



О. А. Бутакова.

12 КОНСТАНТ ЗДОРОВЬЯ.

Ольга Алексеевна Бутакова - врач с 30-летним стажем, Кандидат педагогических наук, Академик Международной Академии Информатизации при ООН, Руководитель Академии Здоровья при Международном Университете Дружбы Народов им. Патриса Лумумбы, главный врач Института Восстановительной медицины, Нижний Новгород.

Когда разрабатывается новая система, всегда возникает вопрос: “От ЧЕГО оттолкнуться, что взять за основу?”. Не зря же сказал Архимед: “Дайте мне точку опоры - и я переверну Землю!”.

На что можно опереться в медицине, в жизни, в сохранении здоровья, в энергетике?

Отправная точка - угол зрения, и чем точнее она выбрана - тем точнее будет основанная на этом система. Потому что если взять неправильный признак за основу - то отсюда начнут накапливаться ошибки, и в конце мы получим совершенно не ту систему, которую планировали!

Что в организме есть 12 систем, я поняла в 1999 году, а вот подняться выше и применить их меня натолкнул доклад А.А.Черепко (Челябинск), который читал доклад “Константы бизнеса”.

Я бизнесом в чистом виде не занимаюсь - поэтому я не смотрела на эти константы как на нечто стабильно-постоянное в организме, хотя с этими константами мы практически работаем всю жизнь.

Просто я смотрела на них несколько под другим углом и из другой точки зрения.

Но послушав его доклад, я поняла, что вероятно, есть в жизни КОНСТАНТЫ (это не теорема, которую надо доказать, а АКСИОМА, которая работает по Вселенским космическим законам, она “подсмотрена” людьми - и выведена, как логическое умозаключение), которые от нас не зависят, которые мы регулировать не можем, которые ЗАДАНЫ нам по технической программе ДНК Творцом.

Вот, к примеру, работает мотор. Что при этом изначально служит характеристикой нормальной работы мотора: шум его работы - или полезная работа, которую он совершает?

Стучит наше сердце - **что в этом случае важнее:** его РИТМ работы - или другие параметры?

И кто этот ритм задал, и почему именно такой? - на это нет пока ответов...

Мы созданы по какому-то УНИКАЛЬНОМУ техническому проекту, но КЕМ созданы - нет ответа!

То, что мы произошли НЕ от обезьяны - бесспорно, и то, что мы творение Творца - тоже ясно!

Но КАК Он нас сотворил? У нас есть руки, ноги, голова, органы слуха, зрения, осязания, у нас есть внутренние органы...

Но ЭТО ли отправной момент???

Насколько важно, к примеру, чтобы была здоровой печень, и как отследить механизм ее действия?

Когда у человека здоровая нервная система, он живет ГАРМОНИЧНО, а когда мы видим НЕгармоничного человека, мы понимаем, что что-то не в порядке у него с нервной системой.

Но что первично в нервной системе: поведение человека, или что-то другое?

Когда я серьезно подумала, мне открылся совершенно ИНОЙ аспект существования организма, я о нем знала, но именно с ЭТОЙ точки зрения я на него не смотрела!

Знание этого аспекта поможет вам понять, насколько мы уникальны, и насколько стабильны, как система.

Человек - огромная самоорганизующаяся система, внутри которой лежит АТОМ, а вокруг него лежит СРЕДА, а мы идем пошагово: атом – молекула - высокомолекулярное соединение – клетка – орган – ткань – система = это ЖИЗНЬ, а дальше идет среда.

НО что нас всех объединяет, несмотря на то, что у нас абсолютно разные ДНК, разные внешности, разная энергетика?

Оказывается, нас объединяют КОНСТАНТЫ!

В организме существуют постоянно действующие величины количественного и качественного характера (качество - это структура, а количество - это показатель структуры), что здесь первично, а что вторично - тоже непонятно...

Есть 12 ОСНОВНЫХ констант (вторичных констант намного больше!), которые не зависят от нас.

Но есть те константы, на которые мы можем ОПИРАТЬСЯ в своих мыслях, в действиях, в отслеживании (динамическом контроле), и в восстановлении.

Рассмотрим эти константы.

Мы и среда = одно и то же: что в нас - то и в среде, и ничего другого в нас нет. Есть в среде воздух и вода - они будут и у нас, есть в среде более 70 минералов - они есть и у нас, есть в среде растительная пища - она расщепляется, и будет у нас!

И то, что есть у нас - будет и в среде: мы съели – переварили - и выбросили обратно в среду. В среде все это преобразовалось - и мы получаем все в виде кругооборота!

Но вот в чем УНИКАЛЬНОСТЬ: среда постоянно меняется, но мы - неизменны!

Единственный способ выжить в постоянно меняющейся среде - сохранить свою индивидуальность!

Сегодня мы пьем одну воду - завтра другую, сегодня тепло - завтра холодно, сегодня мы общаемся с одними людьми - завтра с другими...

НО при всем этом разнообразии МЫ ВСЕГДА СОХРАНЯЕМ СВОЮ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ!

У нас остается неизменным цвет волос, все та же фигура, та же внешность, все та же молекула ДНК - т.е. мы в постоянно ИЗМЕНЯЮЩЕЙСЯ среде находимся в СТАБИЛЬНОМ состоянии, сохраняя свою индивидуальность! И каждый человек - неповторим, нет абсолютно одинаковых людей в природе.

Сохранять эту индивидуальность нам помогают КОНСТАНТЫ = НОРМЫ ЗДОРОВЬЯ, они ОДИНАКОВЫ от момента рождения и до смерти человека, и определяют характеристику нашего биологического вида.

ПЕРВАЯ константа - артериальное давление.

У 6 млрд. разных людей (как у биологического вида), живущих на Земле, давление колеблется в узких пределах, и в норме оно 120x80 мм.рт.ст..

Индивидуальная норма у каждого человека может быть чуть выше или ниже (у ребенка – пониже, у пожилых повыше), но мы берем в среднем =120x80.

ПОЧЕМУ? Потому что только в этих пределах давления работа этой константы позволяет извлекать кислород из воздуха, растворять его в воде – и оптимально насыщать кровь кислородом.

А почему? - этого пока никто не знает - это константа, которая задана Творцом!

Если эта константа заколебалась - человек заболел...

ВТОРАЯ константа - число дыхательных движений.

Число дыхательных движений (ритм поглощения кислорода из воздуха), оно в среднем = 16 дыхательных движений в минуту. Побежали - оно стало 26, прилегли - оно уменьшилось до 14, но СРЕДНЕЕ = 16 у ВСЕХ!

Если у вас 16 - вы находитесь в границах существования биологического вида - этот коридор константы позволяет человеку жить.

ТРЕТЬЯ константа – Число сердечных сокращений = 78 в минуту.

У 6 млрд. людей этот показатель одинаков. Это оптимальная скорость продвижения кислорода с кровью от легких до всех органов.

Скорость, ритм, парциальное давление - все это НЕ зависит от состояния сердечно-сосудистой системы - это РИТМ, который ЗАДАН нам Свыше, и наша система КАЛИБРУЕТСЯ под этот ритм!

Если ей удастся попасть в гармонию с этим ритмом - тогда все нормально. Если, к примеру, число сердечных сокращений выходит из коридора 75-86, то человек чувствует себя некомфортно, а если значительно отличается - человек на грани смерти.

Эта калибровка-подстрока происходит всю жизнь, сердце постоянно стремится к ритму = 78 - потому что этот ритм задан космосом для стабильного состояния. Возможны отклонения для приспособления: побежали - участится до 120, присели - уменьшится до 70, но в покое, уже через 2 минуты сердце должно вернуться к ритму 78, иначе оно умрет! Потому что 0,5 сек. оно работает, а вторые 0,5 сек. оно должно отдыхать. Жить на ДРУГОМ ритме долго и счастливо невозможно!

ЧЕТВЕРТАЯ константа ГЕМОГЛОБИН 130 мг/л.

Здесь все показания КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ, но они несут КАЧЕСТВО. А при переходе количества в качество меняется структура, органы разрушаются, попадая в АНТИрезонанс.

Гемоглобин 130 мг/л - это константа количества кислорода в организме. Если эта цифра = 130, то это значит, что количество кислорода, которое будет находиться в организме одновременно, будет ПОСТОЯННЫМ, и организму его хватает.

Если гемоглобин падает до 120-110-90 - человек может какое-то время жить, но живет он нестабильно: у него увеличивается число сердечных сокращений (кислорода не хватает!), у него увеличивается число дыхательных движений и появляется одышка, у него нарушается артериальное давление - потому что отклонение ЛЮБОГО из параметров тянет за собой цепь разрушений всей гармонии, и отклонение от всех заданных параметров.

ПЯТАЯ константа БИЛИРУБИН 21 мг/л.

БИЛИРУБИН 21 мг/л. = показатель токсичности крови по переработанному количеству мертвых эритроцитов. У человека ежедневно умирает 300 млрд. эритроцитов - и они должны быть расщеплены, переработаны, выведены из организма, и заменены новыми. Количество билирубина говорит о том, как идет этот процесс: сколько умирает, сколько восстанавливается, как работает печень и почки, как происходит САМОочищение организма.

Как только идет повышение до 22-23-24 - организм начинает умирать, потому что каждая константа плотно завязана с другими, и нарушения тянутся по цепочке.

Но константа должна быть стабильна от момента рождения и до смерти. Она определяет характеристику нашего биологического вида.

ШЕСТАЯ константа МОЧА.

Каждые сутки должно выделяться не менее **1,5 литра** мочи, причем, с определенными свойствами: **удельный вес 1020**, и моча должна быть **КИСЛАЯ**. Больше в моче ничего не должно быть! Если у человека выходит 1,5 литра мочи, она соломенно-желтого цвета (или бесцветна), без запаха, с уд.весом 1020 и кислая - он может сказать, что по этой константе его организм стабилен!

Если колеблется количество мочи, ее качество (мутность) - выделительная система почек не работает, или работает со сбоями и требует восстановления.

СЕДЬМАЯ константа ВЕС "РОСТ +- 5-10 килограмм".

Это запасы чистой воды и энергии, он регулируется гормонами.

К примеру, у верблюда в горбах скапливается жир - это запасы воды и энергии, которые высвобождаются при расщеплении жира, и дают ему возможность существовать месяц без воды и пищи! Поэтому ВЕС - это ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ запас организма. Все, кто мало пьет, кто переедает, все, кто избыточно закислены, все, у кого идут нарушения предыдущих констант - обязательно имеют лишний вес! **Это стратегический запас их энергии и воды.**

Вес должен быть стабильным в течение всей жизни, равным “РОСТ +- 5-10 килограмм”.

Как только человек вырос в 18-19 лет - вес должен оставаться стабильным до смерти. Тогда мы можем сказать, что организм работает в устойчивом коридоре констант. Тогда этот вес в состоянии обслужить и сердечно-сосудистая система, и выделительные системы. Но если вес постоянно колеблется - значит, идет неритмичность (аритмия), она идет и во все гормональные органы, во все водопотребляющие органы, центральную нервную систему.

ВЕС - это стабильно существующая константа, и если вес в течение жизни нарастает - значит, организм не может поддерживать эту константу. К примеру, женщина ДО родов носила 46 размер одежды, а после родов стала носить 52 - это значит, что роды для нее были тяжелым испытанием, и человек неправильно вошел в них, и неправильно вышел, не восстановился - и порушил какую-то часть обмена веществ (особенно работу щитовидной железы).

Те, у кого всю жизнь стабильный вес, могут сказать, что у них устойчивый организм!

Говорят, что все органы растут до 25 лет, а живот об этом не знает - и растет до 100 лет! :-)

Но это все равно стратегический запас! Почему жир нарастает в области живота и бедер? – потому что там думают: а вдруг женщина рожать соберется - а тут война, или дефолт? Запасов энергии и воды нет - а как же ребенок будет питаться?! И поэтому скопления самого тугоплавкого жира у женщин - на животе, бедрах, ягодицах.

А у мужчин - совсем в другом месте. Нет, не на животе, мужской живот - это просто ослабленный пресс, дряблые мышцы живота. Если потрогаеете толстый живот мужчины - то это не жир, там очень плотно все при расслабленном прессе. Но если у мужчины гормональные нарушения (снижение уровня мужского гормона Тестостерона) - то тогда и ожирение у него начинается ожирение по женскому типу, и тогда у него на животе откладывается жир. Во всех остальных случаях это - “Трудовой мозоль”! И вообще, мужчины говорят: “живот большой не ОТ пива, а ДЛЯ пива!” :-)

ВОСЬМАЯ константа САХАР КРОВИ = 5,5 ммоль\литр.

Ниже нельзя, но и выше нельзя! Возможен лишь коридорчик небольшой. Что определяет эта константа? - ЗАПАС ОПЕРАТИВНОЙ ЭНЕРГИИ на каждый день. Если ВЕС - это запас СТРАТЕГИЧЕСКОЙ энергии (на долгие годы, на “черный день”), то уровень глюкозы (сахара) в крови - запас на каждый день (оперативный, синоминутный).

И при оптимальной норме 5,5 печень берет этот сахар - и образует из нее энергию клеток ГЛИКОГЕН, это “топливо”, на котором человек работает.

В первый же день голодания гликоген заканчивается - и начинается расщепление стратегического запаса энергии (жировых отложений). И поэтому голодание - это способ потери веса, способ расходования энергии.

ДЕВЯТАЯ константа PH - кислотно-щелочное равновесии крови = 7,43

Кислотно-щелочное равновесии крови - это жизнь в щелочной среде, но уже 7,1 – смерть - мгновенная, секундная, при невыясненных обстоятельствах, она называется “Острая сердечно-сосудистая недостаточность”. Ничего не спасет, кроме экстренной капельницы в 1,5 литра щелочной воды!

90% продуктов, которые мы кушаем - кислые, и 90% жидкостей, которые мы пьем - тоже кислые!

Их ощелачивание идет по механизму извлечения из организма щелочных материалов: из костно-мышечной системы извлекается КАЛЬЦИЙ, КАЛИЙ, МАГНИЙ и НАТРИЙ. Это - механизм восстановления кислотно-щелочного равновесия, как основной жизненной константы.

Если кто-нибудь Вас спросит: “А почему организм щелочной?” - отвечайте: “Потому что именно так придумал Творец, и потому что это заданные параметры существования Человека, как биологического вида! И именно потому 6 млрд. человек имеют PH крови = 7,43, и это не обсуждается и не требует доказательств - это КОНСТАНТА!”.

ДЕСЯТАЯ константа - КОЛИЧЕСТВО ЛЕЙКОЦИТОВ (4,5 тысячи).

Эта- константа поддержания нашей ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ.

Если их **4,5 тысячи $\times 10$ в 9 степени** (сейчас “разрешили” до 6 тыс., но это неправильно!) - то мы сохраняем свою индивидуальность. И всё инородное, что попадает в организм (вирусы, бактерии, грибы), будет уничтожено! При повышении количества лейкоцитов - всех групп лейкоцитов: эозинофилов, макрофагов, лимфоцитов, моноцитов - мы говорим о том, что произошла ИНТЕРВЕНЦИЯ, и что мы находимся на войне, на уровне защиты.

Но если уровень агрессии очень сильный - мы начинаем умирать, потому что мы истощаем свой защитный запас. Лимфоциты - это наша “Армия спасения”!

ОДИННАДЦАТАЯ константа ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА = 36,6

При этой температуре кристалл воды находится в стабильном состоянии, обеспечивающим все процессы окисления и восстановления в организме.

При температуре 38 кристалл воды начинает разрушаться с высвобождением энергии, которая идет на борьбу с проблемой.

Человек не может жить при температуре выше 40 градусов, 41 - последнее деление на термометре, а выше - смерть... Потому что все кристаллы воды разрушатся - и человек умрет.

Также человек не может жить при температуре 35,5 - потому что при этом кристаллическая решетка нестабильна. Температура тела определяет температуру воды в нашем организме, т.к. человек на 80% состоит из воды. У 6 млрд. населения температура стабильна 36,6 - и никуда больше (отклонения - только при болезни).

На улице +40 - но в теле 36,6, на улице -50, но в теле все равно стабильно 36,6!!! Все другие константы держат эту температуру крепко! Потому что плюс-минус полградуса - и мы выпадаем из этой системы стабильности!

ДВЕНАДЦАТАЯ константа ХОЛЕСТЕРИН 6,0 ммоль\литр.

Все константы измерены, зафиксированы, на них ориентируются врачи - и слава Богу!

НО эти константы - не для врачей! Эти константы - для Вас! Эти константы должны знать, прежде всего, ВЫ! Каждый, кто имеет образование выше среднего и 10 лет учился в школе просто ОБЯЗАН знать эти константы! И не только ЗНАТЬ - он обязан их ОТСЛЕЖИВАТЬ! Потому что любое отклонение от константы - это БОЛЕЗНЬ!

А болезнь - это ваша ЛИЧНАЯ проблема, потому что восстановить вам 12 констант не сможет ни один врач! Потому что это ВАШ образ жизни, образ мысли, образ действий.

А изменение констант ведет к серьезнейшим заболеваниям.

Изменение температуры ведет к срыву иммунитета.

Смотрите, как располагается вся система: каждая константа находится внутри системы

Артериальное давление - это ЦНС - регуляция давления ВОДЫ в организме.

Дыхательная система - число дыхательных движений - регуляция ритма растворения кислорода в воде.

Сердечно-сосудистая система - регуляция скорости движения воды.

Кровотворная система (гемоглобин) - регуляция плотности крови по энергонесущим структурам, по кислороду.

Пищеварительная система (Билирубин) - показатель процента токсичности воды.

Выделительная система (моча) - качественная характеристика воды в организме.

ВЕС - запасы воды в организме.

САХАР - энергия в воде.

РН - концентрация водородно-кислородного показателя воды (кислот и щелочей). Вода распадается (диссоциирует) на «+Н2» и «-ОН». Гидроксильных групп должно быть больше (по шкале на 7,43).

Лейкоциты - индивидуальная защита.

Температура тела = температура воды.

Холестерин - жирность воды.

За гормоны (за вес) отвечает репродуктивная система.

За сахар - эндокринная система (поджелудочная железа).

За PH отвечает ВЕСЬ организм, но разрушаются КОСТИ (костно-мышечная система) - кальций забирается из костей, суставов и связок (основной хранитель кальция).

За лейкоциты - отвечает лимфатическая система.

За стабильность 36,6 отвечает иммунная система.

За показатель холестерина отвечает центральная нервная система, проводники и мозг. Оболочка клетки нейрона (и всех других клеток) состоит из холестерина. А холестерин - это энергетический запас, который расходуется на работу ЦНС.

***** Обратите внимание: ВСЕ КОНСТАНТЫ ЗАВЯЗАНЫ НА ВОДУ!!!**

И они являются показателями того или иного КАЧЕСТВА ВОДЫ - температуры, скорости, плотности, токсичности, стратегического запаса энергии, запаса оперативной энергии, жирности.

О чем это говорит? - о том, что **ВОДЕ ЗАДАНА ПРОГРАММА, которая проникает в организм через воду - и задает нам параметры своих концентраций.**

Это не значит, что сердце диктует организму, с какой скоростью ему стучать!

И не значит, что поджелудочная железа определяет, сколько сахара (энергии) в день должен расходовать человек.

Это значит, что **ВОДА несет всю информацию о том, в каком биологическом ритме мы должны жить, и где наши границы смерти.**

А мы лишь должны поддерживать эти константы! Но чтобы поддерживать - их надо ЗНАТЬ!

Поэтому каждый человек обязан знать свои 12 констант (свои и детей) - потому что они не только константы здоровья - это константы ЖИЗНИ!

Что делает среда с нами?

К примеру, вирусы, попадая в наш организм, стремятся нас перепрограммировать.

Как нас можно убить? Если человеку оторвать палец, или даже отрубить ногу - он не умрет!

Человека можно убить только одним способом: разрушить либо ОДНУ из констант ПОЛНОСТЬЮ, либо расстабилизировать несколько констант.

Попадает в организм вирус - растет температура - увеличивается количество лейкоцитов - возрастает запас энергии (мы начинаем ее расходовать) - ухудшается работа печени (идет интоксикация) - сгущается кровь (идет закисление) - разрушается PH - меняется все остальное: ритм дыхания, ритм сердечных сокращений, разрушается гемоглобин (он в кислой среде жить не может, он слипается и теряет свой электрический заряд).

Любая система, проникшая в организм, может ударить только по константам - больше бить не почему!

И если константы выстояли - температура вернулась к норме - число дыхательных движений ушло с одышки и вернулось к норме - число сердечных сокращений, которое при температуре резко повышено, возвращается тоже к норме - PH тоже приходит в норму.

Но такое возможно только при одном условии: если человек ведет правильный образ жизни, и получает заданную оптимальную норму ВОДЫ в сутки.

Потому что только ВОДА может отрегулировать константы!

Только ВОДА отрегулирует температуру, вязкость крови (от нее зависит число сердечных сокращений), ее сгущение. Только ВОДА отрегулирует артериальное давление - потому что это давление воды.

Только ВОДА отрегулирует количество и качество мочи: если через вас прошло 0,5 литра воды в день, или 300 мл. или 3 литра компота, или сока ненатурального, из порошка сделанного - то у вас соответствующего качества будет и моча! Вы потеряете энергию, потому что откуда вы возьмете энергию? - вы возьмете ее из сахара, из холестерина, из запасов веса...

Ведя такой образ жизни, как мы живем сейчас, просто невозможно удержать константы в норме - это просто нереально!

Потому что не выполняется самое главное условие: 1,5-2 литра ЧИСТОЙ, БИОЛОГИЧЕСКИ ДОСТУПНОЙ, ЩЕЛОЧНОЙ (иногда, во время еды - кислой) ВОДЫ, с НИЗКИМ ПОВЕРХНОСТНЫМ НАТЯЖЕНИЕМ (для лучшего усвоения организмом), СТРУКТУРИРОВАННОЙ (чтобы не расходовать на нее энергию!), МИНЕРАЛИЗОВАННОЙ (дистиллят человеку не подходит - он выводит все

минералы из организма!), относительно МЯГКОЙ (в жесткой воде выпадает осадок), информационно ЧИСТОЙ, и без токсических примесей и загрязнителей (хлора), без биологических объектов (лямблий, вирусов, личинок глистов, паразитов).

Именно ХОРОШЕЙ ВОДЫ - потому что от нее зависит наша жизнь!

Потому что мы на 80% (когда умираем - на 50%) состоим из воды.

Как снять температуру? - всего лишь выпить 1,5 литра горячей воды, лучше коралловой (с добавкой **Coral - Mine**), можно любой другой, близкой по параметрам.

Как снять давление? - пропустить через себя 1,5 литра той же воды в сутки, в течение 2-3 недель, для разжижения крови и улучшения выделительных функций организма. Имеет большое значение ЩЕЛОЧНОСТЬ воды.

Как снизить число сердечных сокращений? Кровь должна быть не вязкая, не густая, не сладжированная (слипшиеся эритроциты, в агрегации) - то же самое: везде, где мы возьмем, кроме лейкоцитов и гемоглобина (гемоглобин - это ЕДА).

А значит, существует единый алгоритм жизни - универсальный, простой, доступный всем, но который мы разрушили полностью...

Это как в детской речевке: “СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ и ВОДА (ничего другого в природе нет!) + ЧИСТАЯ ЕДА (не уничтоженная, а ЖИВАЯ!) + ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ + ПРИРОДА”.

А природа - это микросреда, которую мы ежеминутно убиваем - дома, на даче, везде вокруг себя химикатами, пестицидами, опылителями, в надежде, что жучок не съест нашу черешню, потому что нам надо МНОГО, мы все опылим - и сами умрем от отравы!

Нет другого алгоритма жизни, нет других целителей, нет других способов, потому что все остальное - это воздействие на отдельные константы, на отдельные органы: вколол гель в морщинку - она пропала, дал слабительного человеку - он, наконец, сходил нормально в туалет - и возрадовался облегченно, что-то поправил, помассировал, погладил...

Но это все не имеет никакого значения для жизни, если не будет нормальных основных жизненных параметров, чистой еды.

А при невозможности чистой еды (ее дороговизне, нерегулярном поступлении) - это может быть КОРРЕКЦИЯ еды при помощи НУТРИЦИОЛОГИЧЕСКОЙ ГРУППЫ - это СПИРУЛИНА, РЫБИЙ ЖИР, ЛЕЦИТИН, РИСОВАЯ МУКА, МИКРОГИДРИН, ВОДОРΟΣЛИ и т.д.

Это просто дешевле, чем натуральная чистая природная еда, это проще, это более доступно, потому что питаться ХОРОШО - это очень дорого! Для этого надо иметь очень сильную мотивацию, разум, и большое количество денег. Продукция должна быть свежей, и основной фактор для этого - ВРЕМЯ! Чтобы скушать столько натурального белка, сколько содержится в СПИРУЛИНЕ - нужно очень сильно постараться, и пища должна быть ЖИВАЯ - или сырая, или полусырая, или гриль. Потому что нет другого, мы природные!

Вот так примерно живет собака, кошка, птичка, рыба в чистом водоеме... но так НЕ живет Человек!

Потому что он утратил свою природность, он утратил все свои механизмы полностью!

Мы одеваемся в искусственное, дышим грязным воздухом, пьем грязную воду - мы ее хлорируем, потом дегазируем, дехлорируем, озонируем, т.е. мы все испортили! Мы испортили даже то, что можно было НЕ портить (овощи, к примеру, да и то “удобряем” их химией).

Но в организме, несмотря ни на что, существует 12 констант, которые независимо ни от чего пытаются сохранить нашу жизнь в этом супер-агрессивном мире!

И есть в голове группа нейронов, дружественных вам, если вы живете в гармонии с собой. Получив эту информацию, эта группа должна пересмотреть точку зрения (угол точки зрения) на то, что мы уже имеем вокруг себя, и то, что мы можем иметь. Они должны задуматься, СКОЛЬКО вы хотите жить, КАК вы хотите жить, КТО при этом будет жить с вами, КАКИЕ ЗНАНИЯ вы сможете передать своим детям? Что вы можете им передать? - чем они смогут питаться сами, и чем будут кормить ваших внуков?

И по сути дела, если вы УЖЕ заболели, или заболеете в скором времени - ЕДИНСТВЕННЫЙ механизм, который сможет вас восстановить - это вернуться к этим константам! Нет других способов и механизмов!

Измерить, осознать, понять механизмы их функционирования: что такое САХАР в крови, от ЧЕГО он зависит, КАК питаться, чтобы он был в норме, что такое билирубин, что такое “число сердечных сокращений”, что такое “артериальное давление” - ГЛАВНОЕ, чтобы мы это поняли!

И чтобы мы поняли, что мы ВНЕШНИМ воздействием не сможем ничего ОТРЕГУЛИРОВАТЬ у себя внутри! Потому что все давно уже отрегулировано, откалибровано, зашифровано, закрыто за семью печатями – и мы ничего не сможем с этим сделать!

6 млрд. населения - и У ВСЕХ, если они здоровы, вот такие константы! Если не здоровы - константа изменилась - человек заболел - и собирайся либо в землю, либо на небо. До тех пор, пока не поймешь, что ты - ПРИРОДНОЕ СУЩЕСТВО, ЧАСТЬ ПРИРОДЫ!

Что сделал с нами социум? Еду испортил (сделал искусственную), воздух испортил, воду испортил, хорошее настроение испортил проблемами. Что еще осталось испортить?

Природу тоже испортил - поэтому природа нам сейчас помочь не может... она сама нуждается в нашей помощи!

А это значит, что человек может помочь себе только САМ - выйдя из социума, поняв, ЧТО он есть, замерив все свои константы, посмотрев, в каких системах они сидят, исследовав функции своих 12 систем, и попытавшись разобрать свои причины и пойти своим путем.

РЕЖИМ ОБСЛЕДОВАНИЯ.

Константы располагаются внутри систем, и их надо жестко **ОТСЛЕЖИВАТЬ**.

Но не путайте **КОНСТАНТЫ** с **ОБСЛЕДОВАНИЯМИ!!!** Потому что, допустим, магнитно-ядерный резонанс - это обследование, **НЕ** константа!

Поэтому мы посмотрим по системам, **ЧТО** вам нужно отслеживать в течение жизни (у вас, у детей), и что вас может вывести на группу всех возможных проблем? Потому что есть обследования, которые **НЕ НАДО** делать! Они ни о чем не говорят, ни к чему не приводят, они неинформативны - когда мы получаем результаты таких обследований, мы и не знаем, что с ними делать...

Например, сделали мы иммунограмму, посмотрели там, допустим, иммуноглобулины... - ну и что вы с этим сделаете? - да **НИЧЕГО!** Ни врач ничего не сделает, ни вы ничего не сделаете!

Или сделали ЦИК (циркулирующий иммунный комплекс), то вы с ним абсолютно ничего не сможете сделать, но врач вам **ОБЯЗАТЕЛЬНО** его назначит...

Есть исследования, которые, может быть, нужны **ВРАЧАМ**, но **ВАМ ОНИ НИ О ЧЕМ НЕ ГОВОРЯТ!**

Поэтому мы запишем обследования НЕ для врачей, а те обследования, которые помогут ВАМ выяснить ПРИЧИНУ заболевания (отклонения от констант).

ЦЕНТРАЛЬНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА - константа **АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ**

Контроль АД, у всех, у кого давление “скачет”, должен быть тонометр: заболела голова - померили, прошла боль - померили еще раз. Вы должны **ТОЧНО** знать, **ЧТО** с вами происходит, на **КАКОМ** давлении у вас болит голова: на 100х60 - или на 150х100?? Этот параметр надо отслеживать пожизненно, особенно если этот параметр нестабилен! Если стабилен - то измеряйте его раз в 3 месяца - чисто “справочно”, но делайте это обязательно!

ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА (константа **число дыхательных движений = 16**) – считайте, вы должны **ТОЧНО** знать, с какой частотой вы дышите! Вы должны знать, как вы дышите при нагрузке, например, зашли на 5 этаж - сосчитали, число дыханий =22. Через 2 минуты посчитали - все вернулось к норме = 16 - значит, все нормально! Но если час прошел - а у вас все еще 22, два часа прошло, а у вас 22 - знайте, что по этой константе вы находитесь в угрожающем состоянии!!!

Это чтобы потом не делать более серьезные обследования, типа спирометрии легких, и проч.

Если вы пойдете к врачу с числом 22 - вам поставят “Дыхательную недостаточность”, и нужно будет долго лечиться. Поэтому надо уметь заранее считать.

Если ваш ребенок дышит не так, как надо - вы должны это четко знать!

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА (константа число сердечных сокращений 78).

Вы четко должны знать свой пульс при нагрузке и без нагрузки, и как быстро он возвращается к норме? Если через 3-5 минут после ходьбы на 5 этаж, или после 15 приседаний, пульс не успокаивается до нормы = 78 - значит, у вас нестабильность!

ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАММА каждый человек, кому за 40, и если константа сдвинута (вышел за границы нормы - пульс увеличенный до 82-86), **ОБЯЗАН** пройти ЭКГ. Если пульс еще выше - надо делать “ЭКГ с **НАГРУЗКОЙ**” в специализированных клиниках (простая проба 10 приседаний, или **велознергометрию**). Если пульс ниже нормы - тоже надо делать. Если норма - можно пропустить.

ЭХО-КАРДИОГРАММА - делается, если беспокоит нарушение ритма константы, например, пульс 78, но с аритмией.

ВСЕ, у кого проблемы с сердцем (сердцебиение, пульс больше нормы, неритмичность) – обязаны последовательно сделать обследования: ЭКГ, ЭКГ с нагрузкой и ЭХО-ЭКГ - это закон, ничего не изобретайте! Потому что потом сделают принудительно - и заплатите в 10 раз дороже!

А так потихонечку, в течение года все это пройдете - и будете **ЗНАТЬ! Потому что главное - ОСОЗНАТЬ, ПОНЯТЬ, ОТСЛЕДИТЬ, и ВЕРНУТЬ все параметры К НОРМЕ - вот наша цель!**

ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА - константа билирубин **21-20,5** - если он такой, вы можете не обследоваться. Но если есть **ЖАЛОБЫ** - идет цепь **ЕЖЕГОДНЫХ** обследований:

1. **УЗИ ПЕЧЕНИ**

2. **УЗИ поджелудочной железы**

3. **ИФА иммуно-ферментный анализ** - паразитарное обследование на токсокары, лямблии, описторхии, гепатиты-А-В-С.

При жалобах на пищеварительную систему, или любых жалоб на **ПЕЧЕНЬ** - первое, что надо сделать, это ИФА и УЗИ, и закончить **ФИБРОГASTРОКОПИЕЙ**.

***** Никаких рентгенов, «Оберонов», «Медискринов» делать вам не надо!**

Альтернативными методами вы можете пользоваться как угодно. Но мы говорим об **ФИЦИАЛЬНЫХ** законных, установленных государственных обследованиях, которые приняты во всем мире - это вы должны сделать для **СЕБЯ** в первую очередь. И посоветовать другим. И многие вопросы снимутся.

Потому что как бывает: чистят-чистят друг друга, а потом сделали анализ – “Гепатит-С” у человека! И что и зачем чистили - непонятно...

КРОВЕТВОРНАЯ СИСТЕМА (константа гемоглобин =130), гемоглобин вы должны знать свой и своих детей.

Можете сделать **ОБЩИЙ АНАЛИЗ**, но советую чуть дороже – **РАЗВЕРНУТУЮ ФОРМУЛУ КРОВИ**. Вам ее не надо расшифровывать: если вам скажут, что все нормально - просто положите ее на полочку.

Но раз в году человек должен сделать развернутую формулу крови. Потому что когда выходят лимфоузлы на поверхность - раз, и ни с того, ни с сего у ребенка появились лимфоузлы - то это уже пятая серия... Сначала у него были лимфоциты повышенные (год-три-пять), а потом начинается, к примеру, лимфогрануломатоз, или еще что-то...

И это называется “ПРОПУСТИЛИ... извините...”!

По **ОБЩЕМУ** анализу нельзя ничего сказать о качестве крови, а вот по **РАЗВЕРНУТОЙ ФОРМУЛЕ** - копеечки стоит на самом деле - сразу все ясно. Паспорт здоровья должен быть у всех заполнен!

ВЫДЕЛИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА - анализ мочи с определением **УДЕЛЬНОГО ВЕСА (норма 1020), КИСЛОТНОСТИ и наличия ЛЕЙКОЦИТОВ, БЕЛКА** (его не должно быть!), и там же смотрите **БАКТЕРИИ** (вам все скажут). Ничего не должно быть, кроме удельного веса (1020) и кислотности (кислая), она должна быть соломенно-желтого цвета - и ничего более, это константа! Просто по общему анализу мочи уже все будет ясно.

РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА:

1. Контроль **ВЕСА**

2. При **ЛЮБЫХ** жалобах на репродуктивную систему (неважно, мужчины или женщины!), вы должны 1 раз в году сделать: **УЗИ матки и придатков (жен.)**, предстательной железы (когда мужчина обращается - у него, как правило, уже 3 степень аденомы или 2 степень простатита!).

3. **1 раз в 6 месяцев УЗИ молочных желез** - рак развивается полгода, и если вы своевременно делаете УЗИ - то все выявите в ранней стадии и уберете! Если УЗИ делать раз в 3 года - то обнаружить сможете уже только 2-3 степень... когда сделать уже практически ничего невозможно...

Эта норма была раз в 2 года, потом раз в год, сейчас она **ОДИН РАЗ В ПОЛГОДА** - просто поверьте - и делайте! Потому что больно смотреть, как на твоих глазах умирают молодые женщины - и только потому, что они своевременно не делали УЗИ, и им уже ничем нельзя помочь... УЗИ - это не опасно, и не вредно!

4. Если есть половые инфекции, то надо обследование ИФА-ПЦР, ХЛАМИДИИ, ТРИХОМОНАДЫ и УРИАПЛАЗМЫ и КАНДИДА - каждый человек должен знать, есть ли у него кандида, потому что она разрушает ВСЕ, что только можно! Половые инфекции особо опасны! Я не беру венерические вообще - это вас обследуют принудительно, когда вы на курорт поедете. Я говорю о том, что вы САМИ ДОЛЖНЫ сделать!

ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМА (константа сахар крови = 5,5)

Ни по каким компьютерным диагностикам, "Оберонам", "Медискринам" - ТОЛЬКО в БОЛЬНИЦЕ, только ОБЫЧНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ!!!

К примеру, если сахар у вас =7 - то это называется ДИАГНОЗ, который называется "Сахарный диабет". Все ориентируются так: пока 5 литров воды не начнут пить - к эндокринологу не сходят, а терапевт назначит - или не назначит, еще вопрос...

Мы знаем, что есть у нас эндокринная система, и основная константа ее работы - САХАР.

Очень обидно, когда человек приходит к врачу, когда его уже надо на инсулин сажать!

С сахаром=7 он или упадет где-то - а у него сахар повысится до 12-14...

Сахар надо знать одно = 5,5 - и нет других стандартов!

В любой поликлинике кровь из пальчика бесплатно - и сахар у вас в кармане!

КОСТНО-МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА - это особая система!

Хочу посоветовать: при болях в позвоночнике (дисках) шейного, грудного, поясничного отделов - есть одно 90% обследование, с которого надо начинать лечение - это обычная "Магнитно-резонансная томография".

*** **НЕ РЕНТГЕН, не компьютерная томография РЕНТГЕНОМ!!!** Стоимость обследования позвоночника на МРТ равна 1.000 рублей, но без этой процедуры нельзя ничего делать с позвоночником, к примеру, мануальную терапию.

Потому что ГРЫЖИ НЕ ВИДНЫ НА РЕНТГЕНЕ! Целители их чувствуют руками, есть такие целители, и дай Бог, чтобы он у вас был, но это НЕ профессионально.

Если вы сделали МРТ, и увидели грыжу (2-4 мм-1 сантиметр) - это уже 100% установленный диагноз! Все остальные диагностики по поводу грыж - детский лепет на лужайке.

Самое страшное в позвоночнике - это грыжи, и их больше всего надо бояться!

Сейчас делают исследования 15-летним детям - и у них уже по 2-3 = МНОЖЕСТВЕННЫЕ ГРЫЖИ!

Потому что разрушается синитная ткань, потому что РН там колеблется, потому что кальций вымывается из костей, связок и т.д. Это колоссальная несостоятельность соединительной ткани уже в детском возрасте вообще!

ЧТО ДЕЛАТЬ???

Если установлена грыжа - вести правильный образ жизни, принимать хондропротекторы, заниматься только той гимнастикой, которая действительно ПОЛЕЗНА, спать правильно, сидеть правильно, не носить тяжестей - это целый комплекс, так просто не скажешь, что сразу делать, все это индивидуально.

Но диагноз должен быть установлен ПЕРВОНАЧАЛЬНО, а не ПОСЛЕ того, как вы из-за болей в позвоночнике сделали уже 33 мануальных терапии + 20 массажей + вытяжку + процедуры на массажной кровати "NugaBest" - и только потом случайно пошли на МРТ и обнаружили ГРЫЖУ! И только потом дошло, что при грыже ВСЕ ЭТИ ПРОЦЕДУРЫ ВООБЩЕ НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ!!!

Ни рентген, ни осмотр невропатолога не выведут вас на точный диагноз - ТОЛЬКО МРТ!

В чем трагедия при работе с позвоночником?

Мы часто ПРОПУСКАЕМ ОБСЛЕДОВАНИЕ - и ЗАЦИКЛИВАЕМСЯ СРАЗУ на ЛЕЧЕНИИ!

Человеку вправляют-вправляют-вправляют..., а потом у него случается что-то серьезное, он таки идет на МРТ - и только тогда ему говорят: "Да вы что, батенька! Там вообще нельзя было править! Вы разве не знаете, что у вас ГРЫЖА?". А он отвечает: "Нет, конечно!".

На рентгене этого не видно, рентгеном это можно определить только косвенно.

Вы можете лечиться у мануальщиков, у хиропрактиков, массажистов, китайцев-иглотерапевтов...
НО диагноз должен быть установлен ДО ТОГО, как вы к ним обратились!

Чтобы установить диагноз, врач не нужен - нужен АНАЛИЗ, нужна вот эта КАРТА вашего позвоночника фас и профиль! Потому что врач эту карту посмотрит - и по ней уже установит тот же диагноз, что вам скажут в центре МРТ. Вот если сами посмотрите на результат МРТ - там все ясно: грыжа такая-то и там-то - в карте все описано.

Позвоночник - система особенная, можете не делать МРТ, но это чревато последствиями...

Вопрос из зала: Где гарантия, что МРТ покажет правильный диагноз?

МРТ - это НЕ диагноз, это ИССЛЕДОВАНИЕ, оно не может быть неправильным: если там ГРЫЖА ЕСТЬ - ее УВИДЯТ, вот и все!

ЛИМФАТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА - (константа количество лейкоцитов **4,5 тысячи**) по анализу крови вы отслеживаете количество лейкоцитов – и ничего больше делать не надо.

И следите, чтобы лимфоузлы не были увеличенными!

ИММУННАЯ СИСТЕМА - отслеживаете **ТЕМПЕРАТУРУ 36,6** - и тоже больше ничего не нужно, там исследовать нечего. Иммунограмму - если вам врач назначил - сделайте, но лично вам она ничего не скажет!

ХОЛЕСТЕРИН - (константа = **6**) - определяется по биохимическому анализу крови!

Это **ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС ОБСЛЕДОВАНИЯ** репродуктивной системы.

Это не значит, что **КАЖДОМУ** нужно срочно делать **ПОЛНЫЙ** комплекс!

Жалобы на сердце есть - **ДЕЛАЙТЕ!** Нет жалоб - отслеживайте константу.

Жалобы на пищеварительный тракт есть - **ДЕЛАЙТЕ!** Нет жалоб - просто отслеживайте константу билирубина.

Если никаких жалоб нет - вы можете и не делать, но как только появилась первая **ЖАЛОБА** - сразу же пошли, сделали, и не затягивайте!

ВОТ И ВСЕ, БОЛЬШЕ НИЧЕГО ВАМ ЗНАТЬ НЕ НУЖНО!

Все остальное будет для вас китайской грамотой - и ничего вам не пояснит.

Допустим, у нас есть “белковый анализ фракций крови” - о чем он вам расскажет - да ни о чем!

Много анализов биохимических, все они дорогие, но для вас - безинформационные.

Если врач назначит - делайте!

Но я говорю сейчас о тех, кто **НЕ** дошел до врача, и не собирается - он **САМ** должен взять на себя ответственность. Потому что как только у вас какие-то из анализов нарушатся - вы автоматически принудительно попадаете к врачу, но вас туда надо еще и направить!

Кто ходит к хирургу хотя бы раз в год на осмотр молочных желез? = **НИКТО...**, а, вот один человек!

А **УЗИ** может сделать сам себе любой человек всего за 300-500 рублей – каждый человек, который понял, что лучше заранее позаботиться о том, чтобы там болячек не было!

Другое дело, когда уже установлен диагноз, у кого, как и чем лечиться – сейчас это не та тема!

А ПРАВИЛЬНЫЙ ПУТЬ ОДИН = ОБСЛЕДОВАНИЕ и ПРОФИЛАКТИКА.

Поэтому не путайте диагностику с лечением!

Если не проведено обследование - то и лечить вообще нечего! Если только питаться правильно, правильно жить, правильно мыслить, дышать свежим воздухом и кушать чистые продукты. Это поможет, но главное - **НЕ ПРОПУСТИТЬ!** Печально, когда человек приходит и у него уже какое-то серьезное заболевание.

Вот кто постоянно делал **УЗИ**, допустим печени, они могли натолкнуться на камушек 5 миллиметров - и могли его реально растворить. А кто вообще никогда не делал **УЗИ** печени - при первом обращении находит камень 3 сантиметра, и растворить его уже очень сложно...

Все зависит от того, на какой стадии вас ЭТО застигнет, настанет...

Вопрос из зала: А брюшные органы можно увидеть на УЗИ?

Брюшные органы обычно не смотрятся на УЗИ, УЗИ делают обычно печень, поджелудочная, и если моча плохая - то УЗИ ПОЧЕК, если беспокоит щитовидная железа - делаем УЗИ щитовидной железы.

Если вы измеряете, константы и они в норме - вы глубоко не идете.

Но если у вас нарушены какие-то константы (например, ВЕС: вместо "Рост +5" у вас "Рост +25") - идете и смотрите функцию гормонально-эндокринных желез, которая отвечает за вес.

Если беспокоят яичники - обследуемся, если нет - можете просто отслеживать, и ждать пока забеспокоят (но можете лучше обследоваться, чтобы убедиться, что все в норме).

Вам ни один врач так не скажет: "Приходите, когда будет инфаркт - я помогу!".

Если вы сделали ЭКГ и она хорошая - не расстраивайтесь, что вы зря потратили 200 рублей - а радуйтесь, что кардиограмма у вас хорошая! И когда вас сердце побеспокоит - вы сравните только что снятую ЭКГ с вот этой хорошей! И вам скажут: "Смотрите, какая была хорошая, а сейчас вот такая плохая - что случилось?".

Потому что если что-то случится, вас спросят: "У вас какая-то кардиограмма нехорошая - а какая же она была раньше?". А вы скажете: "Да я и не знаю... никогда и не делал!". Ну... твои проблемы, а сравнивать-то не с чем!

НЕ АНАЛИЗИРУЙТЕ САМИ!

Человек тратит на лечение позвоночника десятки тысяч рублей - вместо того, чтобы просто пойти и всего за 1000 сделать МРТ - и посмотреть, что у него там на самом деле!

Точно так же по молочным железам, точно так же по сердцу... Пока инфаркт не грянет - кардиограмму не сделаем!

***** ДЛЯ ЧЕГО Я ВАМ ЭТО ДАЮ???**

Все это можно делать по направлению врача, но беда в том, что вы по врачам не ходите!

Вы не любите врачей, вы не хотите общаться, вам не нравится сидеть в очередях...

Поймите: грамотный врач даст вам направления на ТАКИЕ ЖЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ, если вы к нему попадете. Но, к сожалению, многие попадают к врачу очень поздно...

Именно поэтому мы и вводим этот режим САМООБСЛЕДОВАНИЯ!

После этой лекции, если будут проблемы - вы уже знаете, ЧТО делать, и КУДА идти?

Если проблем не будет - можете никуда не ходить!

Но помните о профилактике: сахар вы обязаны сделать (иначе ничего не поймете), померить давление, и знать свои показатели вы все равно обязаны!