

КОРОЛЕВСКАЯ АКАДЕМИЯ НАУК

ДЕПАРТАМЕНТ ВЫСШИХ ЗНАНИЙ
НИИ Физики Биосферы

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА
Русскоязычная электронная версия

КОНЦЕПЦИЯ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ»

ВВЕДЕНИЕ.

Всем известно, что за последние сто – сто пятьдесят лет истории человечества произошли глобальные изменения в жизни людей. Это – и промышленная революция, и глобальная информационная и транспортная революции. Эти факторы коренным образом изменили образ жизни населения промышленно развитых стран. Однако, несмотря на значительные успехи и достижения в медицинской науке, способы сохранения здоровья населения в виде личной и коммунальной гигиены остались на уровне столетней давности. Ведь именно в то время были подробно описаны рекомендации по ведению здорового образа жизни.

Именно это досадное недоразумение приводит к развитию так называемых «болезней развитого общества».

Все основные рекомендации по рациональному питанию, физической активности и способам сохранения здоровья разрабатывались в то время, когда люди тяжело работали физически, рацион их был ограничен и когда их организмы имели возможность для самостоятельного исцеления благодаря хорошей экологии и естественному иммунитету.

В настоящее время, когда все перечисленные условия в жизни людей изменены или нарушены, рекомендации в области личной и коммунальной гигиены, а также гигиены питания должны быть значительно изменены или дополнены.

Таким образом, возможно свести к минимуму негативные последствия для жизни и здоровья людей в виде «болезней развитого общества».

Для этого достаточно дополнить гигиенические рекомендации населению и проводить информационные акции по донесению этих рекомендаций до населения.

АРГУМЕНТАЦИЯ

Люди на постсоветском пространстве даже не представляют, как они болезненны только потому, что все они более-менее похожи друг на друга по состоянию здоровья. В лекциях по биологии в медицинских университетах профессора с гордостью заявляют о том, что люди вывели себя из-под влияния естественного отбора благодаря цивилизации.

Что же дала людям на самом деле «технократическая цивилизация»?

Попробуем ответить:

1. Из-за гиподинамии люди теряют мышечную массу. Похудание мышцы выпрямляющей позвоночник вызывает остеохондроз, сколиоз и их осложнения в виде вертебро-соматических болезней. Такие состояния принимают характер пандемии в настоящее время. Именно по этой причине более 70% современной молодёжи не годно к армейской службе по тем требованиям, которые были действующими ещё 50 лет назад.

2. Высокая концентрация людей в мегаполисах ещё более «уплотняет» людей в их жилищах и потому они всё чаще попадают на геопатогенные зоны, вызывающие туберкулёз и онкологию. Сейчас серьёзно говорят об эпидемиях этих заболеваний.

3. Питание людей стало безобразно вредным. Взять, к примеру, промышленные антибиотики и гормоны, применяющиеся в промышленном производстве молока и мяса, делающих многих наших детей похожими на бройлеров. А гербициды, применяемые в сельском хозяйстве, как нам говорили на лекциях по гигиене питания, приводят к тому, что многие органы в отжившем теле неживого человека даже не съедобны для могильных червей.

4. Люди с детства бесконтрольно лечатся антибиотиками и химиотерапевтическими препаратами. Их организмы ослаблены и не могут сами освободиться от микробов и вирусов. Их кровь стала гораздо беднее по клеточному составу по сравнению с кровью тех людей, что жили ещё 100 лет назад. В медицинской практике постоянно корректируются нормальные показатели формулы крови. И если их сравнить с нормальными показателями столетней давности, то они отличаются вдвое! Только из-за бессилия организма самому бороться с микробами, болезни стали не «острыми» (приводящими к выздоровлению), а «латентными» (постоянно протекающими).

Как следствие, люди стали гораздо больше болеть. Сто лет назад венерическими заболеваниями считались только три болезни. Сейчас их число приближается к первой сотне. В шестидесятых годах XX века научились определять вирус птичьего гриппа. Тогда этот вирус считался совершенно безопасным для человека. Сейчас же мы сами довели себя до такого состояния, что этот вирус и для людей представляет угрозу.

Что же можно сделать такого, чтобы и популяция людей и отдельные индивиды как можно меньше страдали от последствий нашей «цивилизованной» жизни?

На первый план выходит правильная организация жизни каждого человека и общества в целом. Если уделять достаточно внимания ведению здорового образа жизни, можно в течение десяти лет существенно оздоровить общество. Выше уже перечислялись четыре важных аспекта здоровья человека – укрепленный мышцами позвоночник, избегание попадания в геопатогенные зоны, правильное питание и укрепление иммунной системы. Узконаправленная работа в каком-нибудь из перечисленных аспектов положительного результата не даст. Нужен комплексный подход к оздоровлению, как и учит наука о гигиене человека, кстати, являющаяся одной из самых древнейших,

ГИГИЕНА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА

Всем известно, что в настоящее время не только взрослые люди, но и большинство школьников имеют хронические заболевания. Чаще всего, эти заболевания проявляются как следствие сколиоза, развитие которого принимает масштабы эпидемии, особенно среди детей школьного возраста.

Сам сколиоз развивается исключительно как следствие атрофии глубоких мышц спины. Ещё сто лет назад академик Бехтерев находил такую атрофию исключительно у представительниц старинных дворянских семей. В настоящее время практически каждый человек имеет подобные проблемы. Определить наличие такой проблемы у себя очень просто. Если вы можете прощупать у себя между лопатками кости позвоночника вместо мощной мускулатуры, значит, атрофия глубоких мышц спины коснулась и вас. При подобной атрофии скелет начинает деформироваться.

Поначалу деформация скелета имеет характер защитной реакции организма на потерю глубоких мышц спины. Деформации позвоночника образуют так называемые «фермы», жесткие геометрические фигуры, принимающие на себя амортизирующие функции утраченной мускулатуры. В последующем времени такие деформации становятся необратимыми и, навсегда сдавливая нервные корешки, приводят к развитию хронических осложнений. В медицинской литературе описаны состояния, которые вызваны длительной компрессией нервных корешков.

«Большая медицинская энциклопедия» утверждает, что такие изменения в позвоночнике начинаются в организме человека ещё в младшем школьном возрасте.

Причина этого явления кроется в том, что в периоды первого и второго «вытягивания» (периоды особо бурного роста ребёнка) развитие костного скелета значительно опережает развитие скелетной мускулатуры. Как следствие, позвоночник ребёнка может легко деформироваться, если не проводить специальных профилактических мероприятий.

Такие профилактические мероприятия необходимо проводить практически каждому современному человеку, живущему в индустриальном или постиндустриальном обществе. В то же время в современном развитом обществе имеется проблема тотального дефицита свободного времени.

Недавно появился способ проведения такой профилактики, занимающий всего лишь одну минуту ежедневных занятий (тренажер «BASKPOINT»). Занимаясь физическими упражнениями определённым способом, всего за одну минуту ежедневных занятий люди могут полностью устранить сколиотическое искривление позвоночника. Особенно это изобретение подходит для школьников и молодёжи. Также оно будет полезным всем активным людям, которые не имеют времени и желания страдать расстройствами внутренних органов, вызванными сдавливанием нервных корешков в местах деформации позвоночника. В своё время знаменитый Гиппократ начинал лечение своих пациентов с того, что он сам устранял пациентам подобные деформации в позвоночнике. Гиппократ даже дал таким деформациям специальное название – «парартремата».

Тренажер «BASKPOINT» – запатентован в Европейском Союзе, Украине и Российской Федерации. Тысячи людей уже испытали его положительное влияние на собственную жизнь. Давно, когда в мире появилась рафинированная и концентрированная пища, людям пришлось привыкнуть к пользованию зубной щёткой для сохранения собственных зубов. Теперь, для полноты качества жизни, людям следует также пользоваться ещё и способами защиты собственного позвоночника.

Так в чём же заключается метод устранения сколиоза у школьников?

В школах в среднем три раза в неделю проводятся уроки физкультуры. Эти уроки предусматривают сдачу спортивных нормативов. Для школы столетней давности это было нормой. Теперь же, нужно делать акцент на развитие глубоких мышц спины, как основной анатомической особенности, позволяющей иметь ровный позвоночник.

В среднем, в одном классе числится 30 человек учащихся. Имея всего два тренажёра - «BASKPOINT» на школу, можно в течение 15-20 минут всем классом выполнить упражнения, которые позволяют выровнять позвоночник и, самое главное, укреплять мышцу, выпрямляющую позвоночник (она так и называется). Эти простейшие мероприятия могут навсегда исключить такое понятие как школьный сколиоз.

По аналогии можно ввести эти занятия как обязательные в колледжах, техникума, высших учебных заведениях.

К сожалению, заставить взрослого человека уделить 1 минуту внимания для своего позвоночника очень проблематично, разве что в клиниках в кабинетах физиотерапии и реабилитации.

Введя обязательным занятием на тренажёре в школах и других учебных заведениях можно воспитать новое поколение, у которого забота о своём позвоночнике будет нормой жизни. Таким образом, кроме ликвидации школьного сколиоза, молодые люди будут информированы о том, как им можно будет впоследствии, если их физическая нагрузка будет недостаточной, самостоятельно восстановить функциональное состояние своего позвоночника.

В перспективе планируется создать сеть тренажёрных залов во всех областных и районных центрах, чтобы любой желающий мог укрепить свои позвоночные мышцы. Для всех школ Украины необходимо порядка 40000-44000 тренажёров. Это порядка 38-42 млн. гривен. Это приблизительно по 10 гривен на одного учащегося. Думается, что такие суммы являются мизерными по сравнению с результатами, которые возможно достичь.

ГИГИЕНА БИОПОЛЯ

Белки крови являются ключом к пониманию самого понятия жизни. В "Библии", как и во многих других священных писаниях, прямо говорится о том, что именно кровь содержит в себе "жизнь".

Даже самый простой лабораторный анализ может быстро показать разницу между живыми или неживыми белками. В плазме крови человеческого организма имеется около 8 % растворённых белков. А растворить любой очищенный и высушенный белок в воде или физиологическом растворе до концентрации более 1,2 % практически невозможно. Вот и наглядная разница между живыми и неживыми белками.

Классическое определение Ф. Энгельса: "Жизнь есть способ существования белковых тел, существенным моментом которого является постоянный обмен веществ с окружающей их внешней природой, причем с прекращением этого обмена веществ прекращается и жизнь, что приводит к разложению белка". Энгельс писал, что «с обменом веществ мы не продвигаемся ни на шаг вперед, ибо тот своеобразный обмен веществ, который должен объяснить жизнь, в свою очередь нуждается сам в объяснении при посредстве жизни».

В самом общем смысле жизнь, с точки зрения современной науки, можно определить, как активное, идущее с затратой полученной извне энергии, поддержание и самовоспроизведение специфической структуры вещества. Из этого определения непосредственно вытекает необходимость постоянной связи организма с окружающей средой, осуществляемой путем обмена веществом и энергией.

В конце XX века учёные описали и зафиксировали на видео так называемые «симбионты» – мельчайшие конгломераты вещества и энергии, образующие пространственную конфигурацию и основные физико-химические свойства белковых молекул.

Именно «симбионты» являются тем, что соединяет *вещество* и *энергию* в телах живых организмов. Ближе всего к разгадке этой тайны подошел немецкий учёный – профессор Гюнтер Эндерляйн. Его лаборатория разработала способы фиксации «симбионтов» на видео и «способ каскадной ферментации», влияющий на активность и свойства здоровых «симбионтов».

Именно качество стабилизирующих организм энергий и качество веществ внутри наших тел определяет сроки и качество наших жизней в биологических телах.

Согласно учению традиционных медицинских школ Востока, жизнь тела человека невозможна без притока к нему «жизненной силы». За длительное время изучения этой энергии накоплено огромное количество сведений о «жизненной силе». Академия наук Китайской Народной Республики ещё в 1991 году опубликовала материалы, в которых говорится о том, что с помощью научных опытов доказано существование «жизненной силы» и даны её физические характеристики. Значение этой энергии огромно, ведь ключевое различие между живыми и неживыми организмами касается именно наличия или отсутствия «жизненной силы» в них.

Вы сами могли видеть движение этой энергии, лёжа на пляже и глядя в небо. Большое количество ярких и быстро движущихся белых шариков на фоне синего неба – это и есть движение той энергии, которой Вы заряжались на отдыхе. С помощью эффекта Кирлиан такую энергию легко сфотографировать. Если в организме недостаточно таких стабилизирующих энергий, - организм начнёт разрушаться.

Более всего жизненная сила людей поражается энергией гравитационных аномалий – геопатогенных зон. Геопатогенные зоны покрывают всю поверхность планеты. Если такая зона ежедневно воздействует на организм человека дольше, чем 2 – 3 часа, то в месте проекции такой зоны на тело обязательно развиваются либо воспалительные, либо опухолевые изменения. Наиболее полная информация по этой теме собрана в работах немецких геофизиков. Самым известным из них является доктор Э. Хартман.

Подобно тому, как ветер движет облака, потоки энергии геопатогенных зон «сдувают» в пораженном месте «жизненную силу», оставляя молекулы организма без её стабилизирующего влияния. Особо это касается тех мест, где люди постоянно находятся изо дня в день – места работы, ночного отдыха или учёбы. Те места и органы человеческих тел, которые попадают в проекцию геопатогенных зон, теряют энергетический компонент, необходимый для нормальной работы «симбионтов». Как следствие и развиваются фатальные болезни.

Нужно избегать контактов с геопатогенными зонами для сохранения Вашей жизненной энергии! Такое научное направление, которое помогает людям избегать влияния геопатогенных зон на их биополе, мы называем гигиеной биополя. В Украине разработана методика определения геопатогенных зон по их прямому воздействию на биополе человека. Имеются специалисты и учебные методические материалы для дополнения данных по коммунальной гигиене.

Как видится гигиена биополя для людей в масштабах Украины.

На государственном уровне нужно ввести составление биоэнергетического паспорта всех вводимых в эксплуатацию зданий. Такой документ будет указывать расположение геопатогенных зон в помещении. Зная о расположении таких зон, можно устранить их долговременное влияние на биополе человека. Также обследование мест работы, учёбы или ночного отдыха целесообразно проводить всем, кто находится на диспансерном учёте в медицинских учреждениях. Особенно важно такие обследования проводить для пациентов фтизиатрических и онкологических диспансеров.

Имея такие паспорта и понимая опасность попадания в геопатогенные зоны, люди самостоятельно могут правильно размещать места, где они могут находиться в безопасности длительное время (сон, работа, учёба).

Для больных онкологией и туберкулёзом важность такого паспорта имеет ещё большее значение.

Может оказаться, что одной из главнейших причин появления заболевания является именно нахождение пациента длительное время в гепатогенных зонах.

Таким образом, избегая влияния гепатогенных зон на своё биополе, больной облегчит лечение специалистами своих болезней. Ведь часто бывает, что больного успешно лечат в стационаре и, казалось бы, даже вылечивают. Пациента выписывают домой здорового, а через некоторое время у него снова прогрессирует болезнь. Часто такое наблюдается у пациентов фтизиатрических и онкологических диспансеров. Думается, что это происходит оттого, что полностью игнорируются специальные правила гигиены для такого пациента. Врачи делают акцент на терапии. И им приходится лечить одного и того же пациента несколько раз. Данной профилактикой можно добиться скорейшего выздоровления многих больных.

Как это реализовать в масштабах государства?

Директор НИИ Физики Биосферы при КАН, академик, профессор, доктор мед. наук Федорыч А.В, специализирующийся на гигиене биополя, автор оригинальной методики поиска гепатогенных зон, автор учебника по гигиене биополя, согласен принять участие в создании Кафедры гигиены биополя, где будут отбираться и готовиться специалисты по составлению паспортов биоэнергетики жилища. Набирать слушателей для курса гигиены биополя целесообразно из выпускников и студентов санитарно-гигиенических факультетов, специализирующихся на коммунальной гигиене. Лица, успешно прошедшие курсы обучения и сдавшие контрольные тесты могут практиковать составление паспортов биоэнергетики жилища. Контроль, учёт и задания на паспортизацию может делать институт гигиены МОЗ. Это улучшит на государственном уровне эффективность применения паспортизации гепатогенных зон для оздоровления больных и профилактики болезней у здоровых лиц.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

Привычные у нас нормы питания также морально устарели. В развитых странах Европы, США и Японии несколько раз подобные правила успели смениться.

Там были приняты государственные программы и специальные стандарты по обязательному применению витаминов и незаменимых веществ в виде добавок к продуктам. Ведь ещё нобелевским лауреатом Лайнусом Полингом в середине XX века было доказано недостаточное количество витаминов в продуктах, произведённых промышленным путём.

Очень важно доносить информацию о составе произведённых и продаваемых продуктов. Населению необходимо рассказывать о том, какой продукт, какой имеет состав белков, жиров, углеводов и других веществ, какие элементы находятся в нём и в каком количестве. Необходимо указывать какие витамины в том или ином продукте. Особенно какие добавки были использованы производителем. Также необходимо указывать энергетическую составляющую продукта. Необходимо рассчитать ежедневный рацион для каждой категории населения в зависимости от физических нагрузок, возраста, веса. Провести широкомасштабную разъяснительную работу по этому направлению. Но самое главное необходимо обучить население правильно подбирать себе рацион питания. По этому направлению есть много материала, но его необходимо обобщить и разработать доступные рекомендации.

Важность правильного питания заключается в поддержании кислотно-щелочного баланса организма в течении суток. Для этого необходимо разработать методические указания и технологии для самостоятельного определения населением своего состояния.

Для этого необходимо наладить массовый выпуск приборов аналогичных импортным у нас на Украине. Или делать это по китайскому методу РИОДОРАКУ, измеряя биологически активные точки человека.

О том, как важно правильно питаться написано много книг и учебников. Мы же хотим остановиться на некоторых важных аспектах, проверенных на практике и давших хорошие результаты. Эти аспекты не касаются дорогостоящих общегосударственных программ. Для их внедрения достаточно сформировать общественное мнение и провести разъяснительную работу.

Простой и общедоступный метод питания, способствующий оздоровлению – это питание по группе крови. Человек принимает необходимое количество белков, жиров, углеводов в течение дня из продуктов которые ему подходят и не вредят. В отличие от прочих диет этот метод легче всего принимается и усваивается человеческим мозгом.

Ещё больше усиливает эффект от такого приёма пищи раздельное питание. Нет смысла изобретать велосипед, если в мировой практике такой метод широко применяется. Профессором Питером Д'Адамо подробно описано продукты, которые полезны, нейтральны и вредны для той или иной группы крови. В продаже были даже сводные таблицы на листке формата А3, где были указаны основные продукты питания для всех групп крови. Очень удобно и общедоступно. Эффект очень заметен уже через три месяца такого питания. Самое главное, что его можно принять за основу с различными видоизменениями в зависимости от состояния здоровья человека. Эти видоизменения могут быть, например, раздельным питанием или периодическим краткосрочным голоданием (1 сутки), или постом, когда не естся жирная пища, или вегетарианским питанием (для некоторых групп людей), и т.д.

Единственное чем мы можем усилить эффект от такого питания – это если к нему добавить ежедневный приём бальзама академика Болотова Б.В, различных квашений и натуральных ферментов. Также по методике два раза в году можно проводить выведение солей при помощи отвара корней подсолнуха (осенью) и отвара шиповника (весной). И это будет наше украинское ноу-хау.

Наш земляк, народный академик известен во всём мире. Его работы вызывают уважение и восхищение среди учёных всего мира. А мы не разглядели пророка в своём отечестве. Нужно не бояться нового и передового в правильном питании.

Три вещи пока малодоступны для широкого внедрения правил питания по Болотову. Но как раз эти проблемы очень легко устранимы. Самое интересное, что устраняются они по законам рынка. Государству вложений сюда не требуется.

В чём это заключается.

Опять на первый план выходит недостаточная роль гигиены питания. Еда должна быть не просто безопасной от ядов, микробов и паразитов. Она должна быть полноценной. Даже животных на фермах сейчас кормят по индивидуальным компьютерным программам. И это даёт прирост продуктивности. Так почему же не давать людям индивидуальные рекомендации по правильному питанию?

Разъясняя больным пациентам в медицинских заведениях (поликлиниках, больницах, санаториях и т.д.) об этом методе питания (включая приём бальзама, квашений и

ферментов) мы избавим людей от досадных предрассудков относительно здорового питания.

При этом люди будут сами мотивированно стараться приобрести правильные продукты. Появляется спрос, и предприятия способные всё это производить наладят выпуск правильной продукции. Те люди, кто будут об этом осведомлены ранее, естественно будут в большом выигрыше.

По мере эффекта от такого приёма пищи, особой рекламы уже не потребуется. Здоровые люди сами донесут об этом другим. Появление дефицита на прилавках будет подстёгивать производителей в наращивании выпуска этой продукции. Когда появится конкуренция среди производителей, они сами начнут доносить людям о пользе такого метода питания через свою рекламу.

В выигрыше, в конечном счете, окажутся все:

- люди, потому что будут здоровы;
- производители, сформируют новый большой рынок с огромными перспективами;
- государство, получит здоровых, людей работающих на благо всего государства;
- наша медицина, выйдет на новый уровень в глазах мирового сообщества, за создание такого здорового общества.

Что самое интересное, нашей медицине, а точнее институту гигиены, потребуется очень немного. На основе этой концепции разработать методологические указания, способствовать принятию концепции на государственном уровне и контролировать её выполнение. Опять приходим к выводу о недостаточной роли науки о гигиене для сохранения и улучшения здоровья.

УКРЕПЛЕНИЕ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ.

Питание по вышеописанной методологии само по себе будет способствовать укреплению иммунной системы. Но и здесь можно предложить прогрессивный метод его качественного улучшения. Основывается он на пяти правилах:

1. Увеличение числа молодых клеток.
2. Превращение шлаков в соли.
3. Выведение солей.
4. Борьба с болезнетворными бактериями.
5. Восстановление ослабленных органов.

Правило первое – увеличение молодых клеток за счёт стимуляции выделения желудочного сока. Содержащиеся в нём пепсиноподобные вещества, попадая в кровь, расщепляют не только старые, но и повреждённые клетки (например, клетки повреждённые нитратами, канцерогенными веществами, свободными радикалами, различными ядами солей тяжёлых металлов и радионуклидами). Они не растворяют только свои собственные молодые клетки, так как аминокислотный состав пепсина подобен аминокислотному составу белков молодых клеток.

Способов стимуляции выделения желудочного сока существует много. Очень хороший эффект даёт приём бальзама, а также приём горечей и острых приправ, приём после еды морской капусты или небольшой кусочек селёдки, или просто пососать во рту щепотку каменной соли через полчаса после еды.

Правило второе – превращение шлаков в соли. Для этого необходимо принимать в пищу различные квашения, в которых образуются кислоты в результате кислородного брожения клеток животного происхождения. Они есть во всевозможных овощных и

фруктовых соленых в виде витаминов и аминокислот, а также жирных кислот, то есть в виде аскорбиновой, пальмитиновой, стеариновой, лимонной, молочной и других кислот.

Соли образуемые при употреблении кислот, частично выводятся с мочой, а частично остаются в организме, Поэтому необходимо их выводить.

Правило третье – выведение солей. Наблюдения показывают, что не растворяются обычно соли щелочные, минеральные и жирные, типа уратов, фосфатов, оксалатов, а также мочевины.

Самый эффективный и безопасный способ выведения щелочных солей при помощи отвара корней подсолнуха. Также хорошо выводят чай из спорыша, полевого хвоща, толокнянки, сабельника болотного. Можно использовать соки некоторых растений.

Сок чёрной редьки растворяет минералы в жёлчных протоках, жёлчном пузыре, почечной лоханке, мочевом пузыре. Минеральные соли хорошо растворяют жёлчи птиц (кур, гусей, уток, индюка).

Затвердевшую в сосудах и суставах мочевины (подагрические соли) растворяют уксусом.

Правило четвёртое – борьба с болезнетворными бактериями. Суть этого правила заключается в том, чтобы разжидить кровь. Разжиженная и окисленная кровь, избавляет от многих болезней.

Окисление крови осуществляется при помощи кислот. Простейший способ – употреблять молочнокислые продукты, особенно молочную сыворотку. Также можно окислять кровь, употребляя квашения и ферменты.

Витамины также окисляют и, следовательно, разжижают кровь. Соляная кислота, уксус, жирные кислоты, тоже хорошо окисляют кровь. Но самым мощным средством разжижения крови являются полисахариды (хондроитинсерная кислота, гиалуроновая кислота, гепарин и другие).

Правило пятое - восстановление ослабленных органов. Это правило основано на принципе безразличности.

Разработаны методы лечения болезней, связанных со сдвиговыми нарушениями, то есть явлениями принципа безразличия. Они подробно описаны в книгах.

Этот бесценный опыт требует тщательного изучения и немедленного внедрения в практику.

Кроме этих правил люди должны знать как правильно регулировать температурный баланс организма. Под воздействием холода на наше тело, в организме происходят реакции нейтрализации аминокислот в результате которых образуются белки и выделяется энергия и вода. Эта энергия и согревает наше тело. Из организма же выводится больше жидкости в виде мочи. Каждый это может наблюдать со своим организмом. Но образование белков ведёт к образованию новых клеток, которые образуются в наших жировых прослойках и других местах. Проблема в том, что это стимулирует и образование злокачественных опухолей. Когда нам жарко, мы пьём много воды испытывая жажду. А это всего-навсего жидкость необходимая для реакции гидролиза (расщепления белков на аминокислоты), когда поглощается внешнее тепло и вода. Так в нашем организме происходит температурная саморегуляция. Когда в организме уменьшается содержание аминокислот у нас желудочным соком стимулируется получение его извне. Человек много ест (не всегда то что нужно) для восполнения нужных веществ и набирает вес.

Рекомендуется для профилактики и восстановления баланса аминокислот в организме, ежедневно принимать ванны с температурой воды 42-44 градуса по Цельсию в течении 5-10 минут.

Это примерно столько тепла мы получим, сколько его в течении дня отдавали. Имеется случай когда пациент только благодаря таким ваннам в течении месяца скинул вес с 270 кг до 170 кг. При этом он нормально без диет питался.

Не должны мы забывать и о такой важной системе организма как лимфатическая. Фактически лимфа - это рапа. Её основная функция – это защита организма от всякого рода микробов и бактерий попадающих в наше тело. Все прекрасно знают, что в Мёртвом море не живут никакие микроорганизмы. Соляная рапа их просто уничтожает. Аналогично происходит и в лимфатической системе. Беда наша в том, что мы годами разбавляли кровь в лимфосистеме (например выделяли соль через пот) и мало поставляли соль в организм через желудок. Потому что соль, как нас учили, есть не что иное как «белая смерть». И наша защитная система потеряла свои основные функции.

Организму стало тяжело бороться с различными видами инфекций. Можно обратить внимание на цвет белков глаз. Если они отдают голубизной, а не белые, то это верный признак нехватки соли в лимфатической системе.

Как решить доступным и эффективным способом насыщение лимфы солью? Болотов Б.В. предлагает простой, но очень хороший способ. Нужно насыщать его через поры на коже. Когда наш организм нагревается, открываются поры на коже и происходит потовыделение. Если тело покрыть солью, то она впитается в лимфосистему. Как предлагается это практически. Человек погружается в ванную с температурой воды 42-44 градуса по Цельсию на 2-3 минуты. После чего разогретый выходит из ванны, помещается в полиэтиленовый мешок и обсыпается всё тело мелко помолотой каменной солью. В этом мешке он снова погружается в ванну на 10 минут. Доступа воды нет (она уменьшает эффективность), а температура постоянно поддерживается нагретой ванной. Происходит интенсивное насыщение организма солью. Такую профилактику целесообразно проводить раз в месяц. Ещё фараоны аналогичным способом, обворачиваясь в папирус, помогали своей защитной системе.

Следуя описанным выше пяти правилам и методикам профилактики теплообмена и насыщения солью лимфы, каждый человек может не только укрепить своё здоровье, но и очень сильно укрепить свою иммунную систему. А это позволит его организму бороться с любыми недугами, не прибегая к лекарствам.

Как резюме всей концепции «Здорова нація» хотелось бы подчеркнуть простоту её осуществления. Со стороны государства не требуется огромных финансовых вложений. Финансовые вложения необходимы при покупке тренажёров для укрепления позвоночника в школы. Возможно финансирование составления биоэнергетических паспортов для пациентов фтизиатрических и онкологических диспансеров на стадии проверки действенности этого фактора на здоровье людей. Во всём остальном можно обойтись методологическими циркулярами. Если эта концепция будет принята, то сам рынок, который будет благодаря ней создан, поможет в её осуществлении.