, которые не совсем подходят к естественному засыпанию. В силу того, что активность сознания проявляется в движениях главного яблока, вероятно необходимо и начинать с контроля этого движения глаз. Так как остановить при засыпании движения глаз волевым усилием достаточно проблематично, а они двигаются в координации с работой сознания, которое не выключено и продолжает работать, то можно воспользоваться обратной связью, т.е. с помощью определённых движений глаз успокоить, ограничить работу сознания путём переключения внимания нашего сознания на осуществление контроля работы глаз.

Наиболее подходящие движения глаз для успокоения сознания могут быть любые (правые или левые) медленные вращения по максимальной и комфортной орбите. Такие орбитальные движения достаточно сложны, чтобы привлечь всё сознание к их исполнению, и в тоже время достаточно просты, чтобы не вносить в него дальнейшее возбуждение, и даже понизить активность сознания.

Далее, для естественного засыпания необходимо освоить процесс выключения сознания путём соединения физического вращения глаз с включением когнитивных (абстрактно-умственных) возможностей сознания. Для этого представляется возможным совершить 5-7 полных кругов вращений глаз, а затем по сокращающейся спирали, за 3-5 кругов привести траекторию движения глаз в центральную точку, и там на секунду остановить их вращение. Далее когнитивно-мысленно, без физических движений глаз, начать абстрактно-мысленное движение сознания по расходящейся спирали вверх к небу и в космос. Такие когнитивно-круговые движения мысли-сознания могут осуществляться 20-30 раз. По моему личному опыту, моё сознание возносится только до звёзд Млечного пути, и отключается после первого взлёта. Такой улёт сознания в космос приводит к его выключению, и человек засыпает естественным сном. В целом, на один цикл засыпания уходит до одной минуты времени. В принципе, очень интересно наблюдать самого себя и своё сознание, как бы со стороны, отмечая при этом лидерование своего иго при взаимодействии со своим сознанием.

Процесс выключения сознания настоятельно рекомендуется проводить в сочетании с использованием рефлексов по естественному засыпанию, т.е. рефлексов дыхания, расслабления лицевых мышц и вздрагивания. Засыпать путём отключения сознания приятно, достаточно надёжно и доставляет человеку внутреннее удовольствие.

Желаю всем быстрого и надёжного засыпания и крепкого приятного сна.

Магнитотерапия - метод оздоровления, за которым будущее!

Итак, основа лечебного эффекта магнитного поля - улучшение кровообращения и состояния кровеносных сосудов. Отсюда и разнообразие использования магнитной терапии. Ведь правильная доставка крови, а с ней и кислорода, и питательных веществ, во многом определяет работу всех органов человека, состояние нервной системы, костей и суставов.



Еще одной важной составляющей терапевтического эффекта является восстановление нормальной полярности клеток, измененной вследствие изменений в органах человека. Дело в том, что любой нервный импульс в нашем теле передается с помощью слабого тока, генерируемого самими клетками организма. Каждая из 70 миллиардов клеток нашего тела содержит поляризованные частицы (ионы), реагирующие на эти токи.

Увеличение под влиянием магнитного поля ионной активности в тканях является предпосылкой к стимуляции клеточного метаболизма или обмена веществ. Под действием магнитного поля в клетке открываются дополнительные каналы для поступления полезных и удаления вредных веществ.

Таким образом, улучшается обмен веществ клетки и целого организма. Под воздействием магнитов, улучшается кислотно-щелочной баланс (рН) различных жидкостей в теле человека (и животных) - дисбаланс часто является следствием болезни. Наконец, под действием магнитного поля нормализуется ферментная активность, и ускоряются различные биохимические процессы.

Вот неполный список болезней, при лечении которых с помощью магнетизма наблюдался положительный результат: артрит - астма - бессонница - болезни печени - болезни почек - болезни простаты, боль в пояснице - глаукома - головные боли - головокружения - гормональный дисбаланс - депрессия - диабет - катаракта - менструальные боли - мигрень - навязчивые страхи - переломы - повышенная утомляемость - проблемы с давлением - рассеянный склероз - расстройства желчного пузыря - расстройства поджелудочной железы - расстройство функций селезенки - ревматизма - спортивные травмы - стрессы - ушибы...

С УМА МОЖНО СОЙТИ !!!!

Очень много в интернете положительной научной информации о применении постоянных сильных магнитов, особенно по вопросам профилактики различных болей. Я просто приложил- приклеил лентой магнит к своему тазобедренному суставу и ходил с ним целый день, он у меня болел, но через сутки я с удовольствием отметил отсутствие болей. Но нужен сильный магнит, сделанный из сплава с ниобием, где-то в пределах 20-50 килограмм усилия отрыва. Их много продаётся через интернет. Я использую магнитный диск диаметром 40 мм и толщиной 8 мм. Он имеет силу отрыва 35 кг. Магнитное поле работает положительно на все внутренние органы

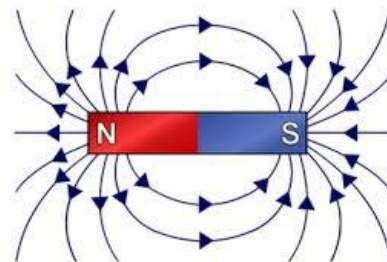


и особенно на суставы. Иногда я просто кладу магнит в карман и хожу с ним целый день. Магнитики в виде пистолетной пули заложил в уши для профилактики и улучшения слуха. Исчезли все старческие шумы в ушах. Я просто в восторге от магнитов. От магнитов НИКАКИХ побочных эффектов. Они всё лечат без таблеток.

Врачи и ученые-эксперты в области физиологических процессов, происходящих под влиянием магнитного поля в человеческом организме, обращают повышенное внимание на влияние магнитного поля на кровеносно-сосудистую систему человека, эффективность переноса кислорода кровью, транспортировку питательных веществ, но наиболее чувствительной к магнитному полю является нервная система. На магнитные поля реагируют и многие другие системы организма: эндокринная, сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная и пищеварительная системы, органы чувств и кровь.

В макромолекулах (нуклеиновые кислоты, протеины и т.п.) под влиянием магнитных полей возникают заряды и изменяется их магнитная восприимчивость. Магнитная энергия макромолекул в результате такого воздействия превышает энергию теплового движения. Именно данный эффект даёт возможность использовать магнитное поле для запуска ориентационных и концентрационных изменений внутри биологически активных макромолекул. Этот эффект влияет на скорость биохимических и биофизических процессов. Активность ионов является важнейшим регуляторным механизмом человеческого организма. Эта активность определяется, в первую очередь, связью с макромолекулами и степенью гидратации (то есть связью с молекулами воды). Благодаря возрастанию ионной активности в тканях организма под воздействием магнитных полей происходит стимуляция клеточного метаболизма, то есть увеличение обмена веществ.

Космические исследования показали, что происходит, когда человеческий организм даже на короткое время оказывается вне зоны воздействия магнитного поля Земли: ученые обнаружили, что у российских космонавтов после возвращения из полетов, развивался значительный остеопороз и наступала тяжелая депрессия. Эти явления удавалось существенным образом предотвратить путем создания искусственного магнитного поля внутри космических кораблей и в скафандрах.



В идеале человек должен пополнять свое магнитное поле от Земли. Но ужасающим является тот факт, что магнитное поле нашей планеты уменьшилось за последние 500 лет примерно на 50% и составляет около 0,5 Гаусса. Нахождение в железобетонных зданиях, в автомобилях, поездах, самолетах и т.п. еще больше уменьшает воздействие необходимого нам магнитного поля.

Японский ученый и врач Киочи Накагава в 1976 году в одном научном журнале описал симптомы болезни, которую назвал синдромом отсутствия магнитного поля. Данный синдром проявляется в онемении плечевого пояса, болях в спине и голове, бессоннице, нарушениях пищеварения и кровообращения, а также повышенной утомляемости. На основании исследований, Доктор Накагава доказал, что любая клетка организма при потере заряда на своей мембране (оболочке), теряет жизнеспособность. По этой причине нарушается кровообращение, транспортировка кислорода и питательных веществ к органам и тканям, что может в итоге привести к развитию различного рода заболеваний. Недостаточный уровень внешнего магнитного воздействия по степени вреда, наносимого им организму, может вполне соперничать с дефицитом минералов и витаминов.

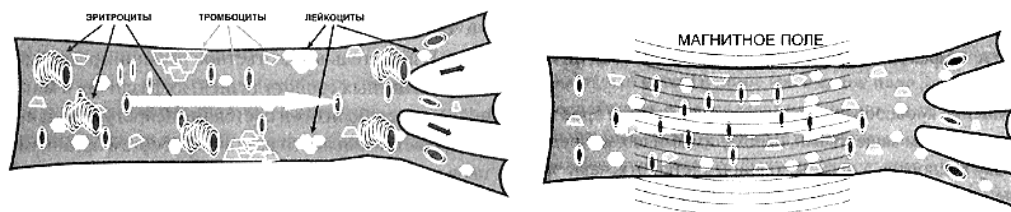
Но заряд на мембранах можно легко восстановить, если поместить ткани в правильное магнитное поле. Давно замечено, что отдых на природе вдали от цивилизации и современных построек, хорошо восстанавливает здоровье, т.к. нормализуются обменные процессы на молекулярном уровне. Причина этому - правильное магнитное поле окружающей среды. Но, к сожалению, при современном образе жизни мало кому удается проводить достаточно времени на природе. Именно поэтому синдром отсутствия магнитного поля Земли можно смело назвать эпидемией 21 века. Это болезнь цивилизации. Вот почему магнитотерапия в наше время завоевала столько поклонников.

Сегодня в Японии и Индии практически в каждой семье вместо всем известных горчичников и банок используют магниты. Еще два десятка лет назад японские врачи опубликовали сведения о лечении с помощью магнитов около сорока заболеваний. В Японии 10 млн человек пользуются магнитными одеялами, а 30 млн - различными иными изделиями с магнитами, одобренными к использованию Министерством здравоохранения. При исключительно высокой интенсивности труда, Япония находится на первом месте в мире по средней продолжительности жизни, прежде всего благодаря тому, что большинство японцев в течение всей жизни постоянно используют магниты

Постоянное магнитное поле необходимо для:

- *ЦНС и периферической НС.* Восстанавливает миелиновую оболочку нервов и улучшает память (применение в течении 2-х месяцев при ДЦП помогает снять спазмы и улучшить речь).
- *Проводящей системе в сердце.* Нормализует работу клеток, которые заставляют сжиматься и разжиматься сердце (помогает при аритмии).
- *Органам и тканям, клетки которых интенсивно изнашиваются:* кожа, эпителий дыхательной системы, ЖКТ, хрящи в суставах, эндокринные органы.
- *Сосудистому руслу.* Улучшает текучесть крови, помогая клеткам крови отталкиваться от стенок сосуда. Магнитная терапия способствует улучшению кровообращения, более эффективному снабжению клеток кислородом и питательными веществами, а также выведению токсинов.
- *Для оказания мягкого обезболивающего действия.* Многие анальгетики блокируют механизм передачи боли, действуя на один из звеньев рефлекторной дуги (рецепторы кожи и органов > спинной мозг -> таламус -> ЦНС (кора больших полушарий), которая по двигательным волокнам даёт сигнал к действию). Магнитное поле потенцирует выработку в гипофизе эндорфинов и энкефалинов - "гормонов удовольствия", которые действуют как анальгетик, но не оказывают вредного воздействия на организм. Таким образом уменьшается болевая чувствительность человеческого организма, а так же возбудимость нервной системы и вредные последствия стресса.
- *Для укрепления иммунитета.* При нормальном кровообращении организм становится удивительно устойчив к болезням.
- *Для улучшения обмена веществ и восстановления работы клеток организма.*
- *Для бодрости, хорошего настроения и долгих лет жизни.*
- Когда магнитные поля начинают воздействовать на ферменты, протеины, нуклеиновые кислоты, то происходят концентрационные и ориентационные реакции и изменяются биофизические процессы, что дает возможность перестройки жидких кристаллов, которые составляют основу клеточной мембраны и других внутриклеточных структур. При этом начинает изменять свои свойства вода, которая находится в клетках организма, она меняет вязкость, поверхностное напряжение, диэлектрическую проницаемость, электропроводность. Это меняет и свойства молекул белков, полисахаридов, нуклеиновых кислот и других макромолекул, которые образуют с водой одну систему и от этого зависит метаболизм, который протекает в организме.
- Очень важное значение имеют ионы, которые изменяют свою активность под действием магнитного поля, а мы знаем, что благодаря отрицательно заряженным ионам, происходит движение крови по сосудам. В связи с тем, что наружная оболочка эритроцитов заряжена

отрицательным зарядом, поэтому они, отталкиваясь друг от друга, движутся по сосудам к органам и тканям нашего организма, поэтому магнитное поле, усиливая отрицательный заряд, усиливает кровоток. Также магнитное поле, при помощи своей полярности, направляет эритроциты в цепочку, и тем самым способствуют продвижению их по сосудам. Под воздействием магнитных полей увеличивается микроциркуляция в сосудах, что ускоряет капиллярный кровоток, также улучшает сократительную способность сосудистой стенки и увеличивает их кровенаполнение.



Скопление эритроцитов в крови

Нормальное расположение структурных элементов в крови

- Механизм терапевтического и физиологического действия на каждый организм различно, есть люди с очень неустойчивой и чувствительной реакцией организма на воздействие магнитного поля, и зависит это от электрических и магнитных свойств тканей, их степени чувствительности к магнитному полю, интенсивности метаболических процессов и состояния нейрогуморальной циркуляции. Особенно чувствительна к магнитному полю нервная, затем эндокринная системы, а потом уже идут органы чувств, кровь, сердечно-сосудистая система, пищеварительная, мышечная, дыхательная, выделительная и костная системы.
- При воздействии магнитного поля на нервную систему происходит процесс торможения, что приводит к хорошему сну и спаду эмоционального напряжения. Особенно реагирует на воздействие магнитного поля гипоталамус, который руководит работой всех желез внутренней секреции, и когда магнитное поле усиливается, то отмечается синхронизация работы секреторных клеток, но при более мощном воздействии магнитного поля происходит угнетение нейросекреторной функции, и происходят дистрофические изменения в клетках ЦНС. Но, когда происходит действие малых полей, то в этом случае увеличивается кровоток в сосудистой системе, активируется углеводнофосфорный обмен, а у лиц, перенесших инсульт мозга, улучшается мозговое кровообращение, нормализуется кровяное давление, повышается устойчивость мозга к гипоксии.
- Благодаря магнитному полю, можно снизить отеки и вывести токсические вещества из организма за счет повышения эпителиальной и сосудистой проницаемости, поэтому при травмах и ранах применяют магнитотерапию. Также под воздействием постоянного, переменного и импульсного магнитного поля усиливается процесс регенерации костной ткани, поэтому при переломах рекомендуется магнитотерапия. Под воздействием магнитного поля происходит уменьшение свертываемости крови, что снижает тромбообразование и снижению вязкости крови, и уменьшает опасность возникновения инфарктов и инсультов.
- Важно, что магнитное поле оказывает влияние на обменные процессы в организме за счет увеличения глобулинов, белка и повышает их концентрацию в тканях за счет уменьшения У и А глобулиновых фракций. Также под действием магнитного поля происходит уменьшение содержания Na (натрия) и при этом увеличивается количество ионов К (калия), что увеличивает проницаемость сосудов и работу сердечной мышцы, и в тканях отмечается снижение Fe (железа), и вместе с ним увеличивается гемоглобин в крови, и при этом снижается содержание Cu (меди) в мышце сердца, семенниках, селезенке, что усиливает адаптационно-компенсаторные процессы организма.

Order in Internet:

- Applied magnet super store
- Categories: Strong Neodimium magnets'
- Neodium Magnetic – Therapy magnets'
- #The-3 – 1: 1,5 inch X 3/8 Gold coated disc # 42, 70lbs
- \$ 8,99 – 10,25 each.

Самостоятельный вибрационный массаж.



Вибрационный массаж - это всем известное протирание, похлопывание, разминание и другие самостоятельные воздействия на болевые точки организма, одно из перспективных направлений в физиотерапии. При умелом использовании массажа, он хорошо вписывается в систему оздоровления человека. Массаж можно делать и с помощью различных механических массажёров, регулируя частоту и амплитуду дрожания, так и с помощью своих рук и ног.

На вибрационный массаж, прежде всего, реагируют нервные рецепторы кожи. В ответ на раздражение рецепторов возникают рефлекторные реакции со стороны нервной системы, а также крово- и лимфообращения. Под воздействием вибрации усиливаются или ослабевают процессы в коре головного мозга, в зависимости от выполняемой задачи, а также от амплитуды и частоты.

Слабые амплитудные и частотные колебания повышают возбудимость поврежденных нервов (при порезах, параличах); вибрации средней интенсивности еще более усиливают возбуждение, сильные вибрации понижают возбудимость нервных волокон (при невралгиях, судорогах).

Вибрационное воздействие на мышечные ткани способствует снятию боли с них. Во время вибрационного массажа удаляются чешуйки эпидермиса кожи, расширяются кровеносные сосуды, усиливается кровообращение и лимфообращение в коже и мышечных волокнах. При этом возникает ощущение разогрева кожи за счет притока более теплой крови из глубоких мышечных слоев, а также улучшается функция сальных и потовых желез, кожа становится розовой и эластичной, повышается ее питание. Гиперемия кожи ведет к усилению обмена в тканях.

Вибрационный массаж можно отнести к биомеханическому воздействию, которое оказывает ярко выраженное влияние на мышцы, вызывая сокращение мышечных волокон и изменения в самих мышечных клетках. В мышцах начинают функционировать резервные капилляры, в которые поступает дополнительное количество крови, а следовательно, и кислорода. Повышается упругость и работоспособность мышц, усиливается крово- и лимфообращение, что способствует уменьшению и исчезновению отеков. Вибрационное воздействие производится главным образом для воздействия на болевые зоны, а в некоторых случаях для воздействия на внутренние органы и ткани (стенки желудка, кишок,



мочевой пузырь, простата, мускулатура и пр.).

Существуют ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ С ВИБРОМАССАЖЕМ. Нельзя применять вибрационный массаж при острых лихорадочных процессах, кровотечениях и кровоточивости, при экземе, гнойных и туберкулезных процессах, заболеваниях сосудов (аневризмы, тромбоз вен, варикозные расширения вен), при острых воспалительных процессах (аппендицитах, воспалении почек, воспалении органов женских половых органов), злокачественных опухолях и гемофилии. Не следует применять вибромассаж, особенно с большими амплитудами и пониженной частотой, при наличии острого холецистита и язве луковицы 12-перстной кишки. При повышенном кровяном давлении, сразу после инсульта и инфарктов, рекомендуется отказаться от массажа, если первая процедура привела к ухудшению самочувствия.

Вибрационное воздействие на область живота, поясничнокресцовой области и нижних конечностей производится в лежачем положении, а остальных конечностей тела - в сидячем положении. Участок тела, подлежащий воздействию, обнажается, но в некоторых случаях допускается воздействие и через одежду, особенно на живот и мышечные группы на пояснице.

Смазывание жирами поверхности кожи, которая подлежит обработке, не рекомендуется. Но при проработке глубоких мышечных слоев, например паравертебральной области позвоночника, это допускается. Прибор водится насадкой по массируемой части тела или удерживается на участке, подлежащем воздействию вибрации. Выбирая различные насадки, мы имеем возможность более дозированно воздействовать на ткани тела. Массаж нужно начинать со слабых и малоамплитудных вибраций, постепенно увеличивая частоту и амплитуду. Интенсивность вибраций следует индивидуализировать. Вибрационное воздействие не должно вызывать или усиливать болезненных ощущений. К участку со значительной чувствительностью подходят постепенно, от окружающих его частей тела, массируя при помощи мягкой насадки.

Одновременно с изменением интенсивности вибраций увеличивается или уменьшается длительность вибрационного массажа. При хорошем самочувствии массаж можно проводить 2 раза в день. Первый раз вибрационный массаж выполняется утром или днем, второй раз - за несколько часов до сна.

Массаж отдельных частей тела (конечностей, живота, спины) не рекомендуется проводить более 5 мин. в начале и 10 мин. в конце курса лечения. После каждого пациента рекомендуется протирать насадки дезинфицирующим раствором.

Вибрационный массаж области сердца производится очень осторожно и следующим образом: устанавливается наименьшая амплитуда вибратора и нормальный режим частоты (режим, при котором пациент чувствует себя комфортно), после этого начинается мягкое воздействие на болезненные мышечные участки груди (иногда для большего смягчения через поролоновую прокладку). Предварительный массаж производят с легким нажимом на поверхность кожи, по мере устранения болезненности усилие нажима возрастает, при этом чаще используются резиновые насадки. Сила же максимального нажатия определяется индивидуально для каждого пациента. После обработки области сердца на спине между краем лопатки и остистыми отростками позвоночника до устранения болезненных ощущений, желательно перейти на обработку грудного отдела со стороны груди спереди. По времени вибрационное воздействие не должно быть продолжительным на одном ограниченном участке воздействия. Если за этот промежуток времени боль не устраняется, то продолжение массажа переносится на другой день. При последующих воздействиях на область сердца, время массажа можно увеличить, ориентируясь на ощущения пациента, и если самочувствие его, показания и электрокардиограмма позволяют, то переходить на более форсированный режим воздействия.

При имеющихся сердечных нарушениях или ухудшении самочувствия, возникающем во время массажа, массаж прекращается. Желательно дозированный вибрационный массаж в области сердца проводить в положении сидя.

Мышцы спины с помощью вибромассажера массируются прямолинейными движениями. После снятия болезненных ощущений с мышечных групп спины, рекомендуется провести ручной массаж.

Вибратор используется при напряженных, уплотненных мышцах, при плотной и твердой коже, встречающейся у полных пациентов. Продолжительность процедуры в начале лечения 5 мин., к концу до 10 мин. с увеличением вибрации. Число процедур выбирается по самочувствию пациента.

Массаж поясничной области производится чаще всего в зависимости от поставленной перед ним задачи. Степень интенсивного воздействия определяется состоянием пациента. Острая боль снимается небольшой амплитудой и максимальной частотой. Продолжительность процедуры от 5 до 10-12 мин. ежедневно. Число процедур избирается по реакции области воздействия или по самочувствию пациента.

Вибрационный массаж области живота при дряблой мускулатуре, атонии кишечника и желудка производится по коже и через белье при помощи широкой выпуклой и вогнутой насадок.

Стенки живота массируются полукруговыми возвратно-поступательными движениями справа налево и наоборот, с использованием жировых или увлажняющих кремов.

Интенсивные вибрации по ходу толстой кишки идут в направлении от слепой кишки к сигмовидной. Надавливание усиливается в правом или левом подреберье.

Слабые вибрации области тонких кишок производятся круговыми движениями вокруг пупка по часовой стрелке. Продолжительность массажа от 8 до 12 мин. Число процедур - 15-20.

Вибрационный массаж конечностей производится, так же как и ручной массаж, начиная с пальцев и далее сверху, но желательно биомеханическое воздействие производить только по степени нужности, т.е. по болевым зонам, участкам и точкам. После обезболивания, массажист продолжает массаж руками.

Массаж седалищного нерва производится по всей длине нерва от ягодичной до пяточной области с усилением и повышенной амплитудой в болевых точках, в ягодичной области и подкаленной ямке. Массаж бедренного нерва производят с небольшим усилием по продолжительности от 3 до 5 мин. в одной из точек приложения усилия.

Массаж мочевого пузыря при слабости его мускулатуры производится вибратором после опорожнения мочевого пузыря через кожу передней стенки живота над лобковым сочленением. Первоначальное приложение должно быть низко амплитудное и с небольшим прилагаемым усилием, затем амплитуда изменяется по комфортности ощущений пациента. Продолжительность работы с мочевым пузырем от 3 до 5 мин. на одной точке приложения.



При простате используется аналогичная последовательность действий. Через переднюю стенку живота и стенки мочевого пузыря производится массаж предстательной железы. После устранения болевых ощущений со стороны живота процедуру продолжают со стороны спины. Обработывая ягодичные области, добиваются возникновения ощущения теплоты или разогрева в точке приложения, за счет чего усиливается кровообращение в малом тазу, при этом обращают внимание на присутствие болезненных участков, которые так же обрабатываются до их устранения.

При артрозе тазобедренного сустава пациент ложится на здоровый бок, нога согнута в колене и бедре. Суставные поверхности поврежденного сустава обрабатываются со средней амплитудой. Желательно обрабатывать самые болезненные участки суставной сумки, после чего пациент ложится на спину, и сустав обрабатывается с внутренней стороны бедра. Первоначально не допускаются высокие амплитуды вибрации. Образование синяков на теле говорит о слабом иммунитете и склонности к геморрагическим проявлениям.

После правильно выполненного биохимического массажа, боль в суставе должна исчезнуть или значительно уменьшиться. По времени вибромассаж продолжается не более 10 мин. По количеству раз ориентироваться на самочувствие пациента, первые стимуляции через день, при последующем ослаблении боли и улучшении самочувствия можно производить каждый день. Желательно после выполнения вибрационного массажа провести ручной массаж тазобедренного сустава.

При болях в коленных суставах производится обработка мест прикрепления связок, боковой и наружной, крестообразных связок в области подколенного сгиба в положении лежа на животе с обязательным размещением колена на смягченной поверхности, (должен отсутствовать жесткий контакт между кушеткой и коленом). Время обработки колеблется от 3 до 10 мин. (индивидуально).

Во время работы с суставами могут одновременно использоваться различные кремы, которые обезболивают, улучшают микроциркуляцию, разогревают. По мере устранения болезненных проявлений производится продвижение вибратора по всему суставу.

При болях ахиллова сухожилия производится обработка мест его прикрепления к пяточной кости и прикрепления к икроножной мышце.

При образовании шпор и шипов на подошвах ног пациента, производится механическая обработка вибратором тех участков, которые наиболее болезненны. Работа начинается с малых амплитуд, постепенно, по мере притупления болевой чувствительности, увеличивается амплитуда и усиление нажима. Стимуляцию можно проводить каждый день по времени, ориентируясь на ощущения и самочувствие пациента. Насадки для работы подбираются индивидуально.

Вибрационные устройства в медицине используются и в такой физиопроцедуре, как кишечный диализ, когда каловые массы, спрессованные годами в кишечнике пациента, вымываются водными растворами. Одновременная работа по промывке и обработке областей скопления каловых масс вибрационными устройствами, дает снятие интоксикации и восстановления моторики кишечника.

Как самому избавиться от трещин на пятках.



Взрослые люди, которые любят носить сандали и шлёпанцы, особенно жарким и сухим летом, часто сталкиваются с болезненной и неприятной проблемой растрескивания своих пяток. Все мои попытки избавиться от трещин и вылечить болезненные ранки не приносили желаемых и надёжных результатов. Срезание огрубевшей на пятках кожи только увеличивало растрескивание и продолжительность заживания. Использование самых рекламированных мазей для заживления пяток, приносило большие неудобства в ходьбе из-за скольжения босых пяток в

обуви и на полу, или вхождении в специальных носках для сохранения мази.

Если принять, что трещины на пятках образуются из-за высыхания огрубевшей кожи, которая теряет свою эластичность и трескается при ходьбе, то можно решить эту проблему на основе всем известного и неоспоримого факта: **В РЕЗИНОВЫХ САПОГАХ ЖАРКИМ ЛЕТОМ ВАШИ БОСЫЕ НОГИ БУДУТ СИЛЬНО ПОТЕТЬ** и Ваши пятки станут мягкими и эластичными.

Вот такую же вещь можно легко сделать самому на своих носках.

Предлагается выбрать короткие летние носки по своему вкусу и цвету и отрезать у них две третьих ступни начиная от пальцев. Так как носки вязанные, то для сохранения формы и размера следует подвернуть кромку обреза и прострочить её на машинке зигзагом.

Подберите любые технические резиновые перчатки, чтобы вырезать из них резиновый напяточник, который нужно будет приклеить на внутреннюю сторону носков с помощью любого доступного универсального клея, тип БФ, или контакт-цемента для резины и пластика. Напяточник должен уходить под пятку на два сантиметра или один инч, и закрывать пятку сверху на три сантиметра.

На любую пластиковую банку или бутылку соответствующих размеру ноги, одеваете наизнанку подготовленные отрезанные носки, и примеряете на них напяточники. Чтобы напяточники не смещались при приклеивании, рекомендую пристегать их на носок по одной любой кромке. Затем, по технологии приклеивания намазать пятку носка и весь напяточник клеем, подсушить его, если это требуется, и приклеить.

Естественная влага человеческого тела будет надёжно увлажнять ваши пятки и вы навсегда забудете ваши трещины на них, хотя будете наслаждаться летом хождением в шлёпанцах. Необходимость в срезании огрубевшей кожи на пятках отпадёт сама собой в силу того, что она будет мягкая и эластичная.

Желая Вам здоровья и успехов.



Ефремов Валерий Иванович.

Окончил МВТУ им Баумана по специальности инженер-механик по космическим аппаратам и их жизнеобеспечению. Кандидат юридических наук. Чемпион СССР по плаванию и морскому многоборью. В США персональный тренер. Окончил американскую Академию спортивной медицины. Занимается разработкой новых медико-биологических подходов к методам тренировок спортсменов-профессионалов и методам самостоятельного поддержания здоровья и лечения болезней без применения медикаментов

Валерий Ефремов - автор революционно-прорывной методики похудения с гарантированным стабильным снижением и поддержанием веса до желаемого результата. Дополнительная информация и запись по электронной почте ArinaVal@hotmail.com