

Корень Я.

**Для тех,
кто не хочет быть старым
и больным**



Otredaktirowal : PRESSI (HERSON)

Я. Корень

Для тех, кто не хочет быть старым и больным

Активность.

Введение.

Активность человека – необходимое условие для его жизни. С давних времен известно: атрофируется все то, что не движется. Ограничение активности или рост ее уровня влияет на все процессы, происходящие в организме человека, что в итоге способствует сохранению молодости и здоровья или приближению старости и болезней. В данном случае будет рассмотрена только физическая активность.

Каждый человек имеет свои особенности в проявлении активности. Большая часть людей считает, что повседневный процесс деятельности вполне достаточен для активного образа жизни. Нет необходимости проводить научные исследования, чтобы убедиться в том, что повседневная деятельность не может обеспечить сохранения молодости и здоровья. Для этого достаточно посмотреть на окружающих нас людей и убедиться в том, до какого состояния довела их повседневная деятельность. Люди в течение жизни постепенно становятся все более и более малоподвижными, а иногда и беспомощными, неспособными в полной мере самообслуживать себя. Поскольку это происходит со всеми людьми, хотя и в разные годы, то такие печальные изменения в жизни человека воспринимается как объективные и неизбежные. Утверждение из одной книги можно представить таким образом: будем отдыхать и наслаждаться, потому что «завтра» будем старые и больные.

Активность, осуществляемая без определенных усилий и напряжения, постепенно становится все более ограниченной как физиологическом, так и в умственном ее проявлениях. В результате заблуждения, нежелания, временного недомогания, болезни или других причин человек снижает усилия на выполнение тех или иных действий и фиксирует эти возможности, считая их достаточными, а может быть и некоторым достижением своей активности. Одновременно снижается и «планка» требований к осуществлению деятельности, а также осознается и признается закономерным ограниченность подвижности. Оправдание ограничения возможностей – начало и продолжение добровольного старения.

При очевидной ограниченности активности пожилых и старых людей очень часто можно услышать с их стороны замечание, оправдание или просто ответ со ссылкой на возраст. Как правило, это подкрепляется воспоминаниями о том, что этот человек мог делать в каком-либо возрасте. Я многократно был свидетелем, когда врачи или другие специалисты, отвечая на какие-либо вопросы, связанные с физиологическими и умственными способностями, аргументировали их возрастающую ограниченность возрастом, снимая с себя ответственность за собственную беспомощность, нежелание, незнание, современный бизнес в образовании и медицине.

Действительно с переходом от детства к юности изменения могут быть существенными, но это связано не со старением, а с ростом. В данном случае проявляются особенности или проблемы, обусловленные не столько возрастом, сколько ростом организма и изменениями, происходящими в состоянии и размерах его органов и частей тела. Это в итоге и является главной причиной заблуждений и простого механического переноса возрастных изменений на нарастающую ограниченность в деятельности на следующие периоды жизни человека.

Каждый человек должен осознать, что всегда, независимо от возраста, за исключением тех дней, когда действительно могут быть какие-то проблемы, он должен уметь делать то, что делал раньше: год, пять, десять, двадцать лет тому назад, будучи не ребенком, а взрослым. Необратимые нежелательные изменения могут произойти в результате каких-то аварий, стихийных бедствий и других причин, но и это не должно быть оправданием нежелания проявить усилия, чтобы по возможности восстановить утраченные способности. Если в повседневном процессе жизнедеятельности происходят нежелательные изменения в физиологической или умственной активности, необходимо приложить достаточные усилия и затратить необходимое время, но восстановить свои способности. Своевременно установить появляющиеся ограничения в активности должен помочь постоянно осуществляющийся самоконтроль своих физиологических и умственных способностей. Устранить эти ограничения и восстановить утраченные способности можно только в процессе постоянных занятий, упражнений, тренировок. Этому надо учиться всю жизнь. Один специалист по мотивации

персонала фирмы написал в своей книге: если у человека есть хотя бы одна постоянная потребность кроме потребности учиться, то этого человека нельзя считать здоровым. Необходимо учиться быть красивым, молодым и здоровым не только в данный момент, а на всю жизнь.

В каждый момент, почти каждый человек может быть в определенной, доступной для него активности. В книге одного японского специалиста я прочитал, что многие тяжело больные люди могут поднять руки и ноги и потрясти ими. Вибрационные упражнения оказывают весьма существенное положительное влияние на физиологическое состояние и очищение организма, деятельность его нервной системы.

Активность человека проявляется в виде различных процессов, которые осуществляются им в каждый конкретный текущий момент времени, что можно рассматривать как настоящее время. Результат активности человека проявляется в том, как влияет его активность на его состояние не только в текущий момент, но и в последующее время, что можно рассматривать как будущее время. Интенсивность активности человека можно подразделить на многие уровни, из которых выделим три: недостаточная, нормальная, экстремальная (чрезмерная). Эти виды активности сопровождаются различными усилиями, что может соответствовать: расслаблению, напряжению, перенапряжению.

Активность как процесс (настоящее время)	Результат активности (будущее время)
Недостаточная активность (расслабление)	
<p>Приятно, комфорт, удобство, поведение, ориентированное на текущий интерес, ослабление самоконтроля, утрата самодисциплины.</p> <p>А. Физическая, умственная. В. Временная утрата способностей (недомогание, травма). С. Отдых, общение, наблюдение за объектами природы. D. Образ жизни.</p>	<p>А. Восстановление способностей после нормальной и экстремальной активности.</p> <p>В. Вялость, дискомфорт, беспомощность, зависимость, утрата самостоятельности.</p> <p>С. Ограничение целесообразной и приоритет при оценке деятельности нецелесообразной активности.</p>
Нормальная активность: физические упражнения, ходьба, учеба (напряжение)	
<p>Затраты времени, усилия, самоконтроль, самодисциплина, дискомфорт.</p> <p>А. Физическая, умственная. В. Восстановление утраченных способностей. С. Поддержание способностей. D. Образ жизни.</p>	<p>А. Постоянный уровень способностей.</p> <p>В. Хороший тонус, комфорт, самообслуживание, удобство, восторг.</p> <p>С. Индивидуальность при определении целесообразной и нецелесообразной активности.</p>
Экстремальная (чрезмерная) активность (перенапряжение)	
<p>Дисциплина как норма, контроль достижений и успехов, осознание превосходства, тренировки, преодоление физических или умственных ограничений, неформальные группы, внимание других людей.</p> <p>А. Физическая, умственная. В. Поддержание приобретенных способностей. С. Стремление к новым достижениям. D. Стремление к лучшей жизни.</p>	<p>А. Исключительные и выше среднего способности.</p> <p>В. Усилия, соревнования, достижения.</p> <p>С. Проблемы, травмы, болезни, дискомфорт, потеря времени, зависимость, утрата самостоятельности.</p> <p>Д. Невозможность индивидуального подхода при определении целесообразной и нецелесообразной экстремальной (чрезмерной) активности.</p>

Недостаточная активность при хорошем настроении, как правило, сопровождается расслаблением человека, что может создавать приятную атмосферу комфорта, уравновешенности, а также гармоничному поведению, ориентированному на один из приятных объектов в соответствии с текущим интересом. Такое состояние в отдельные моменты жизни человека, связанные с отдыхом, осмыслением последующих действий и планов, может способствовать общему хорошему тону и будущей успешной деятельности. Это не может помешать ориентации человека на сохранение молодости и поддержание хорошего здоровья. Однако постоянное поддержание такого состояния не может не сказаться отрицательно на жизненном тоне и, как следствие на общем самочувствии человека, проявляющемся в постепенной утрате самостоятельности и возможности самообслуживать себя на необходимом для человека комфортном уровне. Постоянное расслабление переходит в вялость человеческого организма, что не может способствовать сохранению молодости и здоровья. Вялость как преимущественное состояние человека появляется при переходе от расслабления целесообразного в период отдыха и сна к расслаблению как

образу жизни. Целесообразное расслабление в периоды отдыха обеспечивает сохранение допустимого напряжения в длительном и интенсивном процессе жизнедеятельности человека и должно осуществляться в период возможного появления физического или умственного перенапряжения. Вялость в физической и умственной активности человека может быть критерием при контроле возможного перехода от нормальной активности к недостаточной активности.

Экстремальная (чрезмерная) активность даже при условии обеспечения необходимой подготовки, безопасности и т.д. сопровождается перенапряжением и зачастую приводит к появлению различных проблем, которые отрицательно влияют на молодость и здоровье. Переход от напряжения при нормальной активности к перенапряжению должен контролироваться по степени усталости человека и отдельных его органов: утомление, ухудшение настроения. Такому состоянию может способствовать стремление выполнить работу до конца при любых обстоятельствах, переход от деятельности в виде увлекательной «игры» к «каторжной» работе. Экстремальная активность может становиться нормой для человека в случае чрезмерного увлечения чем-либо или необходимости срочного выполнения работы: научные исследования, ответственная работа, любимая работа в саду и т.д.

Поведение человека, ориентированное преимущественно на недостаточную и экстремальную (чрезмерную) активность ведут человека к старости и болезням. Нормальная активность человека в сочетании с другими условиями правильного образа жизни обеспечивает ему сохранение молодости и здоровья. Один из критериев правильности поведения и деятельности человека – это разнообразие физической и умственной деятельности при достаточном напряжении с обязательными периодами расслабления, которые могут заменяться сменой вида деятельности.

Физическая активность может осуществляться человеком различным образом: бег, зарядка, игра, спорт, физическая культура, ходьба и др. Все виды активности отличаются по интенсивности, особенностям движения различных членов организма, эмоциональному настрою, психическому состоянию. Почти для всех видов деятельности необходима какая-либо предварительная подготовка, чтобы человек смог осуществлять ее успешно, без проблем для здоровья. Иногда необходимо развивать дополнительные навыки: ловкость, подвижность, равновесие, память. Различные виды активности предполагают не только различные навыки, но и сопровождаются переходом на иной, свойственный данному виду энергетический баланс человеческого организма

Поскольку уровень активности человека может быть разным, то важно уметь устанавливать и контролировать уровень активности и степень напряжения в разных жизненных ситуациях. Это определяется каждым человеком самостоятельно, можно также прислушиваться к мнению других людей. Когда я совершаю вечернюю прогулку, я вижу многих гуляющих и бегающих людей. По их внешнему виду я всегда определяю то напряжение, с которым осуществляется их прогулка. Чаще всего люди прогуливаются для отдыха, расслабления, но не для обеспечения необходимого напряжения, ощущения тонуса и проявления активности с нормальным напряжением. В каждой ситуации есть определенное состояние, которое будет доставлять удовлетворение человеку. Можно привести общее представление о желаемом состоянии человека для получения удовлетворения в различных ситуациях.

[AD]

Состояние	Активность		Состояние
Напряжение	Физическая Умственная	Эмоциональная	Расслабление
		Психологическая	
		Социальная	
		Питание	
Удовлетворение			

Когда человек решает достаточно сложные и интересные физические и умственные задачи, которые требуют от него достаточного напряжения, то он, как правило, чувствует удовлетворение. В этом случае, если поставить перед ним менее сложные задачи, которые не будут вызывать у него напряжения, тем более при их решении в свободное время, то, несомненно, в большинстве случаев итогом такого эксперимента будет разочарование.

Исключение может быть тогда, когда от решения простых задач зависят какие-то конкретные ожидаемые, как правило, разовые события: сдача экзамена, выигрыш в состязании с равными соперниками. Даже в рабочей обстановке такие задачи будут вызывать утомление, особенно если они будут повторяющимися и монотонными, не вносящими элементов творчества в сам процесс деятельности или его результаты.

Если представить эмоциональные, психологические и социальные виды активности человека, требующие напряжения, то трудно предположить, что в этом случае он будет удовлетворен в данных ситуациях. Как правило, в таких ситуациях проявляется неадекватность подготовки человека и требующихся от него навыков поведения в обществе, результатом чего, чаще всего будет дискомфорт и разочарование у всех присутствующих людей. Удовлетворение человек получает тогда, когда в присутствии других он не напрягается, а чувствует себя уверенно и спокойно. Эмоциональное и психологическое напряжение редко доставляет удовольствие и тогда, когда это происходит наедине. Хотя в новой обстановке или при встрече с новыми людьми почти всегда может быть некоторая степень напряжения, по крайней мере, в течение определенного времени. Наверняка каждый человек неоднократно был в таких ситуациях и испытал затруднения, стеснение, дискомфорт, а может быть некоторый комплекс.

Трудно представить, чтобы человек испытал удовлетворение от еды с чувством напряжения: новые люди, незнакомая еда т.д. Мой дед испытывал стеснение, когда ел в присутствии незнакомых людей, что приходилось делать во время дальних поездок. Он придумывал разные ухищрения, чтобы успеть поесть в то время, когда оставался один или со знакомыми людьми.

Есть люди, которым доставляет удовольствие испытывать перенапряжение во время физической и умственной активности, что почти всегда является стрессом для организма. Перенапряжение в эмоциональной, психологической, социальной активности, а также во время еды может сопровождаться не только дискомфортом, но и стрессом.

Нормальная физическая активность происходит с определенным приятным напряжением, когда чувствуется тонус мускулатуры и человек получает удовольствие от производимых движений, как, например, во время утренней зарядки. Каждый человек всегда может утверждать, что его физическая активность происходит с достаточной степенью напряжения, и он прекрасно чувствует тонус своей мускулатуры. Однако в каждом таком случае самооценка происходит не в качестве ответа на экзамене в университете. Этот экзамен проводится нашей жизнью, а оценка будет выставлена сохранением молодости и здоровья. В данном случае можно обмануть только самого себя и никого больше.

Пример уровней активности для различных видов деятельности приводится в приложении. Рассматривая примеры, приведенные в приложении, постарайтесь воспринимать их с учетом своей индивидуальности, а также проявите не только самооценку, но и вашу фантазию, особенно в отношении тех ваших физических действий, которые происходят в сложных для вас ситуациях. Каждый из вас может составить для себя таблицу группировки ваших видов деятельности по степени напряжения для различных уровней активности.

Бег.

Многие бегают всю жизнь и чувствуют себя достаточно хорошо. Однако некоторые заканчивают свой бег болезнями, в том числе инфарктом, причем именно во время бега. Другие прекращают бег в результате перенапряжений или различных осложнений, обусловленных этим видом активности. Такие примеры, я уверен, известны не только мне.

Бег представляет собой прыжки и приземления различной интенсивности в зависимости от его скорости и вида, а также веса бегуна, особенностей местности. Во время бега происходят как положительные, так и отрицательные процессы в организме человека.

Массаж и вибрация всего организма, всех его членов и внутренних органов происходит в достаточно интенсивном режиме. Прыжки и приземления оказывают не только вибрационное влияние, но и сжатие, и растяжение в различных органах в разные моменты в процессе бега, в том числе в суставах и между позвонками позвоночника. Межпозвоночные хрящи испытывают интенсивные сдавливающие воздействия. Один мой знакомый всю жизнь занимался бегом на длинные дистанции. Когда ему было около 60 лет, во время бега у него произошло ущемление нерва. Он утратил подвижность настолько, что ему было сложно ездить на дачу.

Различные виды бега требуют соответствующей подготовки и тренировки. Тренировка позволяет: укрепить соответствующие мускулы; сформировать навыки, необходимые для успешного и безопасного движения; выработать в организме способность осуществлять соответствующий этому виду бега энергетический баланс, необходимый для обеспечения энергией всех процессов в организме. Когда я был студентом, мне предложили пробежать один из этапов эстафеты за факультет. Я был в хорошей физической форме: делал утреннюю зарядку, упражнения на перекладине и со штангой, занимался в секции бокса, играл в футбол. Свой этап я пробежал так, что был доволен, но, отбежав в сторону, я несколько минут умирал. Когда мне стало легче, я пошел в общежитие и проспал несколько часов.

Бегать можно в некоторых случаях крайней необходимости: оказание помощи, уклонение от опасности и т.д. Если человек опаздывает и пытается решить эту проблему за счет бега, то это свидетельствует о его нарушении режима труда и отдыха, распорядка дня, графика мероприятий или плана деятельности, что, несомненно, отрицательно отразится на его психологическом и эмоциональном состоянии. Примерно до 40 лет я изредка пытался за счет бега на короткое расстояние решить какие-либо проблемы. Если это происходило в холодное время года, то у меня возникали проблемы со здоровьем: нос, горло, бронхит. Постепенно я приучил себя никуда не опаздывать, но приходиться задолго до назначенного времени. У меня всегда с собой имеются материалы на случай свободного времени в любой из организаций, с которыми я сотрудничаю: иностранный язык, книги, свои заметки. Я научился не злоупотреблять своим режимом труда и отдыха, не стремиться к тому, чтобы максимально полезно использовать каждую минуту, а также ходить почти везде пешком, через 50 минут работы делать десятиминутные перерывы для физических упражнений, среди которых чаще всего отдаю предпочтение ходьбе, что возможно в любых условиях в любой организации.

Бег я рассматриваю в качестве такого варианта активности, который мешает мне быть молодым и здоровым.

Гиперактивность.

Гиперактивность проявляется при повышенном содержании сахара в крови у детей, которые употребляют в большом количестве энергетически насыщенные продукты и напитки, красующиеся во всех видах рекламы. Гиперактивность не соответствует нормальному энергетическому балансу человека и может рассматриваться как готовность, возможность и желание к различным видам экстремальной деятельности.

Шестилетняя девочка приехала к нам на дачу и организовала игры. Долго не задерживаясь на одной игре, она переходила к другой еще более динамичной. Она хотела всегда выигрывать, в противном случае менялась игра или ее условия, таким образом, чтобы обеспечить ее победу. Мне или кому-то еще приходилось играть, но не выигрывать, в противном случае разыгрывалась трагедия со слезами. Вывод относительно ее подвижности и быстрого перехода от одного вида занятий к другому, я сделал тогда, когда мы попытались предложить ей напитки и еду. Оказалось, что она ела продукты только промышленного производства, например небольшие сладкие сухарики как отдельно, так и с газированными напитками или молоком. От воды, свежеприготовленного сока, компота из сухофруктов без сахара она отказалась.

Гиперактивность и недостаточная активность могут быть спровоцированы различными напитками и продуктами. В поведении людей это не может способствовать сохранению их молодости и здоровья.

Зарядка.

Я многим людям много говорил о пользе утренней зарядки. Однажды я услышал контраргумент, заключающийся в том, что очень вредно и нельзя делать зарядку утром. Я был в шоке. Причем это утверждение высказал какой-то специалист. Оказывается, как мне передали его объяснение, организм не успевает еще проснуться и утренняя зарядка – это стресс для него.

Я считаю, и доказал себе это всей моей жизнью, что как раз для того и нужна зарядка утром, чтобы проснуться и получить хороший физиологический и психологический тонус, эмоциональный настрой на весь день.

Чтобы проснуться, многие люди пьют кофе, чай. Это искусственное средство, которое тонизирует организм. Причем кофе является очень сильным депресантом, о чем я знаю не от других людей, а из наблюдений за моими родственниками и знакомыми. Отмечаются и другие проблемы для здоровья при употреблении кофе, включая влияние на головные боли. Когда я пил кофе с 25 до 30 лет, то у меня были сильные покалывания в области сердца. По рекомендации врача, я перестал пить кофе, и проблема исчезла.

Я знал людей, которые для того чтобы проснуться, обливались по утрам холодной водой. Обливание холодной водой – это стресс для организма. Человеческий организм может привыкать ко всему, в том числе и к стрессу. Негативные последствия от стресса сохраняются, но человек не ощущает их опасность, напротив ему нравится доставлять неприятности своему организму, он получает от этих неприятностей удовольствие.

Пробуждение от кофе, обливания холодной водой, бега или других аналогичных стрессовых для организма вариантов становится привычкой. Если по какой-либо причине человек не может проделать выбранный экстремальный вариант пробуждения, то ощущение скованности и неудовлетворительного состояния может сохраниться на весь день. Этого не происходит, когда человек делает утреннюю зарядку, поскольку ее может компенсировать энергичная ходьба, спуск пешком по лестнице, хорошее настроение, улыбка, самовнушение, динамическая медитация.

Зарядка – это чудо, радость, восторг. Зарядка – это молодость и здоровье, если она делается без чрезмерных усилий, отягощений, переутомления, а только для физиологического, психологического и эмоционального наслаждения. При коллективном выполнении зарядки, достигается также социальный эффект. Таким образом, положительные эмоции – это первое, что мы получаем от утренней зарядки. Для утренней зарядки большое значение имеет настрой, самовнушение и осознание, что это самый приятный, безопасный и гарантированный путь к молодости и здоровью.

Зарядка – это разминка перед предстоящим днем и нагрузками предстоящего дня. Люди очень часто бывают непоследовательными в своих суждениях и действиях. Их мнение подвержено влиянию многих обстоятельств и поэтому об одном и том же событии, явлении, процессе они могут высказывать совершенно противоположные заключения. Так, признавая большое значение разминки перед какими-либо существенными усилиями, они отвергают значение утренней зарядки перед активным поведением в течение всего дня, и могут утверждать о вреде такой разминки. Утренняя зарядка действительно приносит вред тому, кто не хочет быть молодым и здоровым.

Утренняя зарядка – это важное средство поддержания хорошего тонуса мускулатуры и самой жизни человека. Она дает ощущение бодрости не только телу, но и поведению человека, его эмоциям и психологическому состоянию. Хороший тонус неотделим от молодости и здоровья, а поэтому утренняя зарядка – это средство продления молодости, и создания условий для жизни без недугов, болей, болезней.

Утренняя зарядка – прекрасное средство для физиологического самоконтроля. Несколько болезней и появляющихся их симптомов я установил на ранней стадии их появления в процессе выполнения утренней зарядки, что помогло мне избавиться от них в короткие сроки без медицинской помощи. Например, шипига на подошве левой ноги, подагра в большом пальце правой ноги. Во время утренней зарядки осуществляется самоконтроль подвижности и чистоты суставов, физической активности мышц, отсутствия болевых ощущений, правильности кровообращения и деятельности нервной системы. В этом случае происходит тренировка человека к сохранению равновесия, коррекции движений, что приобретает все возрастающее значение с увеличением возраста человека.

Утренняя зарядка – это прекрасный самомассаж всего организма человека. Совершая одинаковые действия десять и более раз, человек сжимает, расслабляет, растягивает одни и те же мускулы и участки кожи. В это время происходит интенсивное прокачивание крови в этих участках тела. Следовательно, утренняя зарядка обеспечивает интенсивный вынос вредных веществ и омертвевших клеток, которые накопились в различных органах человека в течение ночи, когда отдельные места человеческого тела были прижаты и их кровоснабжение было ограниченным несколько часов. Одновременно происходит также насыщение всех органов человека кислородом.

[AD]

Утренняя зарядка оказывает благоприятное влияние на чистоту кровеносных сосудов, особенно капилляров, значительная часть которых имела ограниченное поступление крови в течение ночи, что может быть причиной загрязнения кровеносных капилляров и ухудшения кровоснабжения различных органов, в том числе кожи лица, шеи, ушей, головы. Для усиления

эффекта благотворного влияния утренней зарядки на чистоту кровеносных сосудов, а особенно капилляров целесообразно делать вибрационные упражнения, например предложенные известным японским специалистом. Физиологическое воздействие вибрационных упражнений на чистоту всего организма человека, включая кровеносные сосуды и особенно капилляры, трудно переоценить, поскольку они продлевают молодость и благотворно влияют на здоровье человека.

Утренняя зарядка или энергичная ходьба являются прекрасными профилактическими средствами инсульта и инфаркта в утренние часы. Одновременно эта активность способствует укреплению и повышению эластичности кровеносных сосудов и особенно капилляров.

Поразительный эффект утренней зарядки заключается в профилактике нервной деятельности и функционирования головного и спинного мозга. Специалисты в основном рассматривают прямую связь нервной деятельности от мозга к различным органам для осуществления не только физических действий, но и всех процессов в организме человека, в том числе биохимические. Огромное значение обратных процессов в нервной системе было отмечено одним специалистом при описании изменений, которые происходят в органах человека и в его нервной системе после инсульта и паралича в различных частях человеческого тела. В этом случае процесс восстановления функций организма во многом зависит от успехов больного и помощи со стороны в использовании эффекта нервных обратных процессов от органов человека к его мозгу. Нервные импульсы от различных органов при их движении усилиями воли или кем-либо со стороны поступают в мозг, но не оказывают должного эффекта в его пораженных участках. Однако они не остаются безрезультатными. Постоянные упражнения позволили некоторым больным, которые были приговорены врачами к инвалидным коляскам или постели, вставать и полностью восстанавливать утраченные функции. Прямой процесс в деятельности нервной системы и мозга – это начало и последующее выполнение какого-либо упражнения, а повторяемость упражнения происходит при параллельном осуществлении прямых и обратных процессов. Таким образом, утренняя зарядка повышает сопротивляемость организма к сложным физиологическим и психологическим осложнениям, которые могут лишить человека независимости и самообслуживания. Многократное повторение упражнений может способствовать укреплению нервных связей и восстановлению утраченных функций. Следовательно, утренняя зарядка не только способствует сохранению молодости и здоровья, но и высокому качеству жизни человека.

Упражнения для утренней зарядки должны выбираться каждым человеком индивидуально.

Однажды на дне рождения женщины-коллеги я пожелал ей желаний, возможности и силы каждое утро делать зарядку. После моих слов было очень много сказано о красоте и физических достоинствах нашей коллеги другими гостями. Много из сказанного не соответствовало действительности: красивые слова в торжественный момент. В последние месяцы наша коллега существенно прибавила в весе, что отрицательно проявилось в ее внешнем виде. Красивые слова, искажающие действительность, могут быть восприняты с искренней верой в их соответствие реальности. Это может побудить человека продолжить прежний не правильный образ жизни и питания. Много лет назад ко мне подошла одна из моих коллег и сказала: «Вы так хорошо танцуете, но в последнее время так располнели, что неприятно на вас смотреть». Тогда эти слова были мне неприятны, но как я сейчас благодарен этой женщине и очень часто с благодарностью вспоминаю ее.

Игра.

Игра – эмоциональное, приятное занятие, которое может быть физическим, интеллектуальным, а также сочетать в себе и то и другое. Самое главное – игра должна быть направлена на достижение радости, она должна приносить положительные эмоции и восторг. Такая игра способствует сохранению молодости и укреплению здоровья.

Ни в коем случае игра не должна вызывать чрезмерного нервного, эмоционального, психологического напряжения, поскольку это будет во вред молодости и здоровью. Если в игре кто-либо стремится к победе любой ценой, то это вносит дискомфорт и раздражает всех участников. Я прибегаю к любым средствам, включая проигрыш, с тем, чтобы избежать продолжения такой игры. Если игра ведется исключительно на выигрыш, причем любой ценой, и человек теряет самообладание, самоконтроль, то его лицо могут перекашивать жуткие морщины, что может усиливаться руками. Нервное напряжение может достигать

состояния стресса. Любое перенапряжение, которое сопровождает почти все компьютерные игры, чреваты отрицательными последствиями на молодость и здоровье.

Однажды в школе я играл в какую-то игру с мячом в товарищеском матче с командой другой школы. Один игрок команды соперника, двигаясь за моей спиной и делая вид, что хочет выбить мяч из моих рук через мое плечо, на самом деле сильно ударил меня в подбородок. Это была последняя моя игра, когда я играл с напряжением и желанием, и вообще, если не считать нескольких игр, которые были в студенческие годы, последняя моя игра.

Всю свою жизнь, играя в коллективные игры, я играл не столько в игру, сколько наблюдал за игроками. Я старался установить, что они хотят получить от игры. Если им нужно было получить удовольствие от игры, то это была моя игра. Если кому-либо нужна была победа любой ценой, моя игра на этом заканчивалась. По этой причине мне трудно вспомнить такие случаи в моей жизни, чтобы я играл на каких-либо соревнованиях и вообще я потерял интерес к любому соревнованию в той школьной игре, о которой привел пример ранее. Многие из моих коллег пытались со мной соревноваться и даже заявляли мне об этом, но я никогда ни с кем в моей жизни ни в чем не соревновался. Если и были в моей жизни успехи, если когда-либо и что-нибудь я делал лучше других, то только потому, что я это хотел сделать ни с кем не соревнуясь.

Игра психологическая.

Игры могут быть разные:

- человек для себя: по отношению к другим людям; по отношению к объектам природы; по отношению к чувствам; по отношению к окружающей среде в населенном пункте;
- человек по отношению к другим людям: искажения; шутка; обман; коварство; магия; фокусы;
- общество, группа людей на человека: общественное мнение; общие установки; правила поведения; правила общежития; мода;
- искусство на человека: сериалы (непрерывное напряжение, ни одного слова в спокойном тоне); юмор (измена, любовники, жена и муж, зять и теща);
- дети: игры в дом, школу, больницу и т.п.;
- ассоциации: реклама; название товаров и продуктов; жевательная резинка в виде зажженной сигареты.

Через игру может происходить программирование сознания человека по отношению к будущим ожиданиям и мотивам поведения. Происходит это по схеме: игра – подсознание – сознание – осознание возможности в жизни других людей – реальность в окружающем мире – возможность для себя – неизбежная реальность – желаемая реальность – действие, как жизнь в предложенной игре.

Любое неудовлетворение процессом общения не следует оставлять без внимания. Анализ недоразумений, дискуссии, ссор, тем более конфликтов необходимо провести для того, чтобы установить возможные причины: усталость, дефицит времени, противоречие интересов, несовпадения темперамента и др. Много раз в моей жизни были недоразумения в общении с другими людьми. В таких случаях, особенно если это повторяющаяся проблема с одним и тем же человеком, я провожу заочное тестирование моего оппонента, например по стилю общения или принятия решения. Я принимаю решение, чаще всего, основываясь на интуиции, что по времени и некоторым другим особенностям существенно отличается от принятия методического, аналитического решения, или решения основанного на фактах. Установив причину, мешающую моему гармоничному общению с конкретным человеком, я мысленно провожу ролевую психологическую игру перед каждой встречей с этим человеком. В этом случае, для формирования чувства удовлетворенности от перехода на новый стиль общения, могут быть использованы различные приемы, включая юмор, что я использовал несколько раз, например, когда это делал по отношению к теще. Такой подход позволяет соотнести образ конкретного человека со стилем его общения, что помогает устранить многие, на первый взгляд сложнейшие проблемы в общении.

Активность недостаточная.

Очевидно, человек, у которого больные ноги, или его близкий родственник, или человек с болезненным сочувствием предложил, а больные на голову люди согласились проводить день медлительности. Если кто-то стал старым или больным вполне возможно потому, что жил неправильно, любил вредные продукты, увлекался экстремальной активностью и т.п., то почему я и другие люди должны изображать то же самое в знак соболезнования этому инвалиду? Почему я должен тащиться 150 метров целых полтора часа, если за это время я должен пройти минимум десять километров? Почему, начав изображать из себя инвалида, я постепенно да еще добровольно должен превратиться в него? Для того чтобы все люди были молоды и здоровы, все дни в году должны быть посвящены индивидуальности человека. При этом не должны ущемляться права, интересы, достоинство какого-либо человека или какой-либо группы людей.

При недостаточной активности обеспечить ее разнообразие очень сложно, поскольку все сводится к различным вариантам расслабления, итогом чего может быть только вялость.

При недостаточной активности снижается интенсивность сердечной деятельности, что приводит к ухудшению обеспечения всех органов человека полезными веществами и кислородом, поскольку замедляется кровоснабжение. Органы человека начинают функционировать в замедленном режиме и их деятельность постепенно «атрофируется», т.е. сводится к достаточной для низкого уровня активности. Постепенно человек теряет способность самообслуживать себя.

Замедленное кровоснабжение не обеспечивает необходимого и своевременного удаления вредных веществ и продуктов жизнедеятельности организма. Ухудшается самоочищение организма. Состав клеток меняется. В клетках всех органов увеличивается количество неорганических и вредных веществ. Вредные вещества и продукты жизнедеятельности организма во все большем объеме поглощаются жировыми клетками, что обуславливает увеличение веса. Жизнедеятельность отдельных органов и всего организма затухает. Процесс старения человека ускоряется, обостряются болезненные процессы.

Ограничения.

Ограничения в активности у людей могут появляться под влиянием различных причин: болезнь, недомогание, травма, несчастные случаи, аварии. При появлении каких-либо затруднений в активности, люди часто воспринимают их как возрастные изменения. Причем на это люди зачастую не обращают внимания, если нет существенных осложнений в поведении для нормальных условий жизнедеятельности, для самообслуживания.

На любые даже совсем незначительные и временные ограничения в активности необходимо обращать самое серьезное внимание. Их влияние не должно осложнять последующих условий жизни человека. Необходимо приложить усилия и постепенно в меру возможности восстановить частично или полностью утраченные какие-либо способности, соответствующие нормальной активности человека с учетом его индивидуальных особенностей.

Человек часто смиряется с новыми еще большими ограничениями своей активности и доволен тем, что может хотя бы что-то еще делать.

Работа.

При выполнении работы большая часть движений являются уникальными и поэтому прямые процессы в нервной деятельности преобладают. Работа, отличающаяся монотонностью, менее привлекательная и одновременно более утомительная физиологически, психологически и эмоционально. Однако при выполнении монотонной работы, как и в случае с выполнением утренней зарядки, происходят параллельно как прямой процесс, так и обратный процесс в нервной системе и в мозге. Это не означает, что нужно стремиться к созданию рабочих мест с монотонной работой. Тем более что монотонная работа, в отличие от зарядки, имеет ограниченное воздействие на функционирование нервов и мозга, что определяется особенностью трудовых процессов.

Работа должна доставлять радость и нужно стремиться к тому, чтобы она была творческой. Работа не должна вызывать переутомление и вредно влиять на молодость и здоровье, в противном случае для ее выполнения не были созданы необходимые (благоприятные) условия. Работа должна в достаточной мере сочетаться с отдыхом, производственной зарядкой. Почти все виды работы в настоящее время не отвечают

требованию положительного влияния на молодость и здоровье, поскольку велико отрицательное влияние работы на молодость и здоровье посредством психологического, нервного и эмоционального напряжения. Работа выполняется как процесс, происходящий в течение длительного периода времени, в напряженном состоянии, в недостаточно благоприятных условиях (одежда, окружающая среда, положение тела). Трудно представить работу, для которой было бы предусмотрено все, что позволило бы обеспечить ее положительное влияние на молодость и здоровье.

Работа чаще всего выполняется с тем, чтобы получить за нее деньги. Если нужны деньги, необходимо работать, разрушая при этом молодость и здоровье. На работу нужно посмотреть с другой стороны. Деньги за работу – это плата за ускорение процесса старения, т.е. за преждевременную старость, за настоящие и будущие болезни. При заболевании человека и его инвалидности очень часто работа не принимается во внимание, поскольку аналогичные заболевания имеют многие другие люди, выполняющие другие виды работы. Рассматривая выполнение работы нужно исходить не из того, что принимают во внимание люди, а именно деньги. Работу нужно воспринимать только с точки зрения молодости и здоровья тех, кто ее осуществляет.

Я не могу понять действий, желаний многих людей, например их стремления работать. Я удивляюсь, когда наблюдаю за тем, как богатые люди или пенсионеры рвутся на работу. Многие люди, которые разбогатели в бизнесе или криминале, рвутся в политику, власть и озабочены местом их имени во всемирной истории, а в итоге в полном объеме достаются им старость и болезни. Пенсионерам дана возможность заниматься только своим здоровьем, но большая часть из них стремятся остатки молодости и здоровья отдать работе в компенсацию за дополнительное вознаграждение. Эти люди так выдрессированы обществом, что они не могут оторваться от работы, которая делает их еще более старыми и больными. Их девиз: «я чувствую себя хорошо потому, что приношу пользу обществу». Для того чтобы понять бессмысленность этого утверждения нужно пойти в любую больницу или аптеку и просто посмотреть на бесконечность лекарственных препаратов и медицинских процедур, которые лечат не столько от болезней, сколько от молодости и здоровья. Деньги не могут компенсировать потери молодости и здоровья, которые были отданы фирме или обществу при выполнении какой-либо работы.

Любая работа за деньги не соответствует молодости и здоровью. Любые деньги за любую работу не могут компенсировать утраченной молодости и ухудшения здоровья для ее осуществления. В данном случае я не имею в виду преступлений, потому что их осуществление не может быть компенсировано не только деньгами, но всеми благами, существующими на земле.

Тяжелая работа без переутомления не способствует переходу органических веществ в организме человека в неорганическое состояние. При этом обязательно должен быть контроль, не допускающий чрезмерных нагрузок. Работа в течение 50 минут должна чередоваться с десятиминутными перерывами, в течение которых целесообразно ходить и выполнять неинтенсивные вибрационные упражнения.

Спорт.

Даже если я не прав, никто и никогда не сможет меня убедить в положительном влиянии спорта на молодость и здоровье. Если это возможно, то ограниченное время и далеко не во всех видах спорта. Недавно видел в газете фотографии, которые заняли призовые места на одной из выставок. На одной из фотографий была сцена сцепления рук двух борцов и между ними лицо одного из них. Не хотел бы я видеть вообще такого выражения лица, поскольку нет на нем места ни для молодости, ни для здоровья. Там, где заканчивается физическая культура и начинается спорт, там происходит переход от молодости и здоровья к движению в направлении к старости и накоплению болезней, что постепенно будет проявляться в будущем, а иногда это происходит внезапно и на всю жизнь.

Активность умственная.

Многие люди считают, что повседневная мыслительная активность достаточна для поддержания мозга в его работоспособности. Несомненно, что в этом случае люди глубоко заблуждаются. У людей постепенно слабеет память, а в итоге может проявиться старческий маразм. Умственная активность, осуществляемая без определенных усилий и напряжения,

постепенно становится все более ограниченной и не удовлетворяет требованиям даже повседневной простой деятельности. Если в повседневном процессе жизнедеятельности происходят нежелательные изменения в умственной активности, необходимо приложить достаточные усилия и затратить необходимое время, но восстановить свои способности. Я для этого изучаю иностранные языки.

[AD]

Физическая культура.

В свободное время, в выходные дни каждый может заниматься физическими занятиями, которые его привлекают: лыжи, коньки, теннис, бадминтон, плавание и другие. Повысить свой физический тонус, формировать положительный психологический настрой, получить эмоциональную радость, окунуться в социальное благополучие и удовлетворение. Все это доступно большинству людей и может быть получено в процессе выполнения различных физических занятий, игр в течение всего дня и круглый год. Это не только приятное проведение времени, но это и прямой путь к молодости и здоровью, их сохранению на долгие годы.

Молодости и здоровью появляется преграда там и тогда, где и когда возникает стремление доказать свое превосходство, стремление быть лучшим, где и когда проявляется психологическое напряжение, эмоциональный дискомфорт, социальная неудовлетворенность. Тот, кто хочет быть лучшим, первым, должен быть там, где его хотят воспринимать лучшим и первым. Такой человек сам в себе убивает молодость и здоровье, но еще в большей мере он мешает всем окружающим оставаться молодыми и здоровыми. Нужно сохранять бдительность и приложить допустимые усилия, чтобы избежать контактов с такими людьми, особенно в свободное время.

Ходьба.

Все, что может быть сказано хорошего об активном образе жизни в полной мере относится к ходьбе. Тысячи лет назад было сказано, что ходьба – лучшее лекарство. В середине XX века известным специалистом из США было написано, что ходьба – лучшая зарядка. Все то хорошее, что было написано об утренней зарядке, полностью относится к ходьбе. С одной только оговоркой, а именно, ходьба должна быть энергичной, длительной, не должна прерываться для того, чтобы что-либо выпить или съесть.

Если хотите понять, как нельзя ходить, посмотрите из окна на идущих людей, особенно пожилых и старых. Люди идут, согнувшись вперед: так удобнее и легче; центр тяжести смещается по направлению движения; достаточно выбрасывать ногу вперед, предотвращая падение, и процесс ходьбы происходит при минимальных усилиях. При ходьбе, для облегчения движения, люди используют инерцию тела (маятниковую и боковую).

То, что называют ходьбой пожилые и старые люди, когда они бредут (ссутулившись, сгорбившись, покачиваясь, расслабившись), – это процесс движения от молодости к старости, от здоровья к болезни. Такое движение изменяет осанку людей, и создается впечатление, что голова посредством шеи прикреплена у них не к плечам, а к груди. Такая активность осуществляется на уровне самосохранения в сложившейся физиологически дряхлой форме и, более того, такой образ активности не мешает организму активно стареть и предаваться различным болезням.

Ходьба должна быть энергичной, динамичной, напряженной, с постоянным ощущением напряжения на сохранение прямой осанки. Ходьба должна быть, по возможности, непрерывной в течение продолжительного времени. Хорошо если удастся проходить каждый день около 8 километров. Не всегда у меня это получается, но я стараюсь по возможности ходить пешком на работу и в организации, с которыми сотрудничаю. Ходьба позволяет выработать в организме человека особый энергетический баланс, который способствует омоложению и оздоровлению без каких бы то ни было лекарственных средств и медицинских процедур. Энергичная ходьба – это не просто лучшее лекарство, это одно из многих естественных лекарств от старости, это лекарство, результат воздействия которого на человека проявляется через сохранение молодости и здоровья. При ходьбе всегда проявляются индивидуальность, соразмерность скорости и усилий с состоянием и настроением человека, единение с окружающей средой, хорошее настроение и улыбка если не на лице, то мысленно.

Активность экстремальная.

Экстремальные виды активности пользуются повышенным вниманием у любителей острых ощущений, а также у тех, кому нравится на это смотреть. Когда я смотрю на такие действия, то у меня всегда появляется вопрос: «зачем это?» Экстремальные виды активности не могут способствовать сохранению молодости и здоровья. Это напоминает мне фейерверк: стремительно, эффектно. Процесс закончился, и все осталось в прошлом, кроме стресса и его разрушительных последствий на молодость и здоровье.

Когда я смотрю на молодых людей, которые ездят на маленьких велосипедах, сгорбившись и свесив голову сверху вниз, изображая из себя виртуозов, то я всегда думаю об их осанке. Я не нахожу ответа на вопрос, который очень часто я себе задаю: «почему людям хочется быть сутулыми и горбатыми?»

Один из любителей экстремальной активности, обобщая свои ощущения, делает вывод: «не важно, сколько ты живешь, важно как». В данном случае внимание всех обращалось не на качество жизни человека, а на восторг от стрессовых ощущений во время экстремальной и опасной активности. Важно не что сказано, а какой смысл при этом вкладывается в слова.

Во время экстремальной активности невозможно достичь ее разнообразия, поскольку большая часть времени тратится на тренировки и поддержание мастерства, а также на расслабление во время отдыха.

Экстремальная активность не может заинтересовать людей даже в роли зрителей, если они хотят быть молодыми и здоровыми.

Аллергия.

Аллергия может иметь разную природу при одинаковом проявлении: высыпание и покраснения на коже, на слизистых. Аллергия – это реакция организма на аллергены, которые для каждого человека могут быть разными. У меня аллергия на грязную воду в различных водоемах появилась в 17 лет. Другим аллергеном для меня стал лес, когда мне было около 35 лет. Я собирал ягоды во время мелкого морозящего дождя. Через день кожа на кистях рук стала красной и распухла примерно на сантиметр. Пальцы почти не сгибались. Я ходил к врачам, экстрасенсах, использовал народные средства: ничего не помогало. Примерно через три недели я выпил пиво и утром проснулся, осознавая, что спал ночью спокойно и руки не чесались. Кожа на кистях рук побледнела. После нескольких аналогичных процедур опухоль исчезла, а кожа на руках стала облезать. С тех пор посещение леса для меня заканчивается большей или меньшей аллергической реакцией. Причем высыпания разной интенсивности могут быть на руках и груди. Другое хорошее средство я обнаружил также совершенно случайно, когда я после посещения леса искупался в одном из озер, которое находится примерно в 50 километрах от моего города. Примерно за полчаса купания у меня полностью исчезла аллергическая реакция на груди, а на руках кожа побелела и стала нормальной на другой день. Воду из этого озера я беру домой, и она помогает мне при аллергических высыпаниях. Эту воду я предлагал знакомым при появлении аллергии и результат был тоже положительным.

Другой причиной аллергии может быть накопление «грязи» в организме человека при неправильном питании: шлаки, канцерогены, нарушение кислотно-щелочного баланса. Некоторые продукты с активными очищающими веществами способны вызвать аллергическую реакцию, когда организм не может своевременно вывести все высвобождающиеся вредные вещества.

Алкоголь.

Трудно найти другой такой продукт, о котором бы столько много и противоречиво говорили и писали: от возвышенных стихов до самых ужасных проклятий. Нет людей равнодушных к этому продукту. С большой вероятностью можно утверждать, что предупреждение «все хорошо в меру», появилось после первого злоупотребления алкогольным напитком. Действительно все хорошо в меру, но в отношении к алкоголю чувство меры большей части людей отказывает. Есть люди, которые не употребляют алкоголь в соответствии с религиозными убеждениями, а также по личным побуждениям, обусловленным болезнями или отказом из-за предшествовавших этому решению проблем. Могут быть и другие причины. Большая часть людей употребляет алкоголь. Причем по их отношению к алкоголю они существенно различаются. Можно выделить две крайние группы: те, кто знают и всегда соблюдают меру и те, кто всегда готов выпить, не соблюдая меры. Между ними много групп

людей отличающихся различной степенью потери контроля при употреблении алкогольных напитков.

Потеря контроля при употреблении алкогольных напитков – это болезнь. Для преодоления этой болезненной тяги к алкоголю нужны желание и очень большие усилия. Установка «мне противно быть трезвым» должна быть заменена установкой «мне противно быть противным для окружающих, я хочу быть трезвым».

Алкоголь может способствовать сохранению молодости и здоровья, а также уничтожать их. В небольших дозах алкоголь положительно влияет на сохранение молодости и укрепляет здоровье. Эта доза составляет около десяти грамм чистого алкоголя, т.е. 25 грамм 40 градусного алкогольного напитка. Принимать его обязательно необходимо в скрытой форме, т.е. вместе с другими продуктами, когда его присутствие не ощущается человеком эмоционально и психологически, но только физиологически посредством влияния на его организм. В качестве таких продуктов могут быть вода, напитки, салаты, каши и другие. В небольших дозах алкоголь способствует улучшению усвоения полезных веществ организмом человека, что, например, ослабляет проблему остопороза в пожилом возрасте, особенно для женщин.

Когда алкоголь принимается в чистом виде при проведении различных мероприятий, а также для отдыха, поднятия настроения, веселья, то его доза становится слишком большой, чтобы способствовать сохранению молодости и укреплению здоровья. Эта доза приближает старость и болезни. Когда доза алкоголя увеличивается до опьяняющего эффекта, то ускоряется приближение старости, что особенно и в первую очередь получает видимое отражение на лице и его коже, а также проявляется в дрожании рук, отказе ног. Еще большие невидимые разрушительные последствия отражаются практически на всех внутренних органах человека.

Я был большой любитель употребления алкогольных напитков, причем были периоды в моей жизни, когда я мог перестать пить только тогда, когда нечего было пить или не было сил это делать. Конечно же, я осознавал многие отрицательные физиологические, психологические, эмоциональные, социальные последствия. При обычном для меня давлении крови 120-80, оно повышалось иногда до 180-120. Попытки избавиться от этой проблемы предпринимались много раз и давали временный положительный результат. Теперь я окончательно избавился от этого пристрастия. Жена предложила попробовать средство, о котором прочитала в одном из журналов. Сок грейпфрута с настоем трав и медом употребляется два-три раза в день за 30 минут до еды. Прием средства осуществляется в течение двух недель, затем делается перерыв одну неделю, а после этого цикл можно повторить несколько раз. Я употреблял это средство примерно три месяца, причем в это время и после я не прекращал пить алкогольные напитки. Через четыре месяца мне очень противно стало пить коньяк, еще через полмесяца я отказался от водки, а еще через четыре месяца я перестал пить пиво. На различных мероприятиях я наливаю в свой бокал воды и пять-десять грамм какого-либо алкогольного напитка. Я не только ничего не подливаю в свой бокал, но еще ни разу не допил этот напиток до конца.

Рецепт: сок половины грейпфрута, 200 граммов настоя трав, столовая ложка меда. Поскольку при употреблении жидкости с медом у меня ощущается боль в зубах, то я выпивал сок с настоем трав, а после этого съедал мед. Две столовые ложки сбора трав заливаются кипятком (0,5 литра) и настаиваются в термосе 4-5 часов. Травы смешиваются в соотношении 0,5, 1, 1, 1, 2, 2, 3: полынь (трава), трава чабреца (богородская трава), листья толокнянки (медвежья ушка), дягиль (корень), зверобой (трава), лист смородины, левзея сафлоровидная (корневища с корнями).

Аппетит.

Психолог: «Аппетит это психологический аспект. От пищи мы получаем удовольствие и больше ничего».

Мода на изящную фигуру и увлечение снижением веса обуславливает соответствующие ожидания. Сформировалось совершенно абсурдное предположение, что для достижения этой цели нужно меньше есть. Самое простое решение: появилось много предложений по средствам, помогающим уменьшить аппетит. Однако это прямая и короткая дорога к старению, путь к неминуемым болезням. Аппетит и пища могут влиять положительно и отрицательно на молодость и здоровье. Хороший аппетит не будет провоцировать рост веса

и тем более ожирения, если правильно употреблять правильную еду, приготовленную правильно из правильных продуктов.

Если возбуждать аппетит избытком специй, алкогольными напитками, соленым и сладким, красивой и ароматной корочкой на поджаренных продуктах, то молодость и здоровье будут сдавать свои позиции старости и болезням, а нормальный вес – ожирению в соответствии с увлечением отмеченными и некоторыми другими стимуляторами роста аппетита. При употреблении в пищу правильных и правильно приготовленных продуктов, но в соответствии с современными рекомендациями кулинарного искусства или правилами этикета, то молодость можно будет рассматривать только как возраст, подкрепленный косметическими ухищрениями и операциями, а здоровье будет обеспечиваться широким ассортиментом лекарственных средств и медицинских процедур, включая операции. Молодость и здоровье будут потрачены на очереди к стоматологу и другим специалистам от медицины. По утрам, и не только по утрам у вас будут постоянные проблемы: не забыть зубы, своевременно и правильно принять лекарственные средства, вовремя прийти на медицинские процедуры и др. Вредный, опасный, нездоровый, неправильный аппетит возбуждается специями, алкоголем, неправильно приготовленной пищей из неправильных продуктов, неправильной компанией. Аппетит может быть вредным чувством для человека, когда он не контролирует своего режима труда, отдыха, употребления напитков и продуктов питания.

Хороший, здоровый, правильный аппетит может быть только при определенных условиях. Одно из них заключается в достаточном количестве жидкости в организме. Недостаток жидкости снижает аппетит, поскольку пища не создает ощущения удовлетворения и не принимается организмом, поскольку при недостатке жидкости процесс пищеварения существенно осложняется. Прекрасные возбудители аппетита: хорошее настроение и эмоциональный восторг от каждого приема пищи; не физиологическое, а психологическое желание есть и есть много; осознание правильности пищи и ее приготовления; правильные жидкости до еды; свежеприготовленные соки; правильный режим труда, отдыха и питания; энергичные длительные прогулки и др.

Отсутствие аппетита может быть обусловлено как отрицательными, так и положительными условиями. Отрицательными являются, например, средства для снижения аппетита, вредные жидкости. К положительным условиям относится соблюдение режима правильного питания. При правильном питании человек ест не потому, что голоден, и пьет не потому, что хочет пить, а потому, что он должен это делать. Правильное питание – это самодисциплина и определенная технологичность. Есть нужно настолько много, чтобы у человека никогда не появлялось желания поесть и тем более сделать это с аппетитом. Появление чувства голода или жажды свидетельствует о каких-то нарушениях, допущенных человеком в отношении к своему организму и образу жизни.

Бедность.

Является ли бедность барьером, который находится между человеком и его молодостью и здоровьем. Я уверен, что большинство людей, а может быть все люди уверены в этом. Каким бы старым и больным я был, если бы мне «повезло» родиться в богатой семье? На этот вопрос могу ответить только я.

Может ли бедность быть препятствием для молодости и здоровья? Это действительно будет так, если бедный человек будет завидовать, подражать богатым людям, а также испытывать чувство неудовлетворенности. Не бедность, а зависть, неудовлетворенность и подражание богатым ведут к старости и болезням.

Зависть – чувство, которое не только убивает молодость и здоровье, но и ускоряет приближение старости, привлекает болезни и физиологические, и психологические. Один из моих родственников сэкономил деньги на всем, включая питание семьи, для того, чтобы купить машину. Когда появились проблемы с болезнями в его семье, я подумал, что это обусловлено неполноценным питанием. Несколько раз, когда мы стояли с ним в ожидании автобуса, он с тоской и злостью в голосе говорил: «едут и глядят на нас с пренебрежением». Он имел в виду тех, кто ехал мимо нас на автомобилях. Я этого не замечал, не замечаю, никогда не буду замечать. Два раза мои родители предлагали мне купить автомобиль, у меня самого были возможности это сделать. Я доволен тем, что у меня нет автомобиля, и надеюсь на то, что его у меня никогда не будет. Я никогда, никуда не спешу и не опаздываю, я хожу пешком на работу и с работы, меня возят на автомобилях в организации, которые находятся в других городах.

У меня никогда не было, нет, не будет чувства зависти, я всегда доволен тем, что у меня есть, я никогда не хотел и не хочу иметь то, что было или есть у других. Правда, когда мне

было около трех лет, я пришел в гости к своему другу, и увидел у него наряженную новогоднюю елку. Да, это было красиво и я до сих пор помню эту елку. Первая моя елка была в виде березового кустика, который мне принесла моя мать, когда я был болен. Мы с моим другом нарядили ее самодельными игрушками.

Вспоминаю 60-е годы, когда была мода на болоньевые плащи. Я не помню, чтобы завидовал тем, у кого они были. Когда я смог купить себе такой плащ, то очень удивился насколько он не практичный: в дождь в нем было влажно и холодно, а в сухую прохладную погоду я в нем потел. Может быть, тогда я в первый раз подумал: « не все хорошо то, что модно, а может быть как раз наоборот».

Я вспоминаю свою жизнь и мне приятно, что я очень редко носил те вещи, которые были модными. Много раз у меня была проблема купить нужную вещь. В магазинах изобилие, но все, что предлагалось в магазине, было модным, а мне нужно было удобное, практичное, простое. Моя жизнь убедила меня в том, что жить бедно, не значит жить плохо. В детстве я очень редко ел конфеты и прочие сладости. Мясо в нашей семье готовили несколько раз в году. В детстве я мечтал иметь свой мяч, свои коньки, свой велосипед, но получил это только тогда, когда сам смог купить. Первые туфли мне купили, когда мне было около 15 лет.

Бедность, в которой я жил, научила меня делать почти все своими руками, включая то, на чем я ездил и плавал, чем я играл. Я много думал о том, как можно самому сделать лобзик, паяльник, пишущую машинку. Это приучило меня к терпению. Когда мой сын захотел иметь компьютер, я смог купить ему только игровую приставку к телевизору. В одной организации мне предложили выполнить работу, на что я согласился только из-за денег: хотел купить компьютер. Работу я выполнил, но деньги мне не заплатили. Очень важно чувствовать ту грань, за которой отстаивание своих интересов и защиты прав превращается в погоню за старостью и болезнями и может закончиться проблемами для молодости и здоровья. Это имеет особенно большое значение в бизнесе, в котором прибыль закрывает глаза на все, что не входит в сферу его интересов.

Чтобы что-то иметь мне приходилось добиваться этого самостоятельно: учеба, работа, степени, звания, материальное благополучие, социально-экономический статус. Я рад тому, что родился и вырос в бедной семье. Наблюдая за сверстниками из богатых семей, я не мог не заметить, что все дается им легче, проще и сразу, но в общении со мной у многих возникал дискомфорт: купить за деньги то, что я приобрел сам трудом и учебой, они не смогли. Из моих сверстников, с которыми я общался в школьные годы, никто не дорос до того социально-экономического статуса, который я обеспечил себе только своими усилиями. Моя жизнь научила меня терпению в достижении поставленных целей, что является обязательным условием для того, чтобы быть молодым и здоровым.

Неудовлетворенность и стремление всегда к чему-то лучшему также одно из человеческих качеств, приближающих старость и болезни. Причем это приближение старости и болезней происходит не только в отношении самого неудовлетворенного человека, но и членов его семьи, родственников, знакомых, которые могут быть вовлечены в эту бесконечную гонку со временем, модой, а также покупками и достижениями других людей. Супруги, родители, дети становятся объектами вымещения всех негативных чувств, страстей, угроз, требований. Вспоминаю одну молодую очень красивую женщину. Мне было около десяти лет, но я задумывался о том, как могла такая красивая дочь родиться у такой старой и некрасивой женщины, имея в виду ее мать. Однажды моя мать пришла домой с покупкой. Это была скатерть. Когда ее расстелили на столе, все обомлели. За всю свою жизнь я не видел другой такой красивой скатерти. Сбежались все соседи. Красивая женщина, о которой я упомянул, бросилась к своей матери и отправила ее купить такую же скатерть. Когда ее мать пришла без покупки, в нашем доме разыгралась трагедия: крик, визг, слезы, угрозы. Нашу скатерть пришлось продать красавице. После этого я подумал, что теперь знаю, почему у молодых красивых женщин бывают старые некрасивые матери.

Всегда ли лучшее враг того хорошего, что человек уже имеет? Молодым и здоровым может быть только человек, который может вовремя осознать, что следующий шаг к лучшему будет лишним и не компенсирует усилий. Более того, следующий шаг к лучшему может не только не принести удовлетворение, но способствовать приближению старости и появлению болезней. Многие из моих коллег не смогли сделать и половины того, что удалось мне. Не только потому, что я имел какое-то превосходство, но и по тому, что я мог вовремя остановиться на одном достижении и сделать шаг к новому уровню. Я, как и мои коллеги, понимал то, что нет предела совершенству, но я мог вовремя установить ту черту, за которой стремление к совершенству превращается в бессмысленный бег по кругу или в бесконечное катание на карусели.

[AD]

Чтобы быть молодым и красивым нужно быть всегда удовлетворенным и улыбающимся. Улыбка не обязательно должна быть всегда на лице, но мысленно улыбаться нужно обязательно и всегда.

Подражание не только богатым, что чаще всего и бывает, но любому человеку должно быть осознанным и целесообразным, таким образом, чтобы способствовать сохранению молодости и здоровья. Если увидеть в другом человеке пример, который может помочь сохранить молодость и здоровье, то, конечно же, этим следует воспользоваться и сделать свое поведение еще более устремленным на уход от старости и болезней. Подражая поведению богатых людей, их жизненным извращениям, человек ориентируется на постоянную неудовлетворенность и стремление быть похожим на тех, кто своим поведением убивает молодость и здоровье в ресторанах, больницах, соляриях, модных ателье, популярных салонах, дорогих магазинах, автомобилях, на корпоративных вечеринках и других мероприятиях.

В своей жизни я много раз подражал другим людям. Это позволило мне исправить некоторые мои физиологические недостатки, например недостатки моей походки, осанки, и поведение в некоторых ситуациях.

Если когда-нибудь я стану очень богатым человеком, то в моем поведении, в моем образе жизни, в моем общении с другими людьми я всегда буду бедным человеком. Только это может спасти меня от старости и болезней, к которым стремятся все богатые и сильные люди в этом мире, а также все бедные люди, которые пытаются им подражать.

Безопасность.

Безопасность может быть личная, семьи, дома (квартиры), работы, офиса, населенного пункта, страны и жителей планеты земля.

Пренебрегать безопасностью может только тот, кто не только не боится старости и болезней, но и всеми усилиями стремится к ним. Народ древней Спарты доказал это весьма убедительно. После преступника самым опасным из людей является сильный и отважный человек, который снисходительно улыбается при слове безопасность, и может втянуть любого из нас в опасную авантюру.

Физиологическая безопасность: пища, напитки, жилье, одежда, обувь и многое другое, включая секс. Эта безопасность свойственна всей живой природе, и у каждого животного есть свои особенности ее обеспечения. Все, что не соответствует достижению физиологической безопасности направлено против молодости и здоровья, ведет человека к старости и болезням. Так, неудовлетворенность в еде заставляет людей пренебрегать безопасностью и толкает их в поисках пищи даже к мусорным бачкам. Можно привести множество случаев беспечного отношения людей к физиологической безопасности. Так поступают люди посещающие рестораны, покупающие еду в трейлерах горячего питания, а также те, основу питания которых составляют продукты промышленного производства, продукты быстрого приготовления, консервированные продукты, соленые, сладкие, жирные и жареные продукты.

Другой пример беспечности – распущенные длинные волосы на улице, в общественных местах. Не соответствует безопасному поведению одежда, которая не подходит к погодным условиям. Безопасным может быть только супружеский секс мужчины и женщины, при условии сохранения супружеской верности. Все другие варианты секса ориентируют людей в направлении к старости и болезням.

Социальная безопасность – это безопасность общения с другими людьми, нахождения с ними в общих помещениях, на улице, включая родственников, соседей, коллег, незнакомых людей. Беспечность и чрезмерная доверчивость неизбежно создают проблемы для людей. Я иногда очень жестко ограничиваю доступ других людей в мое личное пространство. Социальная безопасность весьма актуальна для всех людей, потому что большая часть преступлений совершается родственниками и знакомыми людьми или по их умышленной или случайной наводке.

Эмоциональная безопасность обеспечивается всегда хорошим настроением и улыбкой если не на лице, то мысленно. Нужно контролировать влияние окружающей среды на ваши эмоции и своевременно ликвидировать возможный эмоциональный дискомфорт от того, что вы видите, слышите, чувствуете, вспоминаете или о чем думаете.

Психологическая безопасность возможна только при обеспечении всех видов безопасности. Люди, которые не могут помочь себе психологически вынуждены обращаться за помощью к лекарствам, родственникам, знакомым, врачам. Этим они нарушают условие психологической безопасности и должны предпринимать дополнительные меры,

гарантирующие соблюдение их индивидуальной самостоятельности и целостности как личности. К психологу обращаются безрассудные, опрометчивые, лишаящие себя психологической безопасности люди. Последствиями такого поведения в их жизни могут быть только старость и болезни. Это все равно, если бы для достижения физиологической безопасности поселиться в клетке со львами в надежде на их помощь и защиту.

Беседа.

Это слово вызывает ощущение спокойного, доброжелательного, эмоционально приятного, психологически уравновешенного и полного социального удовлетворения общения двух или большего количества людей. Если это так, то, конечно же, такое общение в пределах определенного, не очень продолжительного времени будет благотворно влиять на общее состояние человека, его молодость и здоровье. Затянувшаяся приятная беседа снижает ее положительное влияние на состояние человека по различным причинам: малоподвижное состояние, скованность и сдержанность движений, если это происходит на улице, чрезмерное употребление еды или напитков, если люди беседуют за столом. К этому процессу, как и ко всему в жизни человека, подходят слова: все хорошо в меру. Если бы все люди знали и соблюдали во всем меру, то они всю жизнь оставались бы молодыми и здоровыми и не было бы у людей проблем со старостью и болезнями.

Я был свидетелем и таких бесед, от которых вред для молодости и здоровья может быть весьма существенный. Одна моя родственница, приходя к нам на дачу, резко меняла всю социальную, психологическую и эмоциональную атмосферу. О чем бы не был разговор, все очень быстро сводилось к негативной реакции на окружающий мир: коррупция, взяточничество, наглость чиновников, продажность министров, подлость политиков, воровство начальников, коварство соседей, маленькие пенсии, высокие и растущие цены, болезни, лекарства. Я не буду описывать многие ее проблемы со здоровьем, с соседями и т.п. Такие беседы подрывают сами основы молодости и здоровья. Нельзя быть молодым и здоровым, если слишком много говорить только о проблемах в нашей жизни.

Беспомощность.

В данном случае я не буду писать о людях, которые стали беспомощными в результате аварий, несчастных случаев, катастроф, разбойных нападений, насилия. Я хочу проанализировать то, как люди своим образом жизни сами делают себя беспомощными инвалидами.

Посмотрите вокруг себя, а может быть и на себя тоже. Я смотрю на окружающих меня людей и думаю: неужели все они стали жертвами войны, катастроф, несчастных случаев. Посмотрите на то, как люди идут по улице, поднимаются по ступеням, входят в транспорт и выходят из него. Вывод: повседневная активность человека недостаточна для сохранения необходимой подвижности, способности самообслуживать свою жизнедеятельность.

Каждый человек доволен, когда способен обслужить себя и не задумывается над тем, что со временем это происходит все более замедленно, с возрастающими усилиями, затратами времени, и все менее уверенно. Я много раз был свидетелем таких постепенных изменений, наблюдая за родственниками, знакомыми, соседями, коллегами. С одним моим знакомым я в течение нескольких лет заходил в кафе выпить спиртного. За эти годы он стал ходить значительно медленнее, а дискомфорт, который он испытывал от трясущихся рук, становился все больше. Недавно я обратил внимание на то, что, сядя на стул, он вынужден опираться рукой на стол, помогая этим действием своим ногам и стараясь сделать это естественным и незаметным для окружающих.

Другой мой знакомый, когда был молодым, внешне изображал из себя очень важного человека: ходил, раскачиваясь из стороны в сторону, широко расставляя ноги, немного согнутые в коленях, и держа руки, чуть согнутые в локтях, по-борцовски. Он производил впечатление действительно очень важного человека. Поворачиваясь к собеседнику, делал это не быстро и естественно, повернув голову, но внушительно всем туловищем и медленно, независимо от того сидел он или стоял. Для большей важности он говорил, затягивая паузы между словами, и задумываясь. Еще не старый по возрасту, он быстро стал старым по внешнему виду. Походка борца постепенно стала превращаться в походку шаркающего по полу и с трудом поднимающего ноги старика. Привычки молодости, ориентированные на придание солидности, превратились в признаки старческой неуверенности и закостенелости, а затем очень быстро обернулись для него преждевременной старостью и не только малоподвижностью, но и в значительной мере беспомощностью.

Только стремление быть естественным, молодым, подвижным, уверенным в себе может быть условием сохранения молодости и здоровья. Нужно стараться быть молодым и здоровым внешне в любом возрасте, осознавая, что старым и больным еще можно будет со временем показать себя другим людям.

Бизнес.

Бизнес и деньги – сфера повышенного риска для всех, приближающихся к ним, что не соответствует условиям сохранения молодости и здоровья.

Люди совершенствуют средства защиты, а воры и другие бандиты находят все новые возможности осуществить свои злые умыслы. Точно также люди совершенствуют меры контроля законности и безопасности бизнеса, а бизнес находит все новые возможности получения прибыли в ущерб молодости и здоровью потребителей.

Я наблюдаю за тем, как люди покупают мясной фарш. С какой надеждой люди смотрят на продавца, когда задают вопрос о качестве фарша. Люди доверяют бизнесу свою молодость и свое здоровье, своих детей, других родственников, знакомых. Сколько людей пожалели о своем безрассудстве. Как только главной целью бизнеса стала прибыль, так с этого момента бизнес стал врагом своего потребителя, его молодости и здоровья. Если человек не заболевает, тем более не умирает, сразу после употребления купленного продукта, то он начинает верить в порядочность бизнеса. Когда я захожу в современный супермаркет, то ощущаю себя под прицелом множества орудий, нацеленных на уничтожение моей молодости и здоровья. Полки перед кассой представляются мне минным полем. Многие покупатели не выдерживают испытания временем в очереди перед кассой среди этого «ядовитого» изобилия. Особенно печальна участь покупателей с детьми, которые с тоской смотрят на эти заветные пакетики. Кто был тот сердобольный обольститель, который дал что-либо из этих вкусных вредных продуктов ребенку первый раз?

Богатство.

Богатство, богатые люди и страны являются объектами повышенного внимания, включая социальные потрясения, преступность, нелегальную миграцию. Соревнование стран по валовому внутреннему продукту и другим показателям для обеспечения благополучия преимущественно своих граждан заставляет бедных людей из бедных стран стремиться к чему-то лучшему в ущерб молодости и здоровью. Они не осознают в этот момент, что выбрали путь к старости и болезням. Одновременно с этим все люди, которые считают себя богатыми и показывающие себя богатыми становятся не только объектами повышенного внимания, но добровольно входят в зону повышенного риска, что не может способствовать сохранению молодости и здоровья.

Боль.

Боль – это сигнал, который является предупреждением о процессах, представляющих определенную угрозу для организма. Эти процессы могут осуществляться также целенаправленно, например, для оказания какой-либо помощи, но при определенном физиологическом воздействии на нервную систему. Некоторые болевые ощущения трудно объяснить. Много лет назад я пожаловался родственнику на боль в области желудка. Он предложил мне выпить прохладной воды, можно комнатной температуры. С тех пор я много раз применял это средство для себя и для других людей.

Иногда боли ощущаются явно, но определить причину бывает очень сложно. У меня заболела правая нога в верхней части стопы. В этом месте появилось уплотнение и опухоль, которая постепенно увеличивалась. У меня появилось предположение, что скоро я также как моя теща возьму палочку, и буду ходить хромая. Вспоминая, что произошло в моей жизни за последние шесть месяцев, я сделал вывод, что очередной эксперимент по питанию оказался неудачным. Я прочитал много литературных источников о пользе бобовых, круп, каш, настоев сухофруктов и решил все это попробовать одновременно. Бобовые я варил и запекал в выходные дни, в рабочие дни готовил каши, настаивал сухофрукты, особенно часто курагу. Поскольку работы было очень много, то я готовил каши в термосе. Утром я промывал чашку какой-либо крупы, засыпал в металлический термос объемом 0,33 литра и заливал кипятком. В другой термос объемом 0,5 литра я засыпал курагу и тоже заливал кипятком. Днем в свободное время я пил настой и ел кашу. В результате такого питания кальций, который был в продуктах, соединился со щавелевой кислотой из кураги, а получившееся таким образом

трудновыводимое из организма вещество оседало в том месте, а возможно и не только в том, где у меня появилась боль.

Осознав эту проблему, я перешел на разнообразный вариант питания, изменил режим рабочего дня, высвободив время для прихода на обед домой. Когда я не мог обедать дома, то устраивал разгрузочные дни. Пред обедом, а иногда перед ужином я пил свежеприготовленные на соковыжималке фруктовые и овощные соки. Каждое утро я делал массаж стопы. Примерно через полгода у меня прекратились боли, исчезла опухоль. Из этого я сделал вывод, что многие боли и болезни мы можем устранить примерно за то же время, в течение которого эту проблему создавали. Возможна корректировка процессов, позволяющая ускорить лечение за счет различных средств и процедур, а также замедлить и отсрочить выздоровление, хотя и устранить боли, за счет лекарственных препаратов, которые ликвидируют симптомы, но не саму болезнь.

Очень много написано книг о болях в спине, еще больше и чаще можно услышать разговоры об этой проблеме среди знакомых и незнакомых людей. Эти боли при одинаковых симптомах могут иметь различную причину и природу. У меня возникали такие боли несколько раз, причем боли были одинаковые, а причины – разные. Каждый раз, кроме одного случая – люмбаго, мне удавалось устранить эти боли, ничего не предпринимая для лечения, а только за счет изменения питания. Последний раз это было несколько недель назад. Как и в прошлые годы, летом мы засушили фрукты из своего сада. В этом году был большой урожай вишни, поэтому мы варили компот из яблок, груш и вишни. Примерно через три месяца непрерывного употребления такого компота, появилась боль под левой лопаткой, которая ощущалась в состоянии покоя. Через неделю я предположил, что произошла передозировка моего организма, какими-то веществами их компота, который я пил в большом количестве: два литра в день и больше. Через две недели после того, как я вместо компота стал пить чистую воду, боль в спине прекратилась.

Очень часто боль, в том числе и головная, является сигналом о передозировке организма каким-либо веществом за счет чрезмерного по количеству или частоте употребления какого-либо продукта. В этом случае нужно проводить эксперименты. Необходимо на некоторое время отказываться от наиболее часто употребляемого за последние несколько дней, недель, месяцев, лет продукта. Если это не помогает, то попробовать это же в отношении другого продукта. За свою жизнь я несколько раз безошибочно с первого раза находил такие продукты. Причем от некоторых продуктов я отказался на всю мою жизнь, например, от молочных продуктов еще в детстве, исключая сыроватку и ряженку. Был, правда, период около трех лет, в течение которых я почти каждый день ел сыр.

Боль и дискомфорт, могут возникать и ощущаться при посещении туалетной комнаты, особенно при пользовании туалетной бумагой. Это может быть первый признак чрезмерного употребления какого-либо продукта или напитка, например алкоголь, фрукты, ягоды, напитки промышленного производства. Когда я исключал наиболее часто употребляемый продукт и напиток, мне удавалось достаточно быстро устранять эти болевые ощущения.

Убрать боль и проблема исчезает – самая популярная методика современной медицины.

Одна и та же боль может быть обусловлена различными причинами, разными процессами, происходящими в организме человека, разными веществами, оказывающими примерно одинаковое болевое ощущение на какой-то орган человека или участок его тела. Соответственно должны быть различные средства устранения одной и той же боли для разных людей и для одного и того же человека, но в разное время, в разных условиях, в соответствии с особенностями предшествующего образа жизни, питания, влияния окружающей среды, людей, работы и других факторов и условий. Для того чтобы установить причину появившихся болевых ощущений, необходимы самоконтроль и самоанализ всего, что делает человек в своей жизни и внешней среды.

Во время утренней зарядки я делаю массаж стопы ног. Когда я первый раз начал крутить большой палец на ногах, то при вращении большого пальца на правой ноге против часовой стрелки я почувствовал сильную боль. Совершенно очевидно было, что в этом пальце начал формироваться процесс, который в итоге завершается подагрой. Проводя такие упражнения в сочетании с массажем и употреблением свежеприготовленных соков из ягод, фруктов, овощей мне удалось в течение нескольких недель ликвидировать болевые ощущения.

Примерно пять лет у меня были болевые ощущения в области сердца при снижении атмосферного давления. Я не реагировал на рост атмосферного давления, но когда оно повышалось, мое психологическое и эмоциональное состояние становилось тем хуже, чем выше росло давление. Чем больше и быстрее понижалось атмосферное давление, тем хуже я себя чувствовал. Я использовал различные средства, которые мне помогали: лук, чеснок,

чай, кофе, валерьяну. Когда я прочитал о том, что в США люди почти все боли лечат аспирином, то я применил это средство, и оно оказалось весьма кстати. Прошло несколько месяцев, и я забыл о данной проблеме.

При выполнении какой-либо достаточно напряженной и продолжительной работы или каких-то упражнений в первый раз, появляются боли в тех мускулах, которые принимали на себя основные нагрузки в каждом конкретном случае. Эти болевые ощущения проходят через некоторое время. В случае продолжения аналогичных работ или упражнений болевые ощущения преодолеваются и через некоторое время исчезают. Объясняются эти болевые ощущения тем, что при интенсивных нагрузках в различных мышцах в большем объеме выделяются продукты жизнедеятельности, включая молочную кислоту при интенсивных нагрузках. Поскольку работа или упражнения выполняются в первый раз, то весь организм человека и в том числе конкретные мускулы и органы не приспособлены для данного вида баланса энергии и веществ. Это является причиной того, что не обеспечивается своевременное и в полном объеме удаление всех дополнительно образовавшихся вредных веществ и поступление необходимых полезных веществ, чтобы осуществить воспроизводство всех клеток в условиях повышенных нагрузок. Со временем воспроизводственный процесс вновь начинает осуществляться в прежнем объеме и качестве при прекращении данных нагрузок. В случае продолжения работы или упражнений постепенно формируется и начинает осуществляться новый вариант баланса энергии и веществ. Новый вид баланса будет полностью соответствовать новым нагрузкам, что позволит в полном объеме выводить из организма вредные вещества, а также своевременно и в необходимом количестве поставлять полезные вещества для осуществления воспроизводства мускулатуры и других органов.

В данном случае болевые ощущения являются сигналом о накоплении в клетках определенных мускул повышенного содержания вредных веществ, включая молочной кислоты. Данные процессы не могут повредить всему организму и способствовать его старению и болезням. Повышенное содержание в крови вредных веществ, появившихся из-за новых нагрузок, обуславливает их накопление в активно функционирующих клетках наиболее загруженных групп мускул. Клетки в данном случае выполняют функцию аккумуляции того избытка вредных веществ, которое не может быть выведено из организма. Повышенное содержание вредных веществ из-за новых нагрузок влияет на нервную систему и работу мозга, что сопровождается повышенной утомляемостью и некоторым напряжением в самочувствии человека. Все это позволяет человеку не допускать чрезмерных перегрузок и избыточной для его нормального самочувствия концентрации вредных веществ.

[AD]

Болезнь.

Введение.

Осознать сущность болезни, ее появление, процесс, кризис и выздоровление, по моему убеждению, может только человек, который болел достаточно много, и, может быть, болел очень серьезно и был близок к переходу в другой мир. Это убеждение появилось у меня, когда я познакомился с биографиями двух специалистов из США и Японии, заслуги которых в оздоровлении и пропаганде правильного питания для всего человечества являются несомненными. Может ли быть, по настоящему, хороший тренер, не участвовавший в том, чему он учит? Может ли музыканта учить человек, не умеющий играть на соответствующем инструменте? Может ли письму и чтению учить безграмотный человек? Может ли иностранному языку учить человек, который его не знает?

Почему лечить людей доверяют тем людям, которые научились по книгам узнавать болезни, из книг узнали о действии лекарств, по инструкциям научились использовать технические средства и проводить процедуры?

Может, будет странным и нереальным, но каждый врач должен сам пройти то, от чего он должен лечить других людей. Я не могу сказать, что я болел всеми болезнями, которые даны человеку. До 35 лет я болел очень много и очень мало органов, которые не проверили бы врачи у меня в поисках различных болезней, от которых пытались меня вылечить. Однажды я серьезно пострадал от врачебной ошибки.

Мне не было года, когда двоих больных детей, в том числе и меня, везли зимой в санях на лошади в больницу, находившуюся очень далеко от небольшого села. Девочка по дороге умерла, меня довели. С тех пор на правом легком через всю жизнь я несу рубцы, оставленные той болезнью. В детстве и юности я очень часто болел. Перед каждой болезнью

мне снился один и тот же сон. Так я узнавал то, что заболел, и говорил об этом родителям. Когда врачи просили меня открыть рот и смотрели горло, то с болью в голосе они говорили: «какое ужасное горло». Примерно в 50 лет я проходил медосмотр, врач посмотрела мое горло и сказала: «какие хорошие слизистые». Пока никого не было на приеме, я около получаса рассказывал врачу, почему у меня такие хорошие слизистые.

Болезнь проходит несколько стадий, и в данном случае я выскажу свое мнение о стадии кризиса. Кризис – это переходный период от болезни к выздоровлению. Я много раз в моей жизни испытал это состояние. Когда люди чувствуют значительное ухудшение состояния и как они в это время предполагают, что болезнь окончательно их сводит в могилу, я осознаю, что скоро будет значительно легче. После выздоровления следует побережиться некоторое время, что зависит от перенесенной болезни. Меня сильно удивляет беспечность людей, которые отправляются на учебу, работу, по каким-то другим делам, сразу же после того как им стало немного легче. Многие болезни гораздо опаснее своими осложнениями, которые могут происходить в течение некоторого периода времени после казалось бы полного выздоровления. Миновал только кризис, но не сама болезнь.

Мой опыт позволил мне осознавать весь процесс болезней, особенности их лечения, а также корректировать рекомендации врачей и осуществлять самолечение. Однажды с больным горлом меня отправили на светолечение. После первого сеанса я почувствовал, что лечение не доставляет мне удовлетворения, и предположил, что начинается кризис с опережением по времени под влиянием данной процедуры. После второго сеанса я понял, что по какой-то причине стал жертвой врачебной ошибки. На третий сеанс я не пошел. Когда лечащий врач посмотрела мое горло, то я увидел ужас в ее глазах. Если бы я прошел все пять сеансов, то, очевидно, у меня образовалось бы отверстие изо рта на затылок. Я воспользовался не средством, которое было выписано врачом, а тем средством, которое приготовил сам. Через неделю врач опять была удивлена, поскольку от сильного ожога не осталось даже следа.

Было время, когда я баловался курением. Именно баловался, поскольку после второй-третьей сигареты за день у меня были боли в легких, очевидно, давали себя знать последствия моей болезни, когда я был грудным ребенком. Каждый день я чувствовал неприятное ощущение в организме, когда заканчивалось действие от задымления организма через определенное время после курения, но не мог приложиться еще раз из-за неизбежно возникавших болей. Таким образом, мне приходилось прекращать и начинать снова курить каждый день. Я осознавал, что это желание курить не что иное, как кризис заболевания, которое называется «курение». Организм начинает освобождаться от вредных веществ, попавших в него с дымом, и человеку, как при кризисе во время любой болезни, становится хуже. Организм пытается освободиться от заразы, которая в него попала с дымом. Этот кризис к оздоровлению курильщики воспринимают, как «просьбу» организма добавить дыма и отравить его еще раз. Организм пытается освободиться от отравления, но на стадии кризиса человек опять возвращает его в исходную позицию заболевания, все более и более приближаясь, таким образом, к одному из вероятных осложнений: рак легких, рак мочевого пузыря, сердечно-сосудистые проблемы, отказ ног и другие.

То же самое происходит при заболеваниях от кофе, напитков промышленного производства, чипсов, соленого, сладкого, алкоголя, наркотиков, лекарств и некоторых других продуктов и средств. Важно пройти стадию кризиса и остановиться, но именно на этой стадии человек чаще всего впадает в панику, не выдерживает неприятного ощущения от процессов, происходящих в организме при его самоочищении. Вместо того чтобы перетерпеть и отказаться от вредной привычки, человек принимает очередную порцию, причем с благодарностью к организму, который подарил ему такое блаженство. В это же самое время организм человека страдает и поражается тому, с каким «больным на голову» человеком ему пришлось «соединиться в одном теле».

Болезнь осознается по признакам и симптомам, которые проявляются с различной степенью очевидности, осязаемости. Большая часть лекарств и лечебных процедур направлена на устранение симптомов (боль, сыпь, температура, недомогание, давление крови и другие). Сама болезнь лечится очень редко. Врачи устраняют симптомы, а саму болезнь, чаще всего, оставляют человеку на память. Боль в ногах, руках, спине и других органах сигнализирует о каких-то проблемах в жизни человека, в его питании, образе жизни, в его работе или отдыхе. Однако это чаще всего никого не интересует, поскольку все усилия направлены на устранение симптомов. Парадокс заключается в том, что врач устраняет сигнал, по которому следовало искать причину, но не ищет саму причину осложнения. Если «обвинить» маяк и погасить его только потому, что недалеко от него садятся на мель или

разбиваются корабли, то можно сэкономить время и средства на решении проблемы безопасности судоходства и обучении команды безопасному плаванию, предоставив им самостоятельно решать все проблемы.

В течение двух-трех лет теща несколько раз в год ходила в больницу с болью в правом плече. Лекарства и процедуры приносили временное облегчение. Я обратил внимание на то, что кресло, откуда она смотрела телевизор, стоит так, что край окна находится рядом с правой рукой. Мы с женой буквально заставили ее пересесть на два метра вглубь комнаты. Прошло уже несколько лет, боли в правом плече не появляются. То же самое часто происходит и с водителями автомобилей, которым нравится, когда их обдувает ветерком из приоткрытого окна.

Однажды у меня заболело правое колено, а через день – левое. Я стал теплее одеваться, массажировать и прогревать колени. Мой письменный стол стоял перед окном, от которого я ощущал в холодное время года незначительный холодок, проходивший по полу и ногам. Мне не хотелось передвигать стол, поэтому всякий раз, когда я сидел за ним и чувствовал прохладу, идущую от окна, приходилось прикрывать ноги каким-либо теплым предметом. Проблема исчезла.

Очень часто болезнь является реакцией организма на неправильное питание, нахождение во вредной среде, вредные привычки и возможное другое воздействие. В этом случае организм пытается защитить себя от накапливающихся в нем вредных веществ. Болезнь проявляется не только как следствие загрязнения, но может быть обусловлена недостатком полезных веществ или ухудшением какого-либо баланса.

При правильном питании и поведении организм не должен болеть. Если забыть про безопасность в еде, лесу, сексе, на улице, и в других ситуациях, то болезни будут частым явлением в жизни человека.

Человек болеет потому, что не думает о своем здоровье, когда он здоров. При отношении к вещам, особенно дорогим, хрупким, человек проявляет осторожность, осмотрительность, своевременно проводит профилактические мероприятия с тем, чтобы они послужили дольше без каких-либо проблем. Посмотрите на то, как протирают водители свои автомобили. Обратите внимание на отношение большинства людей к порядку в доме, квартире, особенно когда этот порядок наводит кто-то другой. О порядке в своем организме, о своем здоровье человек думает чаще всего тогда, когда появляются проблемы, болезни или признаки старения.

Моя теща часто болеет из-за того, что в прохладное и холодное время на очень короткое время выходит из теплого помещения для каких-то дел на веранду или на улицу. Каждый раз, когда ей говорим, что нужно было надеть что-нибудь теплое, она утверждает, что за такое время ничего не случится. Проходит несколько дней, и начинают проявляться последствия ее беспечности, появляются признаки простуды. Теща придумывает где, когда и как она могла простыть, но категорически отвергает даже предположение, что это случилось тогда, когда выходила на короткое время из теплого помещения на улицу без теплой одежды. Это происходит несколько раз каждый год, но убедить ее быть осмотрительней и думать о своем здоровье тогда, когда она здорова, невозможно.

Когда в автомобиль попадает некачественное топливо или масло, то это создает проблемы в его эксплуатации. Это все осознают и стараются не нарушать инструкции. Однако в отношении своего организма и его здоровья человек поступает очень опрометчиво, а во всех болезнях находит либо причины, либо виновных. Большая часть болезней проявляется после постепенного накопления условий для ее проявления в процессе неправильного питания, поведения, отношения к своему самочувствию в то время, когда человек чувствует себя хорошо.

Когда появляются инфекционные заболевания, в том числе эпидемии, многие люди переносят соответствующие заболевания. Однако проявление этих болезней определяется не способом заражения, а условиями протекания в самом человеке. В период инфекционных заболеваний я тоже подвергаюсь иногда их влиянию, но, сравнивая протекание этих заболеваний, с тем, как болеют мои родственники, коллеги, могу однозначно утверждать, что правильное питание и поведение существенно облегчает эти проблемы. Более того, процесс лечения существенно сокращается во времени, проходит без осложнений и самое главное недомогание устраняется без лекарств. Достаточно в этот период увеличить количество съедаемых ягод, фруктов и овощей. Были у меня серьезные простудные заболевания, от которых я избавлялся в течение нескольких дней без обращения к врачу и без лекарств. Для этого несколько дней я ел в основном только ягоды, фрукты, овощи и пил

свежеприготовленные соки, компоты из сухофруктов, настои трав, воду с соком citrusовых и т.п.

Человек курит и злоупотребляет спиртным. Человек ест соленое, сладкое, жирное, жаренное. Человек одновременно пережевывает различные продукты и запивает их разными жидкостями. Человек пьет жидкости сразу после еды. Человек ест на десерт пирожные, торты, ягоды, фрукты. Человек непрерывно загрязняет свой организм. Человек непрерывно создает в своем организме условия для различных болезней, а когда он заболевает, то начинает искать причины и виновных в его плохом самочувствии и просит врачей вылечить его, причем очень быстро. За свои же деньги человек уничтожает свое здоровье. Чем больше денег зарабатывает или имеет человек, тем более изощренно он вредит своему здоровью и тем более радикальные средства применяет для его восстановления, нарушая зачастую при этом функционирование всего своего организма. Теща часто заболевает, когда выходит без теплой одежды на холод только потому, что для ее болезней уже созданы условия при загрязнении организма неправильным ее питанием, что я могу подтвердить, но убедить ее в этом невозможно.

Предостережение.

Люди придумали большое количество способов предостережения от болезней и продления молодости с помощью различных камней, амулетов, обрядов, ритуалов и т.п. Причем это встречается в различных вариантах у разных народов на всем земном шаре. Всем людям хочется быть молодыми и здоровыми, но получить это хотелось бы без особых усилий: только прикоснувшись к какой-то вещи или надев на себя какой-либо предмет, посетив церковь. Все это самообман, надежда на чудо и неведомые силы. Все это теряет смысл, если вести правильный образ жизни и правильно употреблять правильную пищу. Каждый человек внутри себя имеет силы, достаточные для того, чтобы всегда быть молодым и здоровым. Человек не должен болеть, если он сам не создает условия для болезней внутри себя. Возможны только временные недомогания, которые очень легко устраняются правильным целевым использованием различных напитков и продуктов питания.

Будущее.

У многих людей есть приметы и убеждения, что на будущее в личной жизни не следует делать точные прогнозы, но только с определенными допущениями и оговорками. Свое будущее мы делаем всю нашу жизнь. Каждый из нас постоянно стремится к своему будущему. Наше стремление к будущему должно быть осознанным и целеустремленным. Мы должны осознавать многие особенности этого нашего стремления к будущему:

1. То, что мы хотели бы иметь в будущем, нельзя достичь без усилий: необходимо соизмерять свои усилия не только с возможностями, но и с теми усилиями, которые потребуются для достижения желаемых результатов. Это важно делать не только для того, чтобы сделать вывод относительно наших способностей выдержать будущие усилия, но и найти необходимые средства для содействия нашим усилиям, чтобы они оказались доступны нашим возможностям.

2. Ничего в нашей жизни нет абсолютно идеального, так и наше будущее будет иметь не только хорошие, удовлетворяющие нас итоги. Критическая оценка результатов должна помочь выдержать свое будущее и не уйти из него так же трагически как закончил свою жизнь Мартин Иден.

3. Нужно быть осмотрительным, бдительным и своевременно корректировать свой путь продвижения к своему будущему.

Я думаю о себе, представляя себя чаще всего в будущем. Думаю о себе, как о молодом и здоровом человеке, который способен сделать для себя все, что нужно для того, чтобы не просто жить, но чувствовать себя прекрасно. В моей жизни нет места прошлому, я человек – ориентированный только в будущее. Ностальгию я считаю для себя самым губительным чувством, уничтожающим молодость и здоровье. Я несколько раз менял мое место жительства, в том числе свою не только малую, но и большую родину. Не было ни одной секунды, чтобы у меня возникло желание узнать, увидеть, поехать, встретиться или что-либо еще связанное с прошлым. Более того, в своих мыслях я постоянно ухожу в будущее не только из прошлого, но и из настоящего.

Нельзя, глядя на других оправдывать даже самую несущественную свою беспомощность в чем-либо, думая, что другие еще хуже себя чувствуют. Нельзя радоваться тому, что можешь еще что-либо сделать, хотя уже и не так как раньше. Нельзя оправдывать это возрастом и считать, что это нормально, если другие делают еще меньше, медленнее или чувствуют себя еще хуже.

Я никогда не думаю о том, как я хорошо что-либо и где-либо поел. Встав из-за стола, я могу спросить о том, что мы будем готовить в следующий раз. Этим я вызывал у моей семьи улыбки и смех: только поел и уже думает о еде. Проснувшись утром, я думаю, что вечером энергично погуляю, приготовлю ужин, поем и лягу спать: так приятно после этого встать и после туалета делать зарядку, вообще весь день сразу видится в прекрасном свете. Что касается получения удовольствия от чего-то, то его я получаю в процессе подготовки, предвкушения и в процессе осуществления. То, что прошло, это исчезло для меня в прошлом. Расставшийся со мной родственник, знакомый, коллега исчезает из моего поля зрения и никогда не появляется в моих мыслях, если мы не встретимся вновь. Исключение может быть только тогда, когда кто-либо из знакомых мне людей интересуется меня как объект изучения молодости и старости, здоровья и болезней.

Верность супружеская.

Верность и предательство преследуют людей всю их жизнь и во всех сферах их деятельности. Если спросить человека до свадьбы, может ли он или она стать предателем, то, думаю, очень мало найдется людей, которые уверенно дадут утвердительный ответ. Да и после свадьбы большинство людей не сразу готовы стать предателями, но за продолжительную супружескую жизнь многие становятся ими. Однажды очень давно я слышал от одной молодой девушки, что она выйдет замуж для того, чтобы изменять мужу. Еще в моей жизни был коллега, который не скрывал, что при воспитании своих дочерей, он объясняет им то, для чего нужен любовник.

Верность вообще, в том числе супружеская – светлое чувство, которое дано людям, способным пронести молодость и здоровье через всю жизнь с гордо поднятой головой. Эти люди действительно могут быть молодыми и здоровыми. Жить среди хищников и остаться ребенком по отношению к злу, дано только очень мужественным людям. Что бы ни получил человек от своего предательства, в итоге его ждет разочарование, старость и болезни.

Вес.

Нет другого параметра человеческого тела, о котором говорилось бы так много, и высказывались бы самые противоречивые утверждения. Есть различные методики установления целесообразного (оптимального) веса. Нужно учитывать, что вес тела, как и многое другое, что касается человека, должен определяться индивидуально. Также индивидуальными должны быть подходы к поддержанию целесообразного веса человека, основанные на соответствующем только ему правильном образе жизни. Вес человека определяется не только его ростом, но и сложением его тела, толщиной костей.

Специалисты рекомендуют определять индекс массы тела (ИМТ). $ИМТ = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м)}^2}$. ИМТ до 18 означает дефицит массы тела; от 18 до 25 – идеальная масса тела; больше 28 начало ожирения; больше 40 – выраженное ожирение.

Вес человека влияет на многие особенности жизни человека, а также на биохимические процессы в его организме. Вес человека один из наиболее важных факторов, оказывающих влияние на его молодость и здоровье. Причем как избыточная полнота, тем более ожирение, так и слишком маленький вес и худоба человека не соответствуют сохранению его молодости и оздоровлению организма.

Одним из самых опасных в жизни человека по отношению к его весу является неправильное питание, особенно ограничение веса при неправильном питании. Поддержание стабильного веса при неправильном питании возможно только на основе чрезмерного ограничения потребляемой пищи. В этом случае организм получает полезные вещества в недостаточном количестве. Нарушается физиологически правильное функционирование всех органов человека, что неизбежно приближает старение и предопределяет болезни.

Я провел несколько экспериментов по корректировке веса и пришел к выводу, что это очень сложный процесс, который требует настойчивости и терпения. Для этого необходимо знать особенности саморегулирования биохимических процессов в организме человека. Один из итогов моих экспериментов заключается в определении условий, при которых организм может самостоятельно корректировать вес и обеспечивать его оптимальную величину при правильном питании, которое, несомненно, должно быть основой правильного образа жизни.

Положительное влияние правильного питания может не полностью проявиться в положительном влиянии на вес человека в случае отрицательного влияния других составляющих его образа жизни.

Если человек многие годы жил, нарушая режим и правила питания, придерживаясь неправильного образа жизни, то процесс влияния правильного питания на изменение веса человека будет длительным и противоречивым. Есть более быстрые варианты корректировки веса, но большая часть из них не укладывается в границы обеспечивающие сохранение молодости и здоровья.

Я провел несколько экспериментов, для того чтобы найти наиболее рациональный вариант питания, обеспечивающий корректировку и поддержание веса. Мой вес медленно снижался, постепенно приближаясь к тому, который был у меня в студенческие годы. Я ел все больше, а мой вес снижался не постоянно, т.е. циклически в сторону снижения. При этом периоды снижения веса сменялись периодами с неизменным весом, а также периодами, в течение которых происходило колебание веса в диапазоне двух-трех килограммов.

Нужно понять свой организм и найти подход, который позволил бы вам «заручиться доверием» у вашего организма к вашему поведению относительно своевременности и полноты обеспечения его необходимыми полезными веществами. Ваш организм «должен поверить» вам, т.е. поверить в то, что каждый день он получит достаточное количество полезных веществ. Еще лучше если будут созданы условия, когда ваш организм будет насыщен полезными веществами, образно выражаясь, организм должен «плавать» в море полезных веществ. Если более правильно выразиться, то кровь человека должна превратиться в «море», наполненное полезными веществами. При поддержании веса не исключаются и разгрузочные дни, поскольку все процессы в организме имеют инерционность и поэтому желание отложить запасы на «черные дни» остается одной из наиболее устойчивых «привычек» человеческого организма. Я не сторонник жесткой самодисциплины, хотя и не нарушаю умышленно режим и процесс питания. Однако в обеспечении своего организма полезными веществами иногда можно съесть не то, не столько, не в то время, не в той последовательности, что может быть воспринято организмом как наступление периода ограничений в каком-либо необходимом веществе, а, следовательно, возможно «принятие решения» об увеличении запаса. Все это иногда проявляется в том, что вес изменяется не так как хотелось бы и поэтому необходимы корректирующие меры, наиболее действенной из которых является проведение разгрузочных дней.

В моей жизни был период скудного и беспорядочного питания. В начале этого периода мой вес был около 70 кг, а в студенческие годы – 67 кг. В течение отмеченного периода мой вес увеличился примерно до 75 кг. После решения финансовых проблем, питание стало обильным, но таким же беспорядочным, поскольку моя жизнь была по инерции направлена на укрепление позиций материального благополучия. Однажды после очередных праздничных дней мы с женой купили весы и были поражены результатами после взвешивания. Мой вес был более 83 кг. Жена также была очень недовольна своим весом.

В течение всей жизни я интересовался особенностями питания, собирал литературу, в том числе по кулинарии. С этого момента я несколько лет посвятил изучению различных теорий питания, лечебных свойств различных пищевых продуктов, в том числе несколько книг известных специалистов по питанию из США, Франции, Японии, а также книги о влиянии жидкости и свежеприготовленных соков на человеческий организм.

[AD]

За полгода мой вес уменьшился на 10 кг, такой же результат был и у моей жены. За эти полгода мы с женой один-два раза в день пили свежеприготовленные соки из ягод, фруктов и овощей. Все жидкости мы употребляли, как и сейчас это делаем, за 10-15 минут до еды. Существенно возросло количество съедаемых фруктов и овощей, выпиваемой жидкости, уменьшилось употребление шашлыков, пирогов, жареных продуктов, а в последующем эти продукты были вообще исключены из моего меню. Кроме этого я полностью исключил из моего рациона все сладкое, кроме меда, и ограничил употребление соленых продуктов. Конечно же, в первые месяцы пришлось уменьшить и количество съедаемой пищи. Во-первых, были исключены перекусы между основными приемами пищи. Во-вторых, в течение нескольких месяцев незначительно сократилось количество еды в основные приемы пищи.

Первые три-четыре недели вес снижался достаточно быстро и устойчиво. Я подсчитывал тот вес, который у меня должен быть через месяц, два и т.д., а также намечал тот момент, когда мой вес достигнет 70 кг. Однако все оказалось гораздо сложнее. В какой-то момент вес не только перестал снижаться, но напротив он стал увеличиваться. У меня был стресс. Я

становился на весы и не мог поверить своим глазам. Я стоял на весах и думал: «с завтрашнего дня вообще ничего не буду есть». Точно в такой ситуации одна моя коллега, в ответ на мои попытки объяснить суть проблемы, заявила: «я буду поддерживать вес не для тела, а для лица». Об этом я буду приводить материал в соответствующем разделе.

В это время я прочитал две книги известных специалистов из Германии и Франции, которые объяснили то, что мы с женой испытали в нашем эксперименте. Количество жировых клеток в организме человека всегда остается неизменным, за исключением случаев их удаления по каким-либо причинам, что нельзя считать целесообразным, поскольку искусственно нарушается один из видов баланса веществ, состояний и энергии в человеческом организме. При изменении веса человека, изменяется размер жировых клеток, в том случае если вес меняется не из-за изменения мышечной массы или каких-либо других причин. Когда человек худеет, его жировые клетки уменьшаются в объеме. Это объясняет многие проблемы, с которыми люди сталкиваются, когда пытаются корректировать свой вес.

Мы видим известных людей, например артистов театра и кино, и замечаем, что их полнота иногда существенно меняется. При этом мы можем установить, что недавно похудевший человек, причем рекламировавший какие-либо средства для похудения, в короткий период времени становится еще полнее, чем был до того, как похудел. Известный артист по телевизору: «Голодал под наблюдением врачей десять дней. Через два месяца я был толще, чем до того как я пришел туда». В чем же причина таких быстрых перемен?

Если человек похудел, то его жировые клетки уменьшились, но их оболочки не сразу принимают соответствующие размеры, не становятся сразу же «упругими». Оболочки жировых клеток представляют собой в этом случае то, что бывает с воздушным шариком, из которого выпустили воздух или газ. Шарик становится сморщенным, сохраняя последствия его растянутости. Повторно надуть такой шарик гораздо легче, чем это было в первый раз. Точно также и жировые клетки растягиваются очень легко и быстро, в том случае если их новая уменьшенная оболочка не приобрела еще необходимой упругости, т.е. не прошло достаточного времени, за которое клетка смогла бы достаточно устойчиво зафиксировать свои уменьшившиеся размеры. Когда человек после того, как похудел, прекращает контролировать свой вес, переходит с ограничений в еде на свой обычный режим питания, то его вес стремительно растет. Поскольку все процессы в организме человека имеют инерцию, то рост жировых клеток продолжается некоторое время и после того как они достигли размеров, бывших до начала снижения веса. Соответственно и человек становится более полным, по сравнению с тем, что было до коррекции веса.

Снижение веса человека происходит через следующие друг за другом циклы. Это обусловлено непрерывным и одновременным осуществлением разнонаправленных обменных процессов различных веществ внутрь клеток и из них. Когда больше веществ будет входить в жировые клетки, чем выходить из них (прямой процесс), то человек будет полнеть, и наоборот, когда больше веществ будет выходить из жировых клеток, чем входить в них (обратный процесс), то человек будет худеть. Чтобы было понятно всем, в том числе и детям, используем понятие давление. В организме человека все биохимические процессы происходят при определенном балансе веществ. Недостаток или меньшее количество веществ будет означать низкое их давление, избыток или большое количество – высокое давление, а достаточность или необходимое количество – нормальное давление. Будем рассматривать давление веществ в клетках, причем оно может быть разным в клетках мускул, в жировых клетках, в клетках кожи и т.п., а также давление веществ в системе, питающей клетки (в дальнейшем в организме), т.е. в крови, в межклеточной жидкости.

Когда человек применяет какой-нибудь достаточно приемлемый метод для снижения веса, то в организме давление веществ становится меньше, чем в клетках. Другими словами, в системе обеспечения клеток необходимыми веществами давление этих веществ уменьшается. Происходит диффузия веществ из клеток в организм через оболочку, после чего эти вещества используются в организме либо выводятся из него. Если применяется метод, позволяющий уменьшить количество вредных веществ в организме при сохранении достаточного количества полезных веществ, то жировые клетки будут худеть, а вес человека уменьшится.

Таким образом, самый безопасный и даже полезный метод похудения должен быть основан на полном обеспечении организма полезными веществами при сведении к нулю вредных веществ, что может также сочетаться с однодневными разгрузочными днями. В этом случае все органы человека функционируют при благоприятных условиях, а подпитка «блаженствующих» жировых клеток прекращается. К этому методу я постепенно приближался более десяти лет. В этом году количество продуктов, которые я съедаю за день, значительно

увеличилось, но мой вес уменьшился еще примерно на 2 кг. Если не подпитывать жировые клетки, то их размеры уменьшаются до минимально целесообразного объема, что определяется балансом температурного режима человеческого тела с окружающей средой и некоторыми другими функциональными задачами. Безопасность метода достигается за счет того, что все органы человека, его мускулы не испытывают недостатка в полезных веществах, что позволяет избежать их физиологического нарушения и ухудшения их функциональной деятельности.

Интенсивность снижения веса будет определяться соотношением давления веществ в организме и в клетках. При использовании дополнительных средств (свежеприготовленные соки, дистиллированная вода) интенсивность и длительность снижения веса могут увеличиваться за счет увеличения очищающего эффекта и увеличения выведения вредных веществ из организма, что будет снижать их давление в организме по сравнению с давлением в жировых клетках.

В похудевших жировых клетках давление веществ снижается до определенной величины в результате их выведения и в какой-то момент становится меньше давления этих веществ в организме. Поскольку прямой и обратный процессы происходят непрерывно и одновременно, то в отношении похудевших клеток начинает превалировать прямой процесс и вещества из организма направляются в жировые клетки. Вес человека увеличивается, но не достигает той величины, от которой началось его похудение. В результате некоторого уменьшения оболочки жировых клеток и пополнения их объема, давление веществ в них возрастает, и будет превалировать обратный процесс – выведение веществ из клеток в организм. Цикл обмена веществ между организмом и жировыми клетками повторяется, вес человека сначала снижается, а затем увеличивается, но опять же на меньшую величину, чем произошедшее перед этим его снижение. Этот процесс происходит при каждом методе, обеспечивающем похудение человека, по затухающей схеме (по циклической экспоненте), постепенно приближаясь к тому весу, который может быть достигнут при данном методе похудения.

После прекращения процесса похудения и достижения величины веса, возможного при соответствующем методе, оболочки жировых клеток начинают постепенно приобретать все большую упругость. Процесс приобретения оболочками жировых клеток необходимой упругости, которая была бы достаточна для предотвращения быстрого пополнения человека и увеличения его веса, занимает определенное время. Если в этот период изменение режима питания создает предпосылку для пополнения тела человека и роста его веса, то этот процесс происходит очень быстро, т.к. недостаточная упругость оболочек жировых клеток позволяет им очень легко увеличиваться без существенного увеличения давления веществ внутри клеток. Для закрепления достигнутого веса после похудения, как уже было отмечено, необходимо достичь достаточной упругости оболочек жировых клеток, т.е. потребуются определенное время. В литературе я встречал информацию о полугодовом периоде времени фиксации нового состояния жировых клеток. Мой опыт убедил меня в том, что расслабляться и полностью прекращать контроль веса нельзя в течение примерно пяти лет. При попытке организма увеличить свой вес необходимо применять корректирующие меры.

Для проведения корректирующих мер я выбрал методику разгрузочных дней и предельной величины веса, т.е. максимально допустимой его величины, при которой проводятся разгрузочные дни. Такой подход позволяет чувствовать почти полную свободу в питании при одном лишь строго обязательном условии – ежедневное взвешивание. Поддержание веса по данной методике происходит без психологического напряжения и эмоционального дискомфорта. После того как я похудел до 73 кг. Я установил предельную отметку возможного увеличения моего веса в 75 кг. Как только мой вес становился равным 75 кг, я принимал решение о разгрузочном дне, и мой вес за один день уменьшался от одного до трех килограммов. Если снижение веса за один разгрузочный день меня не устраивало, то я принимал решение о проведении еще одного разгрузочного дня.

Разгрузочный день – это суточный отказ от еды. Прием пищи прекращается от ужина предшествующего дня до ужина следующего дня. В течение разгрузочного дня употребляется только чистая вода, хотя я иногда пил компот из сухофруктов. Каждый может поступать так, как ему или ей подсказывает фантазия или с учетом своих индивидуальных особенностей. Изобретать и экспериментировать – это мое хобби. Разгрузочный день лучше всего сочетать с работой в течение всего дня вне дома. Для меня самым подходящим вариантом было проведение разгрузочного дня во время однодневной поездки для работы в организацию, расположенную в другом городе. Поскольку посещение объектов общественного питания для меня исключено полностью, то такой день для меня проходит без напряжения и является неизбежной необходимостью. Если я еду в другой город на два дня, что бывает очень редко,

то у меня в этом случае бывает два разгрузочных дня, которые следуют один за другим. В такую поездку я беру на ужин сырые и печеные овощи, печеное мясо. Если увеличивать количество разгрузочных дней, следуя один за другим, то эффект снижения веса уменьшается, поскольку прямой и обратный процессы движения веществ между организмом и жировыми клетками происходит не только с замедлением но и с обратной динамикой, т.е. с возможным ростом веса.

Второй раз я повторил цикл снижения веса по данной методике через восемь лет. У нас был большой урожай ягод, фруктов, овощей, что позволило нам не только употреблять их в сыром и приготовленном виде, но и в течение примерно полугода пить свежеприготовленные соки в большом количестве. Я пил около литра различных соков ежедневно. Мой вес уменьшился почти до 69 кг, но поскольку это произошло без целенаправленного стремления уменьшить вес и закрепить результат, то я воспользовался данной возможностью с некоторым опозданием, т.е. уже на обратной волне изменения моего веса в сторону увеличения, закрепив его на отметке 71 кг. Предельная величина возможного увеличения моего веса изменилась до 73 кг. Ем я в настоящее время значительно больше, чем десять лет назад, но мой вес не увеличивается, а если это происходит, то проблема устраняется с помощью разгрузочных дней. В перспективе я постараюсь достичь того веса, который был у меня в студенческие годы – 67 кг, а предельный вес установить на отметке 69 кг.

Для снижения веса, часто дается рекомендация ужинать до 18 часов. В одной из газет я прочитал утверждение тренера: это эффективное средство для похудения, но если вы ложитесь спать поздно, то и поесть можно позднее, а еще эффективнее вместо ужина выпить стакан кефира или поесть фрукты. В этом случае увеличивается количество часов между приемами пищи (между ужином и завтраком). Наблюдения и эксперименты позволили установить противоположную зависимость между изменением веса и увеличением количества часов между приемами пищи. Так, исключив завтрак, через месяц я установил, что мой вес увеличился на три килограмма. Мои наблюдения за знакомыми подкрепляли уверенность в правильности данного вывода. Опрашивая тех, кто не ужинал после 18 часов. Я задавал всем вопрос относительно изменения веса в первые недели после перехода на такой режим питания. Почти все подтверждали, что при переходе на такой режим питания в первые недели вес увеличивался, и приходилось устранять эту проблему уменьшением количества съедаемой пищи. Таким образом, рекомендация для снижения веса оказывала противоположное влияние, причем возможно даже с отрицательными последствиями для здоровья и молодости организма, а, следовательно, эта рекомендация может способствовать ускорению старения.

[AD]

Я проводил провокационный опрос, утверждая, что исключил не только завтрак, но и обед. Однажды реакция на такое заявление оказалась быстрой и резкой. В категоричной форме была высказана убежденность в увеличении веса при таком режиме питания. Причем приведен был конкретный пример. Одна из участниц дискуссии рассказала об изменении в режиме работы и питания в ее семье, которое произошло за несколько месяцев до этого дня. В силу возросшей занятости они с мужем вынуждены были отказаться от обеда, что было причиной существенного увеличения их веса. То, что она пополнила, было заметно уже несколько месяцев, но теперь это было обосновано. Увеличение времени между приемами пищи осознается организмом как увеличение времени энергетических затрат, осуществляемое только на внутреннем энергетическом балансе. Для обеспечения энергетического баланса без изменения других условий создается дополнительный запас. После создания этого запаса процесс не завершается в силу инерционности, свойственной человеческому организму. Для предотвращения этого нежелательного результата должны быть приняты определенные меры, например, как выше отмечалось, хотя бы временное, сокращение приема пищи. Питание в данном случае происходило по неправильной системе и без дополнительных, меняющих общий ритм и интенсивность занятий, поскольку большая загруженность в их рабочем дне происходила только во времени. В моем же примере, вес не только не увеличился, но уменьшился на один килограмм. Объяснялось это тем, что, на самом деле, обед я не исключил полностью, а вместо традиционного обеда перешел на обед из фруктов. В данном случае энергетический баланс изменился качественно. Увеличилось поступление более быстрой энергии, действующей достаточно продолжительное время, причем в таком виде, при котором не возникает необходимости пополнения запасов, но напротив появляется возможность сократить ранее созданные запасы в жировых клетках.

Временные (однодневные) исключения приемов пищи оказывают другое влияние на изменение веса и могут быть использованы для корректировки веса при его существенном и нежелательном изменении, что я делаю достаточно часто (один-два раза в месяц).

Один из методов коррекции веса основан на изменении количества потребляемой жидкости. Когда говорят, что аппетит приходит во время еды, то это утверждение справедливо применительно к определенным условиям. Одно из них заключается в достаточном количестве жидкости в организме, которая во время еды выделяется в виде слюны, желудочного сока и других, необходимых для пищеварения веществ. Это способствует не только удовлетворению, с которым воспринимается пища, но и появлению удовольствия, которое способствует появлению желания съесть еще что-либо. Этот эффект усиливается при употреблении пищи, которая нравится человеку, а также настроением, которое появляется в хорошем коллективе или при определенных условиях формирования соответствующего настроения, когда человек ест один.

Недостаток жидкости снижает аппетит, поскольку приводит к снижению интенсивности, количества выделяемых слюны, желудочного сока и других веществ. Пища не создает ощущения удовлетворения при жевании, а после того, как она попадает в желудок, появляется ощущение дискомфорта. Например, злоупотребление крепкими алкогольными напитками приводит к обезвоживанию организма, поскольку если кроме желанных напитков употреблять еще и безалкогольные напитки, то теряется смысл всего процесса. Еда не принимается организмом, поскольку при недостатке жидкости процесс пищеварения существенно осложняется и не может осуществляться в обычном режиме, т.е. без дискомфорта.

Избыток жидкости в организме снижает аппетит. Особенно это заметно если жидкость принимается с полезными и вредными энергетическими составляющими, например, не чистая вода, а чай, кофе, напитки и др. В этом случае энергетический баланс обеспечивается при минимальных затратах организма на его жизнедеятельность. Поступление в желудок пищи, требующей больших затрат времени и энергии на ее усвоение, отягощает общее состояние, вместо приятного ощущения появляется чувство тяжести и раздражения. Для коррекции веса можно использовать различные варианты потребления жидкости с целью влияния на аппетит и количество потребляемой пищи при устранении отрицательного влияния на молодость и здоровье человека. Данный метод может быть использован как временный для координации веса и перехода к правильному питанию.

Я видел много раз стройных девушек, которые курят, пьют пиво, едят чипсы и продукты из трейлеров горячего питания.

Обращение женщины по телефону на радио к специалисту: «Похудела на 50 кг, обвисла кожа. Что мне можно сделать?» Вразумительного ответа от специалистов по снижению веса в программе здоровье я не услышал. Один из них посоветовал почитать его книгу. Худеть нужно медленно. За полгода я похудел на 10 кг, за десять лет – на 15 кг. Это пример для подражания не для всех людей. У меня не было очень серьезных проблем с лишним весом, поэтому для некоторых людей необходимо этот процесс осуществлять с большей интенсивностью. Худеть нужно так, чтобы оболочка жировых клеток, сокращаясь, успевала бы принимать новое упругое состояние. В это же время будет происходить сокращение кожного покрова. Снижение веса человека должно сопровождаться его физической активностью, а для больных и инвалидов необходимо проводить массаж и вибрационные упражнения.

Необходимо различать изменение веса для сохранения молодости и здоровья и то же самое для ускорения старости и появления болезней. Этому может помочь формирование индивидуальных законов соотношения веса, молодости и здоровья, а также законов оптимального веса человека, его поддержания и законов целесообразного веса человека. В качестве примера привожу законы, которые сформулировал для себя.

Законы соотношения веса, молодости и здоровья.

1. Лишний вес не способствует сохранению молодости и здоровья.
2. Ожирение разрушает молодость и здоровье.
3. Недостаточный вес не соответствует молодости и здоровью.
4. Полнеть сверх нормального веса – путь к старости и болезням.
5. Полнеть до нормального веса для молодости и здоровья.
6. Сохранять нормальный вес для молодости и здоровья.
7. Сохранять нормальный вес при неправильном образе жизни может происходить для старости и болезней.
8. Худеть для молодости и здоровья при правильном образе жизни.
9. Худеть для старости и болезней при неправильном образе жизни.

Законы оптимального веса человека.

1. Оптимальный вес тела устанавливается самим организмом для соответствующего образа жизни человека: изменения не происходят мгновенно.

2. У человека всегда оптимальный вес тела, который полностью соответствует его реальному образу жизни.

3. Если вас не устраивает ваш вес, то нужно изменить образ вашей жизни, и ваш вес постепенно изменится до оптимальной величины для нового вашего образа жизни.

4. Один и тот же оптимальный вес для одного и того же человека может соответствовать разным с его точки зрения образам его жизни, но не с позиции особенностей восприятия этих различий его организмом.

Законы поддержания и изменения веса человека.

1. Если вам не нравится ваш вес, нужно внести изменения в ваш образ жизни, и вес вашего тела изменится: изменения не происходят мгновенно, напротив они требуют времени, усилий, терпения.

2. Чтобы ваш вес был таким, который будет способствовать сохранению молодости и здоровья, ваш образ жизни должен быть правильным.

3. Любые самые незначительные изменения в образе жизни человека обязательно находят отражение на многих особенностях человеческого организма, включая вес тела: изменения не происходят мгновенно.

4. Увеличение веса при небольшом количестве съедаемой пищи свидетельствует о неправильном образе жизни, неправильном питании, неправильном употреблении неправильной пищи.

5. При правильном употреблении правильной пищи и правильном образе жизни вес человека почти не зависит от количества съеденных продуктов.

Законы целесообразного веса человека.

1. Целесообразный для вас вес вы будете иметь тогда, когда в течение длительного времени будете придерживаться правильного для вас образа жизни.

2. Целесообразный для вас вес соответствует индивидуально правильному только для вас образу жизни.

3. Если вас не устраивает ваш вес, то нужно изменить образ вашей жизни, и ваш вес постепенно изменится.

Вечер.

Для многих людей вечер – это свободное время. Это время суток отличается тем, что для одних людей происходит завершение наиболее активного периода их деятельности, а для других – это только самое начало активного отдыха и развлечений.

В школьные годы я очень редко проводил вечер вне дома после 21:00: не более десяти вечеров. Студентом первые три года я развлекался почти каждый вечер: театр, кино, ресторан, кафе, карты. После третьего курса я пошел работать, и все вечера были посвящены труду и учебе. После свадьбы мы с женой редко, а со временем все реже, проводили вечер вне дома: театр, кино, родственники. В течение нескольких последних лет вечер для меня – это энергичная прогулка, приготовление ужина, ужин и сон.

Вечера могут быть разными:

- ресторан; праздники; развлечения; свидания;
- работа; хобби; прогулки;
- кино; театр; клуб;
- спорт; бассейн; танцы; игра;
- семья; секс; ужин; телевизор; подготовка ко сну;
- др.

Вечер может происходить с определенной целью:

1. Подготовка к ночным мероприятиям.
2. Подготовка к развлечениям, развлечения, утомление, сон.
3. Времяпрепровождение, сон.
4. Работа, завершение намеченного днем дела, проработка идеи, сон.
5. Соблюдение сложившихся традиций, сон.
6. Разнообразные дела, сон.
7. Игры, танцы, спорт, сон.
8. Хобби, сон.

9. Подготовка ко сну, сон.

10. Прогулка, приготовление ужина, ужин, сон.

То, как человек проводит вечер, может способствовать и препятствовать сохранению молодости и здоровья.

Вечер для молодости и здоровья:

- спокойный, умиротворенный;
- приятная музыка;
- хорошее настроение;
- доброжелательная беседа без споров и проблем;
- театр, кино, телевизор, комедия, спектакль без трагедий, проблем, стрессов;
- бассейн, приятная усталость без переутомления;
- хороший заряд бодрости в течение дня, вечера и расслабление;

Вечер на пути к старости и болезням:

- стрессы, проблемы;
- алкоголь;
- беспокойство за родных, знакомых, коллег;
- ресторан, кафе, курение, свечка, громкая музыка, полуобнаженные и обнаженные люди;
- театр, кино, драма, трагедия, сцены насилия, убийств;
- споры, выяснение отношений, конфликты;

Вечер по возрасту:

1. Детство: подготовка ко сну, сон.

2. Школьные годы: вечер с друзьями, подготовка к завтрашнему дню, сон.

3. После школы до свадьбы: вечер-утомление, в зависимости от интересов, настроения, друзей, здоровья и т.п.

4. После свадьбы: семья, общие увлечения.

5. После 30 до 50: вечер-усталость, традиционные и новые занятия и увлечения.

6. С 50: вечер-расслабление, снижение вечерних нагрузок, эмоций.

7. С 60: ходьба энергичным шагом, подготовка ко сну, сон.

Все проблемы остаются днем и решаются на следующий день. Если необходимо решить что-то обязательно вечером, то это нужно обязательно сделать даже не в своих интересах. Один мой начальник звонил мне поздно вечером и нагружал меня какой-либо проблемой. Много раз по этой причине я не мог уснуть за всю ночь. Я придумывал разные отговорки, причины для отказа от новых поручений, но под утро настолько уставал сопротивляться представляемому образу начальника, что решал сделать то, что от меня требовалось в ущерб своему личному времени, своим интересам и т.д. Я перепробовал разные способы уклонения: отключал телефон, запрещал всем подходить к телефону и т.п. Иногда я давал согласие на выполнение работы, но в последующем находил причины для отказа. Я делал многое другое, чтобы снять вечерние нагрузки и перенести их на другой день. Мой начальник понимал, что бессонная ночь – лучшее средство для того, чтобы убедить меня сделать для него то, что не входило в мои прямые обязанности. Я постепенно осознал, что спокойный вечер – это очень важное условие для сохранения молодости и здоровья.

Вечер:

- все проблемы за один день не решить;
- проблемы переносятся или смягчаются;
- конфликты прекращаются;
- стрессы забываются: динамическая медитация, плотный ужин перед сном;
- восстановление утраченного спокойствия за предшествующий день;
- ослабление остаточного влияния эмоций от событий за предшествующий день;
- снятие напряжения от стрессов за предшествующий день;
- эмоциональное и психологическое расслабление;
- не возбуждающие положительные эмоции и улыбка;
- безопасность от плохих людей, встреч, телефонных разговоров.

Вечеринки корпоративные.

Корпоративные вечеринки проводятся по разному поводу и в разных вариантах. Меня однажды пригласили на корпоративную вечеринку в нашей организации. Оказалось, что я должен был заплатить за место на этой вечеринке. Причем сумма оказалась примерно равной месячной заработной плате низкооплачиваемого сотрудника нашей фирмы. Я мог заплатить, но не сделал этого и не пошел на вечеринку. Начальники установили себе заработную плату, надбавки, премии и для них нет проблем выделить из своего бюджета и

более значительную сумму. Причем именно начальники выбирают дорогие рестораны с такими ценами за место. Их главная цель заключается в том, чтобы не встретить на этой вечеринке тех сотрудников, которых они не хотели бы видеть, но которые должны на них работать, чтобы они имели возможность уединиться в дорогих ресторанах. Начальники организуют корпоративные вечеринки для себя на средства организации и отдыхают, расслабляются без тех, кто создает для них возможности получать большие деньги и выделиться в элитное общество. Я никогда не только бесплатно, но даже если мне заплатят за это, не пойду на такие вечеринки, потому что это будет преступлением против моей молодости и моего здоровья, поскольку я не ем и не пью то, что будут там есть и пить. Я не хочу смотреть на то, как люди с удовольствием и восторгом стремятся к старости и болезням.

Вещества.

Введение.

Накопление в организме человека каких-либо веществ может обусловить их избыток (передозировку) и определенные отрицательные последствия для здоровья, а может быть и для молодости. Однажды я лечил насморк, причем было обострение гайморита, сопровождавшееся выделениями с кровью. Я пил воду с лимоном: настаивал лимон в воде и отжимал лимонный сок в воду. Дней через десять признаки болезни полностью исчезли, но лимонная вода мне понравилась настолько, что я продолжил ее пить и после выздоровления. Примерно через две недели у меня стали трескаться губы, а еще через неделю появилась глубокая трещина посередине нижней губы. Я перестал пить воду с лимоном и губы стали заживать.

Другой такой случай произошел, после того как мы с женой стали пить компот из сушеных яблок. Летом сушили яблоки из своего сада, а осенью стали варить компот и пить его вместо воды. Примерно через четыре месяца на правом плече у меня появилась сыпь. Когда жена сказала, что у нее выступила сыпь на правом плече, как оказалось точно такая же, как и у меня, и в том же самом месте, что и у меня, то мы перерастали пить компот, и недели через две сыпь исчезла. Через полтора месяца мы снова начали пить компот из сушеных яблок. Мы пили его в течение весны без каких-либо видимых последствий.

Прочитал интересное заключение специалистов: безнадежно устарела точка зрения о содержании в пище всех необходимых витаминов и минеральных веществ. Это утверждение справедливо для еды, приготовляемой по современным кулинарным рекомендациям, и для современных промышленно приготовленных, а также соленых, сладких, жаренных и жирных продуктов питания.

Прием витаминов и минеральных веществ в капсулах, таблетках, порошках, а также с помощью инъекций и т.п. позволяет достаточно быстро решить проблемы нарушения здоровья, но неизбежно приводит к загрязнению организма, особенно некоторых его органов, например, ушей, и в долгосрочной перспективе разрушает молодость и здоровье.

Вещества вредные.

Аккумуляция вредных, в том числе токсичных, веществ в организме человека обусловлена вредными условиями жизни, вредным образом жизни, вредными привычками и потреблением вредных продуктов. Освобождение организма от вредных веществ это не только проблема его очищения, но и проблема смены образа и условий жизни, отвыкания человека от вредных привычек и продуктов.

[AD]

Вещества концентрированные.

Люди сделали предположение, если употреблять какой-либо продукт, содержащий некоторые вещества в концентрированном виде или если выделить в концентрированном виде полезное вещество и принимать его отдельно или в сочетании с другими продуктами, то организм получит пользу многократно усиленную, положительный результат будет достигнут за меньшее время и продлится гораздо дольше. Длительное использование таких продуктов и веществ свидетельствует о глубоком заблуждении людей, однако люди не умеют учиться даже на своих ошибках и многократно наступают на одни и те же «грабли». Чтобы убедиться в этом, достаточно посмотреть на следующий неполный список таких изысканий: алкоголь,

наркотики, мумие, пищевые кислоты, различные виды уксуса, пищевые добавки, биологически-активные добавки, химические витамины, химические лекарства, рыбий жир, минеральная вода, кофе, шоколад, соль, сахар и все сладости, икра рыбы, растительное и животное масло.

Для примера можно обратить внимание на лимонную кислоту. Это вещество является уникальным средством для устранения накипи. Накипь очень сложно удаляется и попытки найти из бытовой химии что-либо лучше лимонной кислоты для решения этой проблемы для меня не дали положительного результата. Если неорганическое трудноудаляемое вещество достаточно легко устраняется лимонной кислотой, то нетрудно представить, что происходит с органическими веществами в организме человека при использовании лимонной кислоты в питании? Под влиянием лимонной кислоты органические вещества переходят в неорганическое состояние, а организм человека подвергается минерализации. Лимонная кислота в составе природных продуктов питания – полезное органическое вещество, участвующее в очищении организма человека и создании нормальных условий для его воспроизводства.

Из природных продуктов самые полезные оказываются, как правило, те в которых концентрация полезных веществ далека от установленного людьми целесообразного уровня.

Врачи и специалисты часто обращают внимание людей на небольшое количество полезных веществ, содержащихся в природных продуктах питания. Многие полезные вещества были выделены и рекомендованы для употребления в виде химических неорганических препаратов. Это можно объяснить только тем, что до настоящего времени не установлен весь механизм усвоения полезных веществ, особенно в их совместном влиянии на организм человека.

Небольшая концентрация полезных веществ в ягодах, фруктах, овощах, рыбе, мясе предотвращает возможность передозировки при употреблении в пищу необходимого количества продуктов и является гарантией для молодости и дозировки. Высокая концентрация полезных веществ в орехах, семечках, финиках и ряде других продуктов представляет угрозу для молодости и здоровья, что обуславливает необходимость ограничения количества их ежедневного употребления.

Количество ежедневно потребляемых продуктов должно быть достаточно большим не только для обеспечения организма человека всеми необходимыми полезными веществами, но и для осуществления нормального процесса пищеварения. Рекомендации многих современных специалистов о необходимости насыщаться малым количеством пищи направлены против молодости и здоровья людей.

Стремление «отжать» полезные вещества и употреблять их в концентрированном виде завершаются чаще всего ущербом для молодости и здоровья людей, которые пользуются этими рекомендациями. В основе всего этого процесса находятся бизнес и деньги. Результат этого процесса – ускорение старения, разрушение естественной красоты и болезни, что позволяет делать еще большие деньги и обеспечивает благополучие «врагов» молодости и здоровья людей за их же деньги. Специалисты сделают вас убогими дряхлыми, больными только потому, что вы имеете деньги, которые им нужны. Живите бедно и будете молоды и здоровы. Быть бедным и жить бедно это не одно и то же. Бедность для бизнеса непобедима. Что можно взять у пингвинов в Антарктиде?

Я люблю смотреть передачи о животных. Очень редко можно увидеть среди них старых и больных. Я не буду против того, что старые и больные не выживают. Приведу пример. В передаче про обезьян, рассказывали о молодом самце и его переходе в другую стаю из места удаленного от людей к большой дороге, по которой часто проезжают автомобили, из которых обезьянам бросают различные продукты промышленного приготовления. В передаче показали жизнь обезьян в течение года. Я был поражен изменением внешнего вида и состояния самца. Дряхлость его была настолько очевидной, что специалисты сделали вывод: «до следующей весны он не доживет». Я подумал о причине таких быстрых изменений и сделал вывод, что это было спровоцировано переходом от питания только природными продуктами к избытку сладостей, хлебоулочной продукции и т.д.

Вещества неорганические.

Неорганические вещества могут попадать в человека в разном виде и разными путями. В большом количестве неорганических веществ можно выделить следующие виды: первичные и вторичные (преобразованные), твердые, растворенные, газообразные.

Первичные (твердые) неорганические вещества находятся в окружающем нас мире в виде почвы, камней, пыли, искусственных материалов и т.п. При попадании в человека эти вещества не усваиваются. Неорганические вещества, поступающие в организм с ягодами, фруктами и овощами в большей части проходят по желудочно-кишечному тракту и удаляются с отходами. Мы можем наблюдать, как животные едят растительную и животную пищу вместе с пылью и грязью. Если концентрация пыли и грязи не достигает жизненно опасных значений, то видимых отрицательных последствий не происходит. Организм удаляет такие вещества с помощью различных систем выделения. Однако при нарушении баланса и чрезмерно большом количестве таких веществ могут возникать осложнения, болезни и состояния несовместимые с жизнью. Вдыхание большого количества неорганических веществ, например, выполняя работу в запыленных условиях, можно спровоцировать болезнь легких. Человек должен предохранять свой организм от большого количества этих неорганических веществ: дышать чистым воздухом, использовать индивидуальные и коллективные средства очистки воздуха, мыть продукты и т.д. Не все неорганические вещества оказывают вредное влияние. Например, активированный уголь в соответствующих условиях является лекарственным средством и очищает организм.

Вторичные (преобразованные) неорганические вещества появляются в процессе приготовления пищи. В этом случае органические вещества в результате воздействия высокой температуры и других видов обработки, особенно в процессе обжаривания продуктов, переходят в неорганическое состояние. Сгорание продукта в духовой печи или на сковородке – самый очевидный пример такого перехода. Во время чистки вытяжных устройств на кухне каждый человек может познакомиться с результатами образования неорганических веществ в кулинарных процессах. Большая часть этих неорганических веществ образуется, и остается в еде тогда, когда продукты жарят. Красивая аппетитная хрустящая корочка, которую обожают многие люди, которая считается одним из шедевров современной кулинарии, состоит в значительной мере из неорганических веществ. Большое количество неорганических веществ появляется при приготовлении чипсов, продуктов в ресторанах и кафе быстрого питания, в трейлерах горячего питания. Значительная часть этих неорганических веществ попадает в кровь и разносится по всему организму человека.

Растворенные неорганические вещества. Вода растворяет любые минералы, которые могут усваиваться организмом человека. При постоянном употреблении минеральной воды происходит минерализация организма человека, что неизбежно уничтожает молодость и здоровье. Неорганические вещества, растворенные в воде, усваиваются организмом, и это постепенно формирует живые ткани, состоящие во все большей доле из неорганических веществ. Организм в своем составе все в большей доле становится состоящим из мертвой материи, будучи по фактическому его состоянию живым. Организм постепенно переходит на «электронный» вариант функционирования: связи живой материи заменяются «электронными» связями, как в компьютере. Ткани, состоящие из возрастающего количества неорганических веществ, воспроизводятся с уменьшающейся интенсивностью во времени, доле заменяемых отработанных структурных элементов клеток живого организма.

Газообразные неорганические вещества появляются при загрязнении воздуха во время курения, сжигания мусора и других предметов, работы двигателей автомобилей, осуществлении производственных процессов и др. Эти вещества попадают с воздухом в легкие, частично переходят в кровь и разносятся по организму человека.

Искусственные неорганические вещества: химические вещества, включая лекарственные препараты, моющие средства, парфюмерию, средства гигиены.

Нужно ли бояться неорганических веществ, которые присутствуют в продуктах питания? Нет. Нужно бояться их постоянного избытка, а также их полного отсутствия. Нужно ли бояться употреблять продукты и жидкости, состоящие полностью из неорганических и нейтральных веществ? Нет. Нужно бояться постоянного их употребления в большом количестве, хотя и малое количество может быть вредным с позиции функционирования системы пищеварения. Сезонные изменения в питании, включая употребление жидкостей, сопровождающиеся переходом от одних продуктов к другим с содержанием неорганических веществ, а также к продуктам, состоящим полностью из органических продуктов, являются одним из важнейших условий продления молодости и сохранения здоровья.

Нужно ли бояться лечебных процедур минеральными водами, которые полностью состоят из неорганических минералов? Нет. Нужно бояться постоянного употребления минеральной воды. Нужно бояться бесконтрольного продолжительного употребления минеральной воды. Нужно бояться передозировки при употреблении минеральной воды. Нужно бояться затягивания процедур во времени при лечении минеральной водой. Нужно бояться лечения

минеральной водой после длительного времени питания продуктами, содержащими преимущественно неорганические вещества. Перед лечением минеральной водой должен быть период насыщения организма органическими веществами. Это должно быть обеспечено употреблением продуктов, содержащих преимущественно и только органические вещества не менее девяти месяцев.

Что происходит, когда человек пьет минеральную воду? В этом случае организм человека минерализуется и интенсивно переходит в неорганическое состояние. Лечебный процесс от минеральной воды происходит под воздействием концентрированного раствора определенных химических элементов. Эти вещества добавляются в структуры органов, в которых их было недостаточно, замещают в организме органические вещества в соответствующих органах, что способствует оздоровлению организма при общей его минерализации. С помощью металлических предметов соединяют человеческие органы, и человек после операции может ощущать себя здоровым. Искусственные зубы и другие органы позволяют человеку осуществлять жизнедеятельность без какого-либо дискомфорта. Точно также и отдельные атомы неорганического вещества заменяют атомы органического вещества в клетках живых тканей. В течение своей жизни человек все более становится неживой материей по ее неорганическому состоянию.

При употреблении в пищу продуктов, состоящих в основном из неорганических веществ, наблюдается избыточная минерализация организма человека, что существенно снижает активность функционирования различных его органов, включая иммунную систему, ускоряет процесс его старения и сопровождается ухудшением общего состояния, частыми, а иногда непрерывными болезнями.

Вещества органические.

Органические вещества образуются в растениях из неорганических веществ, попадающих в растения вместе с водой в растворенном виде. Вода растворяет все минералы, находящиеся в земле. В период роста и созревания растений, ягод, плодов органические вещества формируют съедобные растительные продукты, а затем по пищевой цепочке попадают в организм человека и всех животных.

Органические вещества, попадая в организм человека и животных, являются более активными, но менее устойчивыми по сравнению с неорганическими веществами. В силу меньшей активности неорганические вещества усваиваются организмом человека в том случае, когда в конкретный момент времени в организме человека будет недостаточное количество необходимых органических веществ или недостаточная их концентрация по сравнению с неорганическими веществами.

В процессе хранения продуктов, окисляясь кислородом воздуха, а также при воздействии солнечных лучей и некоторых других излучений органические вещества переходят в неорганическое состояние.

[AD]

При неправильном питании и нарушении процесса пищеварения происходит переход части органических веществ в неорганическое состояние, а также часть органических веществ переходят в агрессивное состояние, превращаясь в канцерогенные вещества. Эти канцерогены не только вредят различным органам и, прежде всего, кровеносным сосудам, особенно мельчайшим капиллярам, но, кроме того, по своему природному состоянию они трудно распознаваемы для иммунной системы организма и природных антиоксидантов. Эти канцерогены «орудуют» под прикрытием, имея маску полезных для организма веществ. Такое воздействие может сопровождаться длительными и хроническими заболеваниями кожи: экзема, коросты, шелушение и т.д.

Употребление ягод, фруктов и овощей в сыром виде в сочетании с различными продуктами, особенно жирными, замедляет процесс пищеварения, что сопровождается брожением части съеденных продуктов. В этом случае в организм человека наряду с полезными веществами поступают их двойники в канцерогенном агрессивном состоянии, внося хаос и разрушение во все органы человека. Некоторые сочетания продуктов наряду с канцерогенами поставляют в организм трудно выводимые соединения. Например, если есть свежие помидоры со сметаной, то кальций сметаны соединяется со щавелевой кислотой помидор, в результате чего образуется вещество, провоцирующее в организме различные болезни. Все современные кулинарные изыски, ухищрения кулинарного искусства, питание в ресторане и кафе, продукты из трейлеров горячего питания и быстрого приготовления, многие десерты нарушают процесс пищеварения и существенно сокращают поступление в организм

органических веществ, а также увеличивают количество канцерогенов, разрушающих органы человека. Обильная еда на праздники в сочетании с соблюдением современных кулинарных извращений, а также традиций их проведения, что, как правило, сопровождается танцами, играми и другими подвижными мероприятиями создают благоприятные условия для старости и болезней.

Органические вещества в организме человека обладают повышенной активностью и определенной неустойчивостью к неблагоприятным условиям, утрачивая свое органическое состояние и переходя в неорганические вещества.

В организме человека в процессе его жизнедеятельности органические вещества постепенно переходят в неорганическое состояние, под воздействием окисления и других процессов, что может существенно ускоряться при воздействии некоторых внешних факторов и условий. Этому могут также способствовать такие продукты питания, как все виды уксуса и кислот, например лимонная кислота, выделенные и используемые в концентрированном виде. Маринование продуктов можно осуществлять в луке и в различных соках, например в лимонном соке. В этом случае органические вещества в маринованных продуктах в меньшем количестве переходят в неорганические вещества, по сравнению с обработкой различными видами уксуса и кислот.

В организме человека органические вещества постепенно снижают свою активность при постепенном переходе в неорганическое состояние, но могут быть заменены новыми органическими веществами только при полном переходе в неорганическое вещество. В данном случае, как и при взаимодействии одинаковых полюсов магнита, одноименные вещества отталкиваются. При определенном ослаблении активности органического вещества оно может быть заменено неорганическим веществом. Именно это свойство органических веществ позволяет почувствовать лечебный эффект при употреблении минеральных вод, медицинских препаратов, химических витаминов.

Ослабление функционирования всех органов человека происходит под влиянием многих условий. Так питание только растительной пищей существенно замедляет процесс самовоспроизводства организма человека. Во всех его органах накапливаются органические вещества с низким и очень низким потенциалом их органической активности. Процессы жизнедеятельности в различных органах происходят с изменениями по интенсивности и скорости. «Маска» общего благополучия скрывает серьезные проблемы, которые могут быть установлены по некоторым динамичным и повседневным функциям, что у вегетарианцев проявляется в нарушениях пищеварения, нервной деятельности и др.

Вещества органические и неорганические.

Организм человека и животных состоит из органических и неорганических веществ, что определяется тем в каком виде потребляются и усваиваются ими жидкости и продукты питания.

Органические и неорганические вещества имеют общие и различные свойства. Неорганические вещества растворяются в воде и впитываются растениями. В растениях неорганические вещества меняют свое состояние и переходят в органическое вещество. Это тот же самый химический элемент, но его связи меняются после того, как из жидкости он попадает в клетку растения, т.е. в структуру растительного вещества. Органические вещества, попадающие с растительной пищей в организм человека и животных, идентичны химическим элементам живой материи. Усваиваясь организмом из растительной пищи, химические элементы сохраняют природные свойства живой материи, т.е. органическое состояние.

Живой организм может усваивать вещества из воздуха, жидкостей, растительной и животной пищи. С воздухом и водой живой организм получает в основном неорганические вещества, которые могут входить в состав клеток живого организма, если своевременно не были удалены из него. Неорганические вещества отсутствуют в чистой дождевой воде, в дистиллированной воде и в свежеприготовленных соках ягод, фруктов и овощей. При хранении соков ягод, фруктов и овощей химические элементы утрачивают органическое состояние и переходят в неорганические вещества. Только растение имеет свойство длительное время, а именно до полного созревания, сохранять химические элементы в органическом состоянии.

В некоторых странах собирают и используют в лечебных целях, для приготовления напитков и в пищу сок растений в весенний период. Этот сок состоит из неорганических

веществ, растворенных в воде, поступающей в растения из земли и из небольшого количества органических веществ самого растения, что придает соку определенные вкусовые качества. Сок растений нельзя употреблять в пищу, поскольку он является поставщиком в основном неорганических веществ. Слышал по радио об опыте некоторых людей в ряде мест сохранять здоровье за счет сбора и употребления березового и других соков в больших количествах. Концентрированная поставка минеральных веществ создает условия для предотвращения заболеваний, но процесс старения этим не устраняется, а ускоряется. Неорганические минералы не болеют заболеваниями людей не только в почве, но и в организме человека: камень не болеет в общепринятом понимании.

Животная пища в сыром, сушеном и мороженом состоянии представляет собой сочетание органических и неорганических веществ. Некоторые виды животной пищи употребляются людьми в сыром, сушеном, размороженном виде, что поставляет в организм человека, прежде всего органические вещества, идентичные по всем свойствам его живой материи.

В процессе приготовления пищи часть химических элементов переходит в неорганическое состояние, например в процессе приготовления жареных продуктов: образование корочки, подгорание, пересушивание при высокой температуре. В вареной, тушеной, печеной пище, в продуктах, приготовленных в микроволновой печи, в пароварке существенно меньшее количество органических веществ переходит в неорганическое состояние в том случае, если не допускается излишняя по времени обработка приготовляемых продуктов или повторное разогревание.

В том случае, когда в начале каждого приема пищи употребляются сырые овощи, они начинают перевариваться и поставлять в организм органические вещества до того момента как поступят эти же химические вещества в неорганическом варианте из приготовленной пищи. Употребление овощей с маслом и другими жирными продуктами замедляет процесс пищеварения и данный эффект опережения процесса пищеварения и поступления органических веществ существенно уменьшается. Организм использует необходимые ему органические вещества, поступившие из сырых ягод, фруктов, овощей для текущих процессов воспроизводства различных органов. Из поступающей приготовленной пищи выбираются те органические и неорганические вещества, которых оказалось недостаточно для всех воспроизводственных и биохимических процессов в организме человека.

Если завтрак состоит из приготовленных продуктов, то более интенсивным будет процесс пополнения клеток организма человека неорганическими веществами. Полностью неорганическими веществами наполняют организм человека: вода, исключая дистиллированную; кофе и пирожное; все сладости. Почти полностью из неорганических веществ будет состоять следующая пища: бутерброд; продукты в ресторанах быстрого питания; продукты в трейлерах горячего питания. Если завтрак состоит из ягод и фруктов или сырых овощей без соли, сахара, масла и других заправок, то организм получает химические вещества для текущего воспроизводства в органическом виде.

Если в начале приема пищи употребляются правильно приготовленные в микроволновой печи или пароварке овощи, то количество неорганических веществ, поступающих в организм человека, увеличивается по сравнению с употреблением сырых овощей, но их доля будет относительно невелика. Если в начале приема пищи употребляются рыбные или мясные закуски и салаты, то все последующие овощи перевариваются одновременно с этой едой, наряду со значительной концентрацией неорганических веществ существенно возрастает также количество канцерогенов, появление которых обусловлено общим нарушением процесса пищеварения.

Можно было бы предположить, что употребление в пищу только сырой растительной еды, позволит обеспечить организм человека необходимыми химическими веществами только в органическом состоянии. Однако практически невозможно это сделать без нанесения вреда организму, который существенно нарастает во времени. Такое питание не может быть гармоничным, разнообразным, правильным и в целом здоровым. Съедаемые сырые продукты сверх определенного количества в дневном рационе наносят существенный вред организму человека: 2-3 грецких ореха; 3-4 финика и т.д. При таком питании невозможно обеспечить необходимое количество продуктов, съедаемых за день. Например, попытка съесть больше отрубей, чем допустимо в очень ограниченном количестве, закончится непроходимостью кишечника и хирургической операцией. Что касается употребления в пищу некоторых

продуктов в сыром виде, например, проросшие пшеница, рожь, горох и др., то их вообще следует исключить из питания человека.

При употреблении в пищу продуктов с органическими и неорганическими веществами важен их состав, последовательность поступления, концентрация и другие особенности, обусловленные процессами питания и переваривания пищи. Компот из сухофруктов, сваренный на обычной воде, будет иметь в своем составе органические и неорганические вещества, но усваиваться будут в основном органические вещества, что обусловлено их большей активностью и концентрацией. Если для этой цели использовать дистиллированную воду, то это позволит существенно сократить содержание неорганических веществ и увеличить концентрацию органических веществ.

Попытка питания только вегетарианской пищей заканчивается пищеварительными и умственными проблемами людей. Обеспечить правильное питание можно только при употреблении правильной растительной и животной пищи в правильном порядке в большом количестве. Для правильного питания большое значение имеет не отсутствие неорганических веществ в съеденной пище, а их концентрация и последовательность поступления в сочетании с органическими веществами.

Органические вещества в организме человека переходят в неорганическое состояние под влиянием многих излучений и воздействий: радиация, УЗИ, электромагнитные излучения, флюорография, электромассаж и др.

Вещи.

Я поражаюсь тому, сколько лишних и, в полном смысле слова, ненужных вещей создается, рекламируется, продается, и покупается. По малейшему поводу организуются компании, праздники, распродажи. Даже если на распродаже покупается дешевле, то я не могу за других людей ответить на вопрос: зачем? Сколько людей травмируются только из-за того, чтобы что-то купить дешевле. Какое влияние это окажет на молодость и здоровье?

Я несколько раз переезжал, несколько раз перебирал свой архив. Мне трудно описать, сколько вещей при этом было выброшено. Недавно ремонтировали крышу дачи и вывезли несколько тонн вещей, которые лежали наверху под предлогом: может быть еще пригодится. Место, освободившееся от старых вещей, очень быстро стало заполняться другими вещами, которые может быть когда-либо пригодятся.

Примерно за месяц до любого праздника из всех средств массовой информации, с многих рекламных объявлений на людей обрушивается шквал подарочной информации. Все направлено на то, чтобы стыдно было тому, кто осмелился бы отказать себе в удовольствии купить ненужных вещей и озадачить ими в виде подарков всех своих родных, знакомых, коллег.

Если бы я был богатым человеком, то у меня был бы маленький домик с небольшим участком земли возле реки, озера, моря или океана, где я ловил бы рыбу. Из одежды у меня были бы: плавки, шорты, шлепанцы, шляпа, солнечные очки. Примерно столько же было бы предметов из мебели в моем доме. Ночью: сон. Днем: рыбалка, ходьба, приготовление пищи и ее употребление, работа для удовольствия, секс.

Из вещей я должен иметь минимум, который должен помочь мне сохранить молодость и здоровье. Я не должен иметь ничего, что может приблизить старость, навлечь на меня болезни, вызвать зависть у других людей.

Вибрация.

Сильная вибрация способствует переходу органических веществ в организме человека в неорганическое состояние, ускоряет старение и способствует различным заболеваниям, включая онкологические болезни.

Вина: чувство.

Как отсутствие чувства вины, так и чрезмерное его проявление оказывает отрицательное влияние на молодость и здоровье. Отсутствие чувства вины является одним из условий преступлений, особенно умышленных. Не может быть молодости и здоровья, когда человек склонен к преступлениям и совершению их. Человек, склонный к нарушению законов, правил,

включая правила дорожного движения, травмирует и физиологически, и психологически не только других людей, но и себя. Психологическая старость и психологические болезни в этом случае постепенно отражаются на физиологической старости и физиологических болезнях.

Проблемы возникают и при избыточном чрезмерном чувстве вины, обостренном ее чувстве, вплоть до мании преследования. Такие люди могут стать психически больными, уйти в монастырь, покончить с собой. Для таких людей старость и болезни неизбежное следствие их самобичевания. Для преодоления этого чувства следует использовать различные методы динамической медитации; напряженной работы, увлекательных занятий. При появлении данного чувства можно мысленно непрерывно повторять приятные для себя фразы, блокируя подсознание и его травмирующую вас деятельность, например: «мне хорошо», «я прекрасно себя чувствую» и т.п. Один русский писатель написал о человеке, который умер через несколько дней после того, как чихнул на голову другого человека.

Нормальное чувство вины необходимо для того, чтобы не совершить нарушений в отношении других людей, правил поведения, законов. Это чувство должно быть ориентировано в будущее из настоящего как предостережение от неправильных поступков, но не как чувство из прошлого в настоящее.

Допустимое чувство вины из настоящего в будущее способствует сохранению молодости и здоровья и для себя, и для других. Чувство вины из прошлого в настоящее ориентирует человека к старости и болезням.

Витамины.

Специалисты утверждают, что для усвоения жирорастворимых витаминов организмом человека, пищу, содержащую эти витамины, необходимо есть с маслом или с жирными продуктами. Употребление масла и жирной пищи обуславливает то, что организм человека утрачивает способность самостоятельно извлекать из продуктов жирорастворимые витамины. В дополнение к этому необходимо учитывать то, что некоторые жирные продукты содержат кальций, который будет соединяться со щавелевой кислотой, если она будет содержаться в продуктах, с которыми они будут одновременно употребляться в пищу. Такое соединение весьма сложно выводится из организма и является причиной многих болезней, сопровождающихся сильными болевыми симптомами.

Для поступления в организм жирорастворимых витаминов используются внутренние резервы человеческого организма. Для допустимого стимулирования этого процесса достаточно есть в течение дня 2-3 грецких ореха или небольшого количества других орехов, кроме земляного боба – арахиса, который должен быть исключен из питания человека. Если вечером в конце ужина перед небольшим количеством меда съесть немного свежих или размоченных в воде сушеных семечек, то организм получит нужное количество масла в органическом не окисленном состоянии, что будет достаточно для усвоения жирорастворимых витаминов при переваривании пищи в течение ночи, а также для других целей.

Витамины из аптеки – неорганические химические элементы. При их употреблении организм человека минерализуется и постепенно переходит в неорганическое состояние.

Вкус.

Вкусовые рецепторы, как представляют люди, даны человеку для получения удовольствия при употреблении напитков и пищи. Если бы это было так, то эти рецепторы должны были бы быть не только на языке, но и в желудке, а может быть и дальше для того, чтобы продлить ощущение удовольствия и восторга от вкуса пищи. Такое убеждение довело людей до извращения в современном кулинарном искусстве, до появления избранного общества в потреблении продуктов питания – гурманов. Для всех людей они должны быть примером для подражания, законодателями традиций в питании. То, что они пьют и едят должно быть вкусно для всех. Почти в каждом рецепте имеются рекомендации: посолите, подсластите, поперчите и т.п. по вкусу. Соль и сахар превратились не в дополнение к питанию, а в само питание, в котором их употребление доведено до совершенства, а лучше сказать до совершенного безумия. Пресное, т.е. не соленое или не сладкое, стало означать не просто безвкусное, но не съедобное.

Очень давно было сказано, что пища должна быть лекарством, а лекарство пищей. Не только и не столько химические лекарства должны лечить людей, сколько и, прежде всего,

продукты питания. Более того, если питаться правильно, то незачем будет лечиться, потому что человек не будет болеть. Где, когда, в каком рецепте для какого-либо лекарства можно было прочесть: посолите, подсластите по вкусу или добавить еще какие-либо специи.

Пища дана людям не для удовольствия. Это было придумано самими людьми и придумывается с нарастающей скоростью, в результате чего появляются все новые и новые вкусные, но вредные продукты питания. Пища дана человеку для того, чтобы не только жить, но и быть молодыми и здоровыми. Для этого и только для этого человек имеет рецепторы вкуса. Рецепторы вкуса даны человеку для того, чтобы своевременно отличать вредные продукты до того, как они попадут в желудок, например, для того, чтобы не есть соленое, сладкое, жирное, жаренное, а также многие популярные в современном мире промышленные продукты. Соль можно было использовать для сохранения продуктов, но употреблять в пищу нужно было только пресные продукты, т.е. после их вымачивания, до чего люди не смогли додуматься. Им понравились соленые продукты. Вкус вышел на первое место в питании тогда, когда появился выбор и возможность сочетать продукты. Невозможно быть молодыми и здоровыми, если питаться по современным кулинарным правилам, употреблять в пищу современные промышленно приготовленные продукты. Нельзя быть молодыми и здоровыми, если есть в местах общественного питания, что не только осложняет проблемы здоровья и молодости, но и в полном смысле слова становится опасным для жизни.

Волосы.

Очень много рекомендаций для лысеющих мужчин, но нет ни одной из них, которая позволила бы хоть немного изменить процесс к лучшему. Нет рецептов против облысения. Самый лучший результат, прекращение выпадения волос, достигается только при корректировке инструкций по уходу за волосами. Во всех известных мне рекомендациях обязательно присутствует одна и та же ошибка: втирать в кожу головы. Втирать – это ключевое слово, которое не только не устраняет проблему, но ускоряет безвозвратную потерю волос. Массаж, втирание при проведении процедур на голове, на шее, на коже вокруг глаз является ускорителем процесса старения для этих органов: выпадение волос, дряблость кожи, морщины.

В детстве я весной и осенью ходил в длинных, выше колен, сапогах, а зимой в таких же длинных валенках. Кожа на коленях и лодыжках постоянно подвергалась трению и эти места у меня сейчас похожи на гладенькое яйцо, т.е. на них нет даже намека на волосы. Результат рекомендации по втиранию для многих мужчин, которые им воспользовались, оказался аналогичным, т.е. частично или полностью лысая голова. Осознав этот эффект от процесса втирания все рекомендуемые меры по укреплению волос я применял игнорируя данную установку. Применяя настои из разных трав, я заменил втирание методом легкого надавливания ладонями и пальцами на волосы и кожу головы. Втирать в голову что-либо можно только в том случае, если ее побрить. При этом будет двойная польза. Во-первых, укрепление волос за счет самой процедуры их бритья или стрижки наголо. Во-вторых, в этом случае действительно можно провести более активное воздействие на кожу головы посредством втирания полезных составов для укрепления волос.

Очень эффективный прием для сохранения и одновременно укрепления волос – это короткая стрижка, а еще лучше стрижка наголо. В детстве я до слез негодовал, когда меня заставляли стричься наголо. Сейчас я очень жалею, что не делал этого всю свою жизнь. Первый раз я самостоятельно постригся наголо после напряженного экзаменационного периода в школе и поступления в институт. Этим я существенно сократил потерю волос. После этого у меня много лет была очень короткая стрижка. Теперь я брею голову, и все оставшиеся волосы будут со мной всю мою жизнь.

Длина волос имеет большое значение не только для их сохранения на голове. Чем длиннее волосы, тем больше грязи носит на себе человек и процесс старения, несомненно, ускоряется. Причем частое мытье волос может только усугублять проблему. Несомненно, что моложе от этого стать невозможно.

Растительность на лице усугубляет процесс старения. Дело не только во внешнем виде. Не только зимой, но и в теплую погоду люди с растительностью на лице дышат в определенной степени выдыхаемыми ими же отходами жизнедеятельности. Структура кожи под густым покровом волос меняется. Для того чтобы понять, что происходит с кожей, вспомните атмосферу и почву в густом лесу с высокими деревьями и сравните ее с атмосферой и почвой на лугах, полях, полянах. Думаю, что у вас хватит воображения, чтобы

понять то, что происходит с кожей под усами и бородой. Эти условия нельзя считать благоприятными также по влажности и чистоте.

Мода и представление о красоте очень часто требуют поведения, направленного против молодости и здоровья. У многих людей вызывает восторг волосатость рук, шеи, груди, плеч, спины у мужчины. Это воспринимается как достоинство, этому приписывают многие качества и способности: успех в жизни, успех в деньгах, успех в делах, успех в любви. Не случайно появились утверждения о мохнатой руке. Волосатость мужчины, несомненно, оказывает психологическое влияние на других людей. Мужчины психологически готовы изначально признавать превосходство такого человека, а женщин привлекает осознание утвердившегося мнения о красоте и силе мужчины. Утвердившиеся установки в обществе оказывают влияние на все социальные процессы. Что же, помимо некоторого превосходства в отношениях, дает мужчине и в определенной мере женщине, которая живет с ним, его волосатость? То же, что и длинные волосы в любом другом месте, а именно грязь и загрязнение организма продуктами жизнедеятельности, что не способствует сохранению молодости и здоровья.

Продукты жизнедеятельности длинных волос постепенно все больше отравляют организм, поскольку удаление этих продуктов происходит все с меньшей скоростью и все большая часть вредных веществ накапливается в стареющих клетках. Клетки стареют не по их возрасту, поскольку они должны воспроизводиться, но по их составу, по тому, из чего они построены, из каких продуктов эти вещества поступили в организм. Органические вещества, все более замещаются неорганическими. Капилляры загрязняются, что не позволяет своевременно и в полном объеме обеспечивать удаление вредных веществ. Продукты жизнедеятельности длинных волос поступают в кожу и подкожный слой и, следовательно, длинные волосы являются одним из факторов старения организма. То, что женщины живут дольше мужчин, хотя у них волосы на голове в среднем более длинные, означает только то, что при коротких волосах они были бы дольше молодыми, здоровыми и жили бы еще дольше. У длинных волос процессы их воспроизводства, сохранения, питания постепенно начинают преобладать над процессом роста, и обратный поток от волос в организм вредных веществ нарастает с их удлинением.

Короткие волосы интенсивно растут и берут из организма только то, что для этого необходимо для формирования новых клеток. Обратный процесс вывода продуктов жизнедеятельности и отмирающих клеток тем менее интенсивный, чем короче волосы. Ежедневное бритье сводит к минимуму обратный процесс от волос в организм. Кожа длительное время будет красивой, а также радовать человека молодостью и здоровьем.

Я пришел к выводу: чем короче волосы, тем не только лучше для чистоты человеческого организма, но полезнее для молодости и здоровья. Что касается красоты, то с человека без волос бизнесу мало, что можно будет взять. Это означает, что бизнес всегда будет на стороне старости и болезни. Молодой и здоровый человек неуязвим, и заставить его раскошелиться, предлагая еще большую возможную привлекательность в будущем очень сложно. Гораздо проще найти путь к кошельку в том случае, если человек изуродован современной косметикой снаружи, а изнутри современными продуктами питания и напитками промышленного производства, лекарственными препаратами, профилактическими и лечебными процедурами.

Однажды я услышал по радио разговор молодых людей о волосах на теле. Один из них с иронией в голосе, с неприличным смыслом высказывается о мужчинах с безволосыми руками, грудью, ногами. Я посмотрел на свои руки ноги и почувствовал себя преступником перед мужской половиной человечества. Улыбнулся и подумал о продуктах жизнедеятельности длинных волос, облепивших толстым слоем тело некоторых мужчин. Я вспомнил эпизод, который видел по телевизору: один из ведущих телепередачу мужчин поднял свой пуловер и с гордостью продемонстрировал грудь и живот, густо заросшие волосами. Эти волосы украшают их мужские чувства и амбицию, но убивают молодость и здоровье. Я часто сравнивал в своих мыслях мужчин и женщин, их образ жизни, отношения сложившиеся в обществе и многое другое, для того чтобы найти ответ на вопрос: почему женщины в среднем живут дольше мужчин. В этот момент меня осенила идея, и я нашел ответ на этот вопрос. Все дело во вредных продуктах жизнедеятельности длинных, прекративших свой рост волос на всем теле мужчин.

Воспроизводство.

Организм человека рассматривается всеми по аналогии с автомобилем: залить горюче-смазочные материалы и поехать; повторить, когда закончились ранее залитые. Организм в отличие от автомобиля должен непрерывно воспроизводить себя и если ему не мешать, а помогать, то это будет длительный процесс воспроизводства молодого и здорового человека.

Воспроизводство человеческого организма происходит непрерывно в течение всей его жизни. В процессе роста человека его организм потребляет большое количество новых полезных веществ. В этом процессе участвуют органические и неорганические вещества, сочетание которых имеет очень большое значение. В материнском молоке в определенной пропорции поступают необходимые для растущего организма органические и неорганические вещества. В детстве ребенок употребляет в пищу различные продукты с разным содержанием органических и неорганических веществ. Когда организму ребенка недостаточно неорганических веществ, то некоторые дети едят мел, глину, уголь и т.п. Питание ребенка должно быть сбалансированным и разнообразным не только для воспроизводства, но и обеспечения роста организма. Болезни детей часто могут быть обусловлены дисбалансом органических и неорганических веществ в их питании.

Воспроизводство организма взрослого человека также происходит при непрерывном взаимодействии органических и неорганических веществ, что наиболее рационально осуществляется при определенной их концентрации. Избыточная концентрация каких-либо веществ или их отсутствие создают условия для различных заболеваний. При употреблении в пищу только ягод, фруктов и овощей возникает недостаток неорганических веществ, что создает проблемы для нормального процесса воспроизводства. При питании преимущественно обработанной пищей, жареными продуктами, сладостями, чипсами, животной пищей существенно повышается концентрация неорганических веществ.

В начале каждого приема пищи необходимо употреблять сырые, печеные, вареные, тушеные овощи, имеющие повышенное содержание органических веществ. Эти вещества, поступая в организм человека, обеспечивают его воспроизводство, самоочищение, оздоровление. Обладая повышенной активностью, органические вещества заменяют неорганические вещества во всех органах человека, чем обеспечивается омоложение и оздоровление, а также самоочищение организма.

Пища с повышенным содержанием неорганических веществ употребляется после овощей. Неорганические вещества участвуют в воспроизводственном процессе, исполняя роль посредника в замене веществ, постепенно утрачивающих органические свойства и переходящих в неорганическое состояние под влиянием естественных процессов жизнедеятельности, а также различных внешних воздействий, которые могут существенно ускорять этот процесс. Активность таких органических веществ ослабевает, они уступают свое место неорганическим веществам, которые заменяются в последующем свежими, активными, полноценными органическими веществами. Таким образом, процессы самоочищения, самооздоровления, самовоспроизводства организма происходят при непрерывном взаимодействии органических и неорганических веществ, поступающих из напитков и пищи, употребляемых человеком в правильном количестве, правильном порядке, правильном режиме. Неправильное употребление неправильно приготовленных продуктов в неправильном режиме с неправильными сочетаниями различных видов пищи засоряет организм образующимися в этом случае канцерогенами. В этом случае нарушается также процесс взаимодействия органических и неорганических веществ, что обуславливает хаос в процессе воспроизводства всех органов человека.

Органические вещества могут быть заменены себе подобными веществами только после полной утраты своего органического состояния, т.е. только после их перехода в неорганическое вещество. Такой процесс воспроизводства происходит с существенными проблемами для молодости и здоровья человека, поскольку происходит снижение активности функционирования всех органов человека. Дисбаланс в количестве и составе органических и неорганических веществ замедляет процессы самоочищения, самооздоровления, самовоспроизводства организма, что является одной из основных причин ускорения старения и болезней человека.

]

Врач.

Введение.

Если специалисты от медицины не знают, как помочь человеку при его недомогании, то они считают, что этой проблемы нет. Это их не интересует. В лучшем случае можно услышать в ответ: есть какая-то болезнь, которую необходимо искать, проводя обследования по различным направлениям. Они утверждают, что человек сам виноват, что не обращается к каким-либо врачам, не просится на какие-то обследования и не употребляет какие-то химические лекарства, не посещает какие-то процедуры. «Плохому астрологу и звезды мешают».

Современные врачи – это современные цивилизованные бизнесмены, современная медицина – это современный цивилизованный бизнес.

Все чаще нам рассказывают о гуманном медицинском образовании врачей с использованием компьютера, телевизора. С каким восторгом студенты рассказывают об обучении без крови мышей, крыс и других животных. Они считают, что если нет дискомфорта, то это более подходящий метод. Тот дискомфорт, который будет у их пациентов во время лечения, в студенческие годы их не интересует. Если спросить, почему это не интересует тех, кто их учит, то ответ очень простой. Их это интересует, но их заставляют это делать, обосновывая новыми образовательными технологиями и использованием технических средств в обучении студентов.

Подобные методы упрощения учебного процесса с названием дистанционного образования внедряются не только в медицинских, но во всех университетах. В этом заинтересованы начальники тех, кто учит студентов, поскольку экономятся значительные средства на учебном процессе, и, прежде всего, на оплате труда преподавателей. Эти средства направляются на улучшение жизни руководителей всех уровней образования. Счастливы жить руководителям в образовании мешают преподаватели, которые учат студентов, поскольку им нужно отрываться от себя деньги на заработную плату.

Врач: консультация.

Очень часто можно услышать указание о необходимости проконсультироваться у врача по самым различным поводам, особенно относительно особенностей питания, голодания.

В одной газете врач эндокринолог дает следующую рекомендацию: «Выбирать диету без консультации врача – это слишком рискованный шаг. Только врач может грамотно составить сбалансированную диету и исключить возможные факторы риска, связанные с особенностями пациента. Более того, врач объяснит и суть диеты: либо она необходима, чтобы снизить вес, либо пациент нуждается в лечебном питании. Не доверяйте советам подруг, не садитесь на „модные“ диеты с бухты-барухты. Придите к доктору и получите грамотную консультацию».

Правильная рекомендация, но как человек может ею воспользоваться. Такую рекомендацию может дать только человек ни разу не приходивший на прием к врачу.

Прежде чем доверять какому-либо специалисту, я тщательно изучаю и обдумываю его рекомендации, ищу подтверждения или опровержения в литературных источниках, вспоминаю все, что накоплено было мной по этим вопросам за мою жизнь. Затем я провожу пробные эксперименты и тщательно контролирую возможные последствия. Самым важным критерием в доверии специалисту для меня является информация о его жизни и болезнях.

Вред.

Если много лет есть чипсы, пить кока-колу и курить, то я не смогу сказать от чего будет большее влияние на общее убогое состояние человека. Каждый вредный продукт оказывает свое пагубное влияние, а совокупный вред определяется тем, насколько их отрицательное влияние накладывается друг на друга и совокупным усилием преодолевает сопротивление организма в его борьбе, направленной на сохранение молодости и здоровья. Эту борьбу организм ведет с природой, обществом и самим человеком (своим хозяином).

Вред определяется:

- факторами: продукты; напитки; деятельность; работа; окружающая среда;
- индивидуальным действием факторов;
- совокупным влиянием двух или более факторов.

Пример вредного влияния продуктов.	
Молоко	Организм не всех людей может переваривать молочный жир; аллергические реакции; головная боль...
Какао	Щавелевая кислота; сахар, с которым часто пьют какао...
Какао с молоком	Кальций молока + щавелевая кислота какао = трудно выводимое вещество оседающее в суставах, на сухожилиях и в других местах: артрит...

Каждый человек может составлять для себя перечень законов вредного влияния продуктов на организм и его состояние.

1. Каждый продукт несет свой вред в организм человека.
2. Общий вред формируется наложением вреда отдельных продуктов.
3. Вред одного продукта может уменьшаться и даже нейтрализоваться положительным влиянием другого продукта или других продуктов.
4. Общий вред может уменьшаться по отношению к вредным свойствам отдельных продуктов в случае их нейтрализации.
5. Общий вред может многократно возрасти по отношению к вредным свойствам отдельных продуктов в случае усугубления их негативного влияния.
6. Непреодолимый вред может быть обусловлен одним продуктом или их некоторой совокупностью.

Степень наложения вредного воздействия различных факторов зависит от многих условий. Так для пищевых продуктов и жидкостей такими условиями могут быть: совместное приготовление; совместное употребление; последовательность употребления; время между приемами в случае раздельного их употребления; одновременное жевание; раздельное жевание.

В рекламе каждый человек, каждая организация рекламирует свой бизнес и приводит свое обоснование пользы или положительного влияния на организм. Такое обоснование заведомо, умышленно или по незнанию может вводить потребителя в заблуждение и причинять вред его молодости и здоровью. Недавно прочитал рекламу о кислородотерапии: одно из молодых направлений медицины; в современной жизни человек не получает достаточное количество кислорода; предлагается подышать очищенным кислородом и выпить кислородный коктейль; заряд бодрости и ясность мышления. Другие специалисты утверждают, что большое количество долгожителей в горных районах объясняется наряду с другими причинами тем, что они дышат разреженным воздухом. Активные атомы кислорода несут в организм разрушение и угрозу новообразований, в том числе злокачественных.

Вредность продуктов питания может определяться:

- индивидуальной непереносимостью продуктов;
- содержанием вредных веществ в каждом конкретном продукте
- малым количеством употребляемой пищи: проба, дегустация, перекусывание.

По телевизору демонстрировали способ проверки качества производства чипсов. Если положить их на белую бумагу, то после этого на бумаге должны остаться очень небольшие следы от масла. Когда даются рекомендации по хранению растительного масла, то эти рекомендации никоим образом не могут быть соблюдены применительно чипсам, которые в большей или меньшей степени несут растительное масло и внутри, и снаружи. Чипсы, кипяченые в растительном масле, наполняются этим маслом, которое не только перекипело неопределенное время, но и окисляется кислородом воздуха продолжительное время. Трудно даже представить, сколько канцерогенов и вреда организму доставят эти «деликатесы». Когда я смотрю рекламу, на пищевые изыски в магазинах, то меня удивляет то, что люди удивляются омоложению многих болезней, включая злокачественные новообразования.

Старость и болезни могут приближаться при просмотре: триллеров, трагедий, ужасов, драм, убийств, насилия. При постоянном просмотре некомедийных, драматических сериалов: человек не отдыхает от реальной жизни. Вместо этого он проживает другую жизнь, как правило, полную неприятностей и проблем.

Приятные комедии, фильмы о детях, комедийные сериалы, хорошие игровые фильмы, в том числе многосерийные могут способствовать хорошему отдыху, а, следовательно, сохранению молодости и здоровья. Время просмотра фильмов и телевизора должно быть ограничено до полутора часов в день, при этом с экранов телевизоров нужно убрать рекламу,

как и из эфира по радио. Человек должен иметь право исключить из своей жизни рекламу. У человека должно быть право на жизнь без рекламы, что позволит ему дольше сохранять молодость и здоровье.

Специалист описывает свойства генномодифицированной растительной пищи: генномодифицированный картофель, который при жарке не впитывает в себя масло и, следовательно, сделает пищу заведений быстрого питания не столь вредной, как сейчас. Из этого становится очевидна общая информированность специалистов о том, что в заведениях быстрого питания вредно есть пищу, но запретить отравление людей невозможно, потому что там делаются большие деньги.

Женщина вегетарианка, придерживаясь здорового образа жизни, покупает предварительно очищенные орехи. Окислившиеся и возможно уже прогорклые жиры в этих орехах никоим образом не соответствуют правильному питанию, не могут способствовать сохранению молодости и здоровья.

Время.

Знакомому продавцу объясняю, как использую микроволновую печь и пароварку для приготовления разных продуктов, включая овощи, мясо. Например, все, что нужно для винегрета я запекаю в микроволновке. В ответ на все это она говорит мне: «Некогда. Приду домой и нужно быстрее и больше приготовить на всех». В подтверждение своих слов она разводит руки точно так, как это часто делают рыбаки, давая понять, как много нужно приготовить. Я сочувствующе кивал головой, и мы расстались.

Мои мысли после этой встречи были направлены на осознание данной ситуации и на то, как соотносить ее с задачей сохранения молодости и здоровья. Прежде всего, я вспомнил то, что почти все знакомые мне женщины предпочитали часто готовить на два дня.

Каждый день мы едим сырые, печеные, тушеные или вареные овощи, часто делаем салаты или винегрет. Если бы это делала только жена, то овощи мы бы ели только по праздникам, как это делают во многих знакомых мне семьях, поскольку в образе жизни, например, моей тещи и не только, сложилось убеждение, что это второстепенная пища.

Сложилось представление, что для питания нужно что-то сварить, пожарить, потушить, а овощи и салаты это баловство и на это не хватает времени. Еда должна быть сложной и комплексной по приготовлению, требовать больших усилий на ее приготовление. Вымыть и подать овощи это слишком просто и не только посторонние, но и члены семьи могут не оценить таких усилий. Вспомнил свои молодые годы. Жили с женой и детьми только на мою зарплату, достаточно скромно. В гости пришла дочь родственницы, девочка лет десяти. На обед приготовили кабачок и другие овощи. Вечером наша гостья со слезами рассказывала своей маме о том, как ее накормили какой-то травой.

[AD]

Для того чтобы приготовить овощи, салат, винегрет действительно необходимо время. У меня на это уходит около двух часов ежедневно. Может ли женщина позволить такую роскошь? Составьте график ее дел за день, составьте бюджет времени и получите однозначно отрицательный ответ. Помимо всего прочего не только сама женщина, но и все члены ее семьи должны быть обеспечены чистой одеждой, каждую ночь спать в чистой постели и т.д. Чистота в помещении и многое другое также требует усилий и времени. Женщине, на которую возложена большая часть ведения домашнего хозяйства и приготовления еды, для всего необходимого для правильного образа жизни не хватает времени. В этом случае очень часто стол семьи оказывается во власти промышленно приготовленной пищи. Мужчины и дети в каждой семье должны принимать участие в подготовке овощей, салатов и т.д. к каждому приему пищи. Вклад каждого члена семьи в правильный образ жизни должен быть ощутимым.

Вялость.

Расслабленное состояние человека, которое продолжается длительное время, переходит в новое состояние, свойственное людям с недостаточной активностью. Вялость – это состояние, в которое переходит приятное и иногда полезное для человеческого организма расслабление, например, после сна, длительной поездки в автомобиле. Если большую часть времени человек проводит в таком состоянии, то организм адаптируется к нему, и оно

становится неотъемлемой частью образа жизни. Вялым может быть только старый и больной организм человека.

Голод.

В одной очень солидной книге написано, что у человека появляется потребность в еде потому, что его желудок стал пустым. Я удивляюсь тому, что кто-то из людей, тем более специалистов, может утверждать: человек испытывает голод, как только в желудке ничего не осталось от съеденной ранее пищи. В этом случае получается так, что в желудке осуществляется непрерывный процесс поступления и переваривания пищи. Это значит, что желудок не бывает пустым, если человек не хочет есть. Если человек съест фрукты, то примерно через 30 минут он должен испытывать чувство голода. Попробуйте съесть достаточное количество, например, килограмм и более ягод или фруктов. Каждый человек может на своем опыте убедиться в том, что это глупость. Я съедаю фрукты в 13-14 часов и после этого ужинаю после 20 часов, не испытывая ни малейшего намека на чувство голода.

Чувство голода никаким образом не определяется наличием или отсутствием пищи в желудке. Если у человека нарушен процесс пищеварения и усвоения полезных веществ организмом, то он будет голодным при переполненном желудке. Потребление пищи и чувство голода не совпадают во времени. Этим объясняется рекомендация специалистов: перестать есть и подождать примерно 20 минут, что необходимо для того, чтобы полезные вещества из желудочно-кишечного тракта попали в кровь, и исчезло чувство голода.

Чувство голода возникает тогда, когда до определенного низкого уровня снижается концентрация в крови полезных веществ, усваиваемых организмом для его жизнедеятельности. Обедненная кровь не может в полной мере обеспечивать организм энергией, витаминами, минеральными и другими веществами. Мозг направляет сигналы в разные органы, которые начинают вырабатывать необходимые организму вещества. Сигнал мозга формирует у человека ощущение голода, что воспринимается человеком через изменение его состояния, настроения, эмоционального настроя. Возникает напряжение и дискомфорт, что проявляется в личных ощущениях и в общении с другими людьми.

В человеке есть разные виды энергии. Если человек будет употреблять пищу часто и маленькими порциями, то чувство голода у него будет возникать спустя относительно небольшое время после очередной порции съеденных продуктов. Когда работал очень интенсивно над своими научными исследованиями, то приучил свой организм к частому употреблению быстро усваиваемой пищи: примерно через полчаса я пил чай с сахаром, вареньем, медом и другими сладостями. Организм привык получать быструю энергию и потреблять ее почти всегда непосредственно из крови без функционирования других органов, в которых энергия накапливается в различных состояниях и веществах. Примерно через полчаса интенсивной работы мозга и других органов, концентрация быстрой энергии в крови сокращалась до очень низкого уровня, и мозг направлял сигнал, который возвещал мне о необходимости принятия порции пищи и поставки в кровь дополнительной порции быстрой энергии. В это время я ощущал не столько пустоту в желудке, сколько тяжесть в голове, неудовлетворенность психологического состояния и эмоционального настроя. Во время очередной порции чая и сладостей мое состояние улучшалось, в это время появлялись новые мысли, новые идеи, я с новыми силами устремлялся на новые научные поиски и свершения. Когда я приходил домой с работы, то испытывал чувство сильного голода. Кровь была обеднена по своему энергетическому составу. Хотя в организме были другие виды энергии, но он был избалован и приучен к тому, что в него должна поступить энергия через кровь и наполнить все клеточки обильным поступлением полезных веществ. Копаться во внутренних органах, заставлять их функционировать у организма не было побудительных установок. Все органы, включая и те, которые должны обеспечивать организм энергией, находились в ожидании поступления быстрой энергии. Организм был приучен к поступлению в него энергии, которая предоставлялась ему быстрым путем, не требующим функционирования внутренних органов, накапливающих энергию и отдающих ее в период обедненного состава крови. Перерабатывать более медленную энергию, которая всегда есть в организме, организм разучился. Сработало правило: атрофируется все, что не функционирует.

Если человек приучил свой организм потреблять энергию и полезные вещества в основном из крови, пополняя ее периодически быстрыми видами энергии (напитки, сладости и др.), то при обеднении крови мозг посылает сигналы не в органы с резервными запасами

энергии, а в органы, вызывающими чувство голода. Организм требует поступления энергии для питания всех органов из желудка, но желудок пустой и чувство голода усиливается, настроение ухудшается, возникает раздражение, эмоциональный и психологический настрой становится угнетенным, эмоциональное состояние ухудшается, психологический настрой усугубляется, социальные процессы вызывают напряжение и раздражение. Происходит цепная лавинообразная реакция отмеченных процессов и состояний организма, что непрерывно и быстро усугубляет ситуацию. Человек ощущает дисгармонию во всем, что его окружает и в своем внутреннем физиологическом, эмоциональном и психологическом состоянии.

Несколько лет я приучал свой организм переходить на использование более медленных видов энергии и ослабление интенсивности сигналов чувства голода, а в последующем к полному исключению этих сигналов. Когда-то я был примерно на десять килограмм тяжелее, чем сейчас, но энергию для своего функционирования мой организм требовал из системы пищеварения. В настоящее время я могу не есть сутки, не испытывая никакого дискомфорта, чувствуя в себе энергию делать работу любой доступной мне интенсивности и напряжения, пребывая в прекрасном расположении духа, имея хорошее настроение, ощущая психологическое и эмоциональное удовлетворение.

Этот перевод организма на медленные виды энергии происходил длительное время, путем прохождения нескольких этапов различных режимов труда, отдыха, питания, физических нагрузок. Каждый из этапов продолжался от несколько месяцев до нескольких лет:

1. Постепенное сокращение потребления сладких напитков и увеличение времени между их приемами.
2. Прекращение употребления сладких напитков между основными приемами пищи.
3. Переход на трехразовый режим питания.
4. Полное исключение сладких блюд: тортов, пирожных, печенья, конфет, варенья. Из сладкого остался только мед (2-6 чайных ложечек в день).
5. Исключение сладких напитков, переход на употребление только воды, свежеприготовленных соков, компотов из свежих и сухих ягод и фруктов, а также очень редко перед ужином сыворотки или ряженки.
6. Употребление жидкостей только за 10-15 минут до еды.
7. Употребление на завтрак свежих овощей и салатов из них.
8. Употребление на завтрак свежих ягод, фруктов, орехов.
9. Употребление свежих овощей и салатов из них, печеных и вареных овощей в большом количестве перед обедом и ужином.
10. Исключение завтрака в жаркое время года и употребление на завтрак только воды.
11. Исключение завтрака в течение всего года.
12. На завтрак свежие ягоды и фрукты в сезон их созревания и исключение завтрака в другие сезоны.
13. На обед только фрукты четыре-пять дней в неделю.
14. Разгрузочные дни (один-два раза в месяц): суточное голодание.
15. Утренняя зарядка.
16. Длительные прогулки пешком (энергичным шагом до 8 километров в день), что формирует новый очень полезный энергетический баланс в человеческом организме.

Специалист из США утверждает, что сокращение времени между приемами пищи до трех часов при шестикратном питании позволяет сохранять уровень инсулина между приемами пищи и человек не испытывает мук голода. Я утверждаю, что это не только не поможет человеку в противостоянии с муками голода, но усилит силу голодных мук и их влияния на человека, заставит его отправлять в желудок что угодно и когда угодно в случае непреднамеренного изменения режима питания по независящим от человека причинам. Это опасно для молодости и здоровья.

Гороскоп.

Гороскоп – самый очевидный способ шарлатанства. Увлечение гороскопами – это первый и главный шаг по направлению к психологам, экстрасенсам, цыганкам и другим специалистам по потрошению карманов и кошельков. Гороскоп – это самый безобидный, но повседневный, а потому самый коварный способ приближения старости и болезней. Самые элементарные последствия, вносящие и дискомфорт, и ненужное облегчение: обманутые надежды;

несбывшиеся опасения. Сколько опрометчивых и бессмысленных поступков было совершено под влиянием навеянных гороскопами ожиданий? Предложение относиться к гороскопам с юмором не спасет от неудовлетворенности, досады, раздражения, ощущения комплексов и т.п. Юмор в гороскопах равносителен юмору в фильмах ужасов. Гороскоп, гадания, психологи, экстрасенсы несовместимы с молодостью и здоровьем. Этим специалистам не нужны молодые, здоровые и уверенные в себе люди, которые не способны раскошелиться за благие пожелания. Им нужны старые, больные, убогие и запуганные люди, которые только ждут, когда у них попросят деньги, которые так необходимы все им специалистам для их красивой жизни.

Деньги.

Деньги – товар, цена которого – молодость и здоровье человека. Деньги – это то, ради чего богатые люди уничтожают свою молодость и свое здоровье, и что позволяет им заставлять бедных людей делать то же самое. Деньги – это то, с помощью чего богатые люди пытаются восстановить уничтоженные во имя денег молодость и здоровье. Деньги – это то, что бедные люди чаще всего тратят на товары, включая продукты питания, и развлечения, уничтожающие их молодость и здоровье.

Деньги не стоят того, чтобы за них наносить вред молодости и здоровью.

Акции протеста на запреты властей, которые снижают доходы бизнеса в какой-либо сфере, уничтожающей молодость и здоровье людей:

- курить в общественных местах, включая кафе и рестораны;
- употребление алкогольных напитков в рабочие дни (Китай).

Известное обращение «жизнь или кошелек» может быть изменено на следующие утверждения: «мы вам деньги в ваш кошелек за вашу работу на наше изобилие, а вы забываете о вашей молодости и вашем здоровье»; «стремитесь заработать и потратить больше денег и забудьте о вашей молодости и вашем здоровье».

Депрессия.

Прогноз специалистов ВОЗ: к 2020 году депрессия выйдет на второе место среди причин инвалидности и смертности людей во всем мире. Это будет так, если люди останутся такими, какими они стали к настоящему времени. Беспомощность приобретает всеобщий размах не только через болезни и инвалидность, не только в физиологическом отношении, но распространяется на психологию и эмоции людей. Люди имеют слишком много свободного времени, чтобы быть молодыми, здоровыми и самостоятельными. Избыток свободного времени мешает всем людям быть счастливыми и доставлять счастье другим. Свободного времени так много, что люди успевают сделать все, что хотели, и остается еще время на разочарование, хандру, скуку.

Для депрессии не было времени и места, когда все время уходило на работу и приготовление еды. Для секса время отрывали от сна. В настоящее время многие люди получили возможность не работать, а за свою жизнь не нашли занятия, которое занимало бы их время. Почти все люди работают столько времени, что значительная часть дня остается свободной. Бессмысленность времяпрепровождения превращает жизнь человека в кошмар, который проявляется в депрессии и многих других негативных состояниях и действиях людей. Еду можно не готовить, ведение хозяйства требует все меньшего времени. Человеку некуда деть себя в пространстве и во времени, ему нечем заняться. Человеку скучно. Человек хочет того, чего не может сделать, получить то, что ему нужно сейчас немедленно. То, что имеет человек, его уже не интересует и заниматься эти он уже не хочет. То, чем человек хочет заниматься, он не может себе позволить. Человек утратил самое основное, что спасало его тысячи лет – терпение, удовлетворение от владения тем, что он имеет.

Театр, кино, телевидение, литература, реклама, соседи, знаменитости несут людям представление о красивой жизни и то, что имеет человек, меркнет в его глазах. Во-первых, люди не могут остановиться, бизнес не дает людям остановиться и осознать того благополучия, которое они имеют. Цель людей всегда впереди, их цель всегда недостижима.

То, что есть, уже не радует, не греет, не является какой-то жизненной ценностью. Как можно быть удовлетворенным тем, что имеешь, если у других есть что-то лучшее.

Во-вторых, люди из США убедили весь мир в том, что время – это деньги. Люди всего мира забыли то, что время – это жизнь и ничего более. Время осознается людьми только в виде даты рождения и ухода в мир иной. Даже день рождения воспринимается через достижения и подарки. Больше всего в жизни ненавижу подарки. Подарком может быть только то, что сделано своими руками. Купленные за деньги вещи не могут быть подарком, но оплатой каких-либо услуг, какой-то работы. Не помню, чтобы когда-либо хотел получить что-то в виде подарка. В детстве единственным подарком на все праздники была бедность. Первые подарки появились после свадьбы, но все они имели строго функциональное назначение, чаще всего лосьон для бритья. Самый главный подарок – это то, что мы молоды, здоровы и счастливы, всегда звучит в пожеланиях, но никогда никем всерьез не воспринимается как жизненная ценность, разве только после того, как все это утрачено безвозвратно в погоне за все новым и все более неуловимым и все более желанным благом.

В-третьих, врачи и другие специалисты, реклама убеждают людей в том, что им будет лучше, если они получают то, что им обещают, что у них отсутствует. Человек подвержен психологической неуравновешенности и мнительности. В одном известном произведении герой читает медицинскую энциклопедию и по симптомам болезней устанавливает, что у него они все сразу одновременно. ВОЗ – это организация специалистов, которые приводят признаки депрессии и описывают ужасы ее последствий. Любому человеку, включая меня, находит у себя проявление признаков депрессии. У большинства людей после этого появляется психологическое напряжение, эмоциональное паническое состояние и конечно желание поскорее избавиться от опасного невидимого недуга. В жизни ничто так сильно не пугает и не страшит, как невидимая опасность, о чем очень хорошо описал в своей автобиографии известный специалист из Японии, рассказывая о своих детских переживаниях, когда он был серьезно болен.

Все гадалки, экстрасенсы найдут путь к вашему сознанию и к вашему кошельку, используя общие формулировки и жуткие намеки. Именно это и делают специалисты ВОЗ. Если утверждать о реальных болезнях, то нужно предъявить их в явном виде. В данном случае не нужно ничего делать. Люди сами найдут эту болезнь у себя. Нужно только подбрасывать «горючего в огонь» их все более больного сознания, их болезненных переживаний, которые сами же специалисты и подбросили людям с извращенным восприятием себя и своего места в окружающем мире. Людям вбили в голову то, что работать, спать, удовлетворять потребность в еде и размножаться это для них не главное и далеко не единственное предназначение в этой жизни.

Задача специалистов ВОЗ пугать людей невидимым, а самое главное несуществующим жутким «зверем», который похищает у них спокойствие, уравновешенность, самосознание, самосохранение. Люди из США ввели в моду личного психолога. Психолог – это человек, который лечит несуществующие болезни, но для того, чтобы жить хорошо, он должен испортить жизнь многим другим людям и выпотрошить их кошельки. Психолог – это дипломированная гадалка, искусный экстрасенс, психологический фокусник.

Люди бастуют, выходят на демонстрации, устраивают акции неповиновения. Они осознают, что политики, чиновники, бизнесмены делят совместно созданный продукт, стараясь сэкономить на тех, кто на них работает. Люди приходят к психологу, врачу, гадалке, экстрасенсу и видят улыбающегося, приятного человека. Возникает иллюзия, что вот наконец-то человек, которому от меня ничего не нужно, наконец-то появился человек, который хочет, чтобы я был молодым, здоровым и счастливым. Слишком поздно многие осознают, а некоторые никогда не осознают свою доверчивость, глупость, самообман, заблуждение и того, что пошли путем преступления против себя, своей семьи, против молодости и здоровья. На самом деле, в отличие от политиков, чиновников и бизнесменов, которые хоть чем-то делятся с людьми, этим специалистам нужно все то, к чему вы стремились, все то, что вы имеете. Поскольку сами работать они не хотят, то все это они хотят получить за те деньги, которые вы заработали. Этим ложным благодетелям нужно, чтобы вы всегда были больны, беспомощны, безвольны, напуганы до душевного расстройства и сумасшествия. Настроив вас на преодоление невидимых препятствий, несуществующих болезней, они заводят вас в западню, из которой нет выхода. Реально существующую болезнь можно лечить, но нельзя избавиться от болезни, которой нет. Невероятно трудно, а для многих людей невозможно преодолеть страх перед тем, что существует только в их воображении, что внушили им очень умные специалисты, получая за это деньги своих жертв.

Трудно представить, чтобы никогда ни один стоматолог не лечил бы несуществующие у пациента болезни зубов. Я сам пострадал от этого и потерял один зуб только потому, что этого захотел врач. Я могу рассказать и про свои ощущения, которые испытал, когда другой стоматолог гнул иголку, воткнув ее мне в зуб. Зачем это делала совсем еще молоденькая врач, зачем она предлагала мне выпить спирта во время сверления моего зуба, зачем она хотела отправить меня погулять, не завершив лечения моего зуба? Только мое спокойствие помогло мне уйти с запломбированным зубом от этого сердобольного врача.

В-четвертых, людям показывают то, как им будет хорошо, если они будут недовольны тем, что имеют, и поставят цель иметь то, что имеют другие. Люди думают, что это и есть то, о чем они мечтали, то, к чему они стремились. Был герой Мартин Иден, который стремился к тому, что имели другие, но, получив то, к чему стремился, очень в этом разочаровался. Современные специалисты из всех людей делают этих героев, требуя за свои дела большие деньги. Политикам, чиновникам, бизнесменам, врачам, гадалкам, экстрасенсам нужны ваши деньги, ваше желание бежать от невидимых опасностей к будущему восторгу, от имеющихся у вас благ к тому, что они вам показывают, что имеют другие. Получив заветное, люди бросают то, к чему стремились и устремляются дальше, потому что впереди есть еще нечто лучшее.

В-пятых, людям всегда было свойственно стремление к чему-либо. Сколько было написано литературных произведений о том, что за свою душу человек получает молодость, здоровье, богатство. В реальной жизни людям обещают благополучие, блаженство, обладание богатством, быть сильными здоровыми, молодыми. Для того чтобы получить это, нужно постараться и поработать на бизнес, политиков, чиновников, врачей, психологов, гадалок, экстрасенсов. Что же в итоге получается? Получается то, что люди работают, растрчивая молодость, здоровье, самостоятельность, а имеют старость и болезни, вместе с той иллюзией о счастье, благополучии, восторге.

Депрессия – это невидимый зверь, которым пугают людей и загоняют в западню, в ловушку, из которой нет выхода. Это современное добровольное рабство. Из него есть только один выход: быть довольным тем, что имеешь, стремиться к большему не в ущерб молодости, здоровью, самостоятельности. Самое главное в жизни человека – это радость, восторг свобода от страшных «сказок» современных специалистов, за которые нужно платить всем, кто хочет хорошо жить, ничего не делая.

Специалисты пишут о сезонной депрессии. Вспоминаю школьные годы. Ненастная погода наводила на меня жуткое уныние, непреодолимую хандру, апатию и скуку: то, что хотел делать не мог, то, что мог делать не хотел. Многие годы у меня нет таких проблем. Для всякой погоды, для любых условий у меня всегда есть дело, которым я могу себя занять. Причем мне не нужно за это платить никому никаких денег. Посмотрите телевизионную передачу по кулинарии. У вас появилось желание попробовать настолько, что даже слюнки появились. Это значит, что вы увидели действительно передачу о приготовлении очень вредного блюда. Именно слюнка предупреждает вашу иммунную систему о том, что в ваш организм может попасть вредная для молодости и здоровья еда. Мне очень нравится смотреть эти передачи, но смотрю я их для того, чтобы установить тот момент, в который полезные продукты превращаются в еду опасную для здоровья, приближающую старость и болезни. Вспоминаю детективную историю одного французского писателя, когда полиция заинтересовалась смертью нескольких мужей у одной женщины. Чтобы объяснить причину смерти своих мужей женщина предлагает полицейскому поесть то, что она приготовила. отведав, приготовленные кушанья, полицейский с восторгом объявляет, что он тоже хотел бы умереть такой смертью. Когда я прочитал это произведение, то я не сразу понял его истинный смысл и причину гибели людей от вкусной пищи. Мне понадобилось время, чтобы осознать то, что вкусное и вредное – это две стороны одной медали, которые вводят нас в восторг, убивая всем тем, что нам нравится.

Один знаменитый и незаслуженно забытый политик очень давно написал: свобода – это осознанная необходимость. Я свободен потому, что осознал необходимость обеспечить свою молодость, свое здоровье, свою независимость, свое самообслуживание, делая почти все только своими силами. Я свободен потому, что осознал неизбежность быть старым, больным, беспомощным в том случае, если молодость и здоровье будут обеспечивать для меня политики, чиновники, бизнесмены, врачи, психологи, гадалки, экстрасенсы и другие специалисты.

Все виды еды и напитков, которые навязываются мне рекламой, я не воспринимаю, и почти все то, что имеют сильные и богатые нашего мира мне не нужно. Люди видят в машине не столько средство передвижения, сколько роскошь, престиж, самоутверждение,

возможность повлиять на других людей, чтобы стать еще богаче. Для меня все эти люди – рабы своих автомобилей и не только автомобилей. Когда я купил сыну компьютер, то возникла необходимость обеспечивать все новые его возможности и покупать все новые технические средства. Жена была в ужасе: несколько лет моя зарплата в основном уходила на улучшение возможностей компьютера. Несколько лет сын живет отдельно и у него свой компьютер. За это время моя жена забыла о затратах на обеспечение работы моего компьютера. Я думаю, что возможности моего компьютера будут удовлетворять меня еще много лет. Все новое я воспринимаю через полезность и целесообразность, но никогда – через престижность и самоутверждение.

Специалисты пишут, что пища может снимать депрессивные состояния и провоцировать их, причем в качестве одного из признаков депрессии упоминается неумный аппетит. Человек не может удержать себя в целесообразном режиме жизнедеятельности, не может контролировать свои желания, не может управлять своим самочувствием и не удовлетворен своим психологическим и эмоциональным состоянием. Человек думает, что врачи, психологи или кто-то еще чем-либо поможет ему, что-то сделает, и он будет способен контролировать свои чувства, желания, побуждения. Людям внушили уверенность в том, что специалисты побеседуют, выпишут рецепты и вместо депрессии будет прекрасное настроение. Ничего не изменится, кроме того, что человек отдаст психологу, врачу, экстрасенсу, гадалке или еще кому-либо деньги, которые мешают ему быть спокойным и удовлетворенным. Деньги, на которые покупаются вредные продукты промышленного производства, оказывающие депрессивное влияние на человека: кофе, соленое, сладкое, жирное, жаренное. Когда у человека не будет денег, которые мешают ему быть счастливым, тогда он осознает, как хорошо, когда рад тому, что имеешь. Действительно, как хорошо, когда нет необходимости думать о том, что имеют психологи, врачи, гадалки и экстрасенсы на те деньги, которые человек им отдал за ту глупость, которую они ему постепенно вбили в голову. Если платят деньги за депрессию и за избавление от нее, то депрессия обязательно будет. Ее не было, но ее придумали люди, которых интересуют денежные знаки в чужих кошельках. Главное заключено в том, что никто ничего доказать не в состоянии. Никто не сможет утверждать того, что специалист его обманул, поскольку все люди убеждены шарлатанами о нависшей депрессивной угрозе над всем миром. Любой человек, который лечит депрессию другого человека за деньги, является преступником.

Если кто-то захочет поспорить относительно депрессивности сладкого в его влиянии на человека, то это действие аналогично влиянию алкоголя: все хорошо в меру. Однако, как и в отношении алкоголя, так и в отношении сладкого человеку не дано знать и контролировать меру. Когда я в личной беседе говорю кому-либо, в том числе молодым девушкам, о норме алкоголя в десять грамм спирта в день в скрытой форме, то еще ни разу не было серьезного восприятия этого утверждения, поскольку всем это кажется слишком маленькой дозой. Действительно, норма алкоголя для здоровья далеко недостаточна для того, чтобы алкоголь подействовал на эмоциональное и психологическое, а тем более физиологическое состояние человека. Более того, способ употребления алкоголя совершенно исключает какое-либо влияние, ощущаемое человеком на его состоянии. Осознание человеком влияния алкоголя на его состояние, должно быть для него одновременно и сигналом, и критерием об употреблении спиртного напитка в объеме сверх необходимого для сохранения молодости и здоровья.

Нельзя быть уравновешенным и спокойным, контролировать свои чувства и ощущения, отдавать себе отчет в происходящем, если наполнять свой организм напитками промышленного производства, алкоголем, табачным дымом, чипсами и т.п. Единственное, что может вылечить человека от депрессии, как от болезни, это дать ему возможность понаблюдать за людьми, которые каждый день пьют алкоголь в большом количестве, но утром не имеют денег на восстановление здоровья и вынуждены искать такую возможность, собирая вторичное сырье или что-либо еще, что можно обменять на деньги. В этом случае депрессия настолько очевидная и не внушающая приятных ощущений, что любому человеку должно стать ясно: настоящей депрессии у него не было, нет, никогда не будет, если он не станет нищим алкоголиком или наркоманом. В этом случае депрессия действительно будет реальная, но возможности обратиться к специалисту не будет, и человек научится сам решать свои проблемы и устранять депрессивное состояние.

В-шестых, самое сильное влияние на депрессию оказывает реклама. Люди до сих пор верят в чудо, которое они получают от каких-то рекламируемых товаров, услуг. Когда человек смотрит рекламу и видит восторг любимых артистов, уважаемых знаменитостей и других людей, которые что-то готовят, чем-то манипулируют, что-то покупают, что-то используют, что-то пьют и жуют, то возникает чувство озабоченности и ущербности. Когда человек

получает возможность воспользоваться тем, что видел в рекламе, он не получает обещанного эффекта и никогда не получит, потому что его нет и не может быть. Если и бывает удовлетворение у человека в этом случае, то только на основе дальнейшего извращения вкусовых ощущений и приятного восприятия вреда, нанесенного организму. Все, что придумывает человек для вашего организма и пытается втолкнуть за деньги это в вашу жизнь, несет вместе с собой старость и болезни, хотя зачастую и с приятными ощущениями.

Все новые и новые возможности предлагаются для решения различных работ применительно к техническим средствам и целесообразность этого не нужно оспаривать. В отношении организма человека ничего лучше не может быть предложено по сравнению с тем, что окружает его в естественной природе. Единственно, что хорошо для человека, его молодости и здоровья это то, что преподносит ему природа. Людям нужно отнять у вас молодость и здоровье, потому что с ними вы независимы, сильны и можете защитить своей самостоятельностью ваши деньги, вашу недвижимость, ваше благополучие. Вы будете хорошей добычей, когда будете старыми и больными. Чем быстрее это произойдет, тем раньше вы начнете работать не на себя, а на ваших заботливых благодетелей.

Жидкость

Введение.

Для правильного самоочищения организма в нем должен быть достаточный объем жидкости. Относительно употребления жидкости даются самые различные рекомендации для людей различного возраста, пола, а также с учетом телосложения и веса. Потребление жидкости имеет индивидуальные особенности для каждого человека и должно составлять от одного до трех литров в день. Еще одна рекомендация по потреблению жидкости основана на выделении мочи в объеме не менее литра ежедневно.

При недостатке жидкости в организме нарушаются различные функции, осложняются условия деятельности различных органов. Причем страдают вначале менее важные функции и органы. На одном из первых мест оказывается функция самоочищения. Жить в грязи некоторое время можно, но без кровообращения, деятельности мозга и сердца – не очень долго.

Человек должен пить не потому, что хочет пить, а потому что жидкость необходима для всех биохимических процессов, происходящих в организме человека. Человек должен пить не то, что хочет, не столько, сколько хочет, а то и столько, что и сколько нужно для нормальной жизнедеятельности организма и функционирования каждой его клетки. Появление чувства жажды и желание пить свидетельствуют о нарушении режима обеспечения организма необходимой ему жидкостью, и может быть объяснено только стремлением человека быть старым и больным.

Законы употребления жидкостей.

1. Жидкости употребляются за 10-15 минут до еды в большом количестве.
2. Во время и сразу после еды жидкости не употребляются. Можно прополоскать рот.
3. Употреблять жидкости после еды можно через час после ягод и фруктов и три часа после другой еды.

Сок.

Сок ягод, фруктов, овощей состоит из дистиллированной воды, полезных веществ и клетчатки.

Промышленный .

Производится в больших объемах для широкого потребительского рынка. Сроки его потребления определяются исходя из степени консервации и наполнения веществами, сохраняющими его безопасным для организма человека. Безопасность такого сока – единственное его полезное свойство, поскольку пищевые, вкусовые и прочие добавки делают его опасным для молодости и здоровья человека. Пить промышленно производимый сок может только человек, который встал на путь уничтожения своей молодости и нанесения ущерба своему здоровью. Промышленно производимый сок – путь к ускорению старости и постоянным болезням, а поэтому его нужно исключить из употребления.

Консервированный .

Консервированный сок производится только путем температурной обработки, без каких либо добавок. Домашний консервированный сок меньше ориентирован на приближение старости и болезней, чем промышленный. Консервированный сок может производиться только из какого-либо одного продукта. Комбинировать их нецелесообразно.

Свежий .

Раздельное употребление ягод и фруктов с овощами во время еды не противоречит их сочетанию в соках. Соки употребляются без каких-либо добавок. Если сок слишком сладкий, кислый, терпкий и т.п., то его вкус можно менять, добавляя сок других свежих ягод, фруктов, овощей.

Соки следует пить только свежеприготовленные, желательно в течение десяти минут после их приготовления. Их нужно употреблять за 15 минут до еды. Жидкость и полезные вещества впитываются в кровеносную систему, а клетчатка остается в желудке. В данном случае клетчатка поступает в небольшом количестве, она не может самостоятельно пройти через систему желудочно-кишечного тракта и будет находиться в желудке до поступления пищи вместе с которой сможет пройти через кишечник, оказывая свое действие на оздоровление организма.

Употребление.

Ребенок перед едой просит пить. В ответ, чаще всего, следует уверенная установка: сначала поесть, а потом пить. В данном случае наносится двойной вред. Во-первых, пить до еды и отдельно от еды – это два правильных варианта употребления жидкости, при которых не нарушается процесс пищеварения, сокращается количество токсинов, которые при этом образуются. Во-вторых, правильный прием жидкости и ее достаточное количество в организме важные условия правильного проявления аппетита, его устойчивого поддержания и роста в процессе приема еды.

[AD]

Высказывается рекомендация о необходимости жевать потребляемые жидкости: твердую пищу нужно пить, а жидкую есть. В таком утверждении, кроме противопоставления, нет никакой логики. Это логика из серии курьезных, но не столько забавных, сколько вредных. Какая бы жидкость не употреблялась, потребности в слюне нет. Жидкость поступает из желудка в кровь и, в последующем, участвует во всех биохимических процессах в виде дистиллированной воды. Нет какой-либо необходимости слюнного пищеварения для жидкости. Отсюда следует очень важный вывод о нецелесообразности и определенном вреде жидких видов пищи, которые требуют слюнного пищеварения: жидкие вегетарианские супы. Другой важный вывод касается наиболее полезных ее видов: жидкости с минимальным количеством неорганических веществ, а лучше вообще без них, т.е. дистиллированная вода, свежеприготовленные соки ягод, фруктов и овощей, свежеприготовленные компоты из сырых и сушеных ягод и фруктов.

Очень много рекомендаций по приему жидкости маленькими глотками. Человеку необходимо от одного до трех литров жидкости в день, причем без учета жидкости в скрытом виде, т.е. с различной пищей. Пить нужно много, пить нужно до еды. Если выпивать эту жидкость маленькими глотками, то это займет слишком много времени. В каждом процессе должна быть определенная технологическая самодостаточность. Если взять четверть чайной ложки воды и прополоскать рот, то из этого ничего не получится. При употреблении жидкости маленькими глотками, она поступает на ограниченный объем желудка, вся остальная часть желудка приходит в возбужденное состояние, а затем начинает активно перерабатывать жидкости имеющиеся в организме, в том числе выделившейся для переработки того, что поступает в организм. Такой процесс нарушает нормальное функционирование желудка и всей системы пищеварения, провоцирует ее на разрушение внутренних органов и засорение организма канцерогенами и отмирающими клетками. Пить жидкость нужно большим объемом для того, чтобы обеспечить полное его промывание и нормальное функционирование, в том числе за счет однородного состояния. Посмотрим на животных, которые не лакают воду языком, а пьют ее. Они пьют воду непрерывно и до тех пор, пока не напьются.

Жизнь.

Однажды в длительной поездке в организацию в другой город почти всю дорогу разговаривали о питании. Молодые коллеги обсуждали модные кулинарные предложения, блюда, кухни, рестораны. Когда им надоели мои аргументы о пользе традиционных блюд, овощей, фруктов, ягод, напитков, они наперебой стали приводить кулинарные шедевры, которые, по их мнению, должны были меня шокировать. Я спокойным тоном разбирал их меню, выбирая из их пищевых вариантов полезные и вредные продукты и их сочетания. Завершил эту дискуссию вопрос одной молодой женщины, обращенный ко мне: «Зачем так долго жить?» Мой ответ, как мне показалось, не был для молодых людей достаточно убедительным: хорошее качество жизни в любом возрасте с ориентацией на прекрасное самочувствие в пожилом возрасте и в старости, если получилось столько прожить.

Жизнь конкретного человека – это история минерализации его организма, т.е. постепенной замены органических веществ во всех клетках неорганическими веществами. Органическая материя организма постепенно переходит в неорганическое окаменевшее состояние. Чем быстрее это происходит, тем быстрее человек подвергается процессу старения и становится желанной добычей различных болезней. Скорость минерализации определяется количеством неорганических веществ растворенных в пище: минералы, растворенные в воде, включая минеральную воду, соль, сахар и другие растворимые неорганические вещества, а также неорганические вещества, образующиеся в процессе приготовления пищи, особенно в процессе жаренья и подготовки шашлыков. Например, рецепт безупречного омлета (полезный совет по телевизору): вместо молока нужно взять минеральную воду, т.е. самый активный напиток для минерализации организма.

Здоровье.

С группой коллег я ездил для выполнения работы в организацию в другой город на машине. По дороге много разговаривали на разные темы, в том числе про еду, обсуждая телевизионное выступление популярной актрисы о диете, которую она рекомендовала зрителям. Я высказал несколько замечаний, к которым достаточно критически отнеслись мои коллеги, аргументируя утверждениями других специалистов, или тем, что это им тоже нравится и доставляет удовольствие. На обратном пути одна из женщин позвонила мужу и попросила купить продукты. Среди перечисленных продуктов были такие, которые оказывают вредное влияние на организм человека, о чем я сказал после ее телефонного разговора с мужем. В ответ на это женщина сказала: «я не ем для того, чтобы быть здоровой». Я ответил: «я ем только для этого». Конечно, нужно было добавить: «и для того, чтобы быть молодым».

Собираясь в магазин, я спросил у больной тещи, что ей купить. Теща ответила: ничего. Через небольшое промежуток времени она добавила: здоровье. Можно ли купить здоровье? Все знают, что нельзя, но забывают об этом очень часто.

То, что получают пациенты в больницах и других подобных заведениях нельзя назвать здоровьем. Это ремонт, точно такой же, как для автомобиля в автоцентре. Человек доводит себя до такого состояния, что сам называет себя больным. Кто виноват в том, что человек болеет? Только он сам, если кто-либо, включая врачей, не делает его больным случайно или умышленно.

Зубы.

Когда я прочитал у одного известного специалиста по раздельному питанию о бессмысленности чистки зубов, я удивился. Сейчас я по-своему понимаю его рассуждения. Да, чистить зубы так, как мы это делаем не только бессмысленно, но вредно, причем не только для зубов, но и для молодости и здоровья человека.

Зубную пасту или зубной порошок нельзя есть, а, следовательно, их нельзя использовать, поскольку со слюной и через кожное питание вредные вещества попадают в организм человека. Некоторое количество их проглатывается со слюной, особенно детьми, попадает в желудок, затем – в кровь и разносится по всему организму человека. Это способствует старению.

Зубы нужно чистить путем жевания ягод, фруктов, овощей и полоскания рта чистой водой после этого. Нецелесообразно проглатывать сок и пережеванные растительные продукты во время утренней чистки зубов. Рефлекс глотания проходит достаточно быстро, примерно за десять дней. После чистки зубов нужно выпить 50– 200 грамм чистой, лучше дистиллированной воды, чтобы нейтрализовать возбуждающее воздействие пережеванного

продукта на вкусовые рецепторы, поскольку при пережевывании любого продукта происходит запуск действия всей системы пищеварения и иммунной системы. После попадания воды в желудок, а затем в кровь, информация о ее нейтральном составе блокирует все основные функции системы пищеварения и иммунной системы. Это позволит предотвратить негативные последствия вмешательства во внутреннюю систему организма через небольшое количество натурального продукта во время чистки зубов.

Зубная паста и здоровье зубов одна из самых популярных тем рекламы. Если бы зубы были здоровыми, то такая реклама вызывала бы не только улыбку, но и смех, и даже недоумение. Популярность не только рекламы зубной пасты, но и самой зубной пасты определяется распространенностью проблемы болезни зубов. Этому можно способствовать, популяризируя вредную для зубов пищу. И не только популяризировать, но и способствовать появлению новых видов пищи, еще более вредных. Я не могу утверждать, но могу допустить, что в самой пасте могут быть вещества, разрушающие зубы. Это был бы двойной успех в данном бизнесе.

Зубы это такой же живой орган, как и все другие органы человека, о чем свидетельствует эффект повышенной чувствительности зубов, возникающий тогда, когда человек ест кислые ягоды и фрукты. Обменные процессы в зубах, как и во всех костях человека, происходят существенно медленнее, но это не значит, что наше вмешательство в эти процессы может быть любым. К зубам люди относятся как простой кости. Зубы обрабатывают, закрывают коронками, цепляют на них мостики и т.п.

Какое же состояние зубов у людей, если в предвыборной агитации в одной из стран кандидат высказал обещание о бесплатных услугах дантистов в случае его победы на выборах. Это свидетельствует о безобразном отношении людей к своим зубам, чему всемерно способствует пищевая промышленность, которая дико уродует пищевые пристрастия. Нельзя быть молодым и здоровым с больными зубами. Нельзя быть молодым и здоровым, если глядеть на жизнь, включая выборы президентов, депутатов, мэров и т.д., через услуги дантиста или другие медицинские обследования, операции, процедуры и их стоимость. Молодым и здоровым можно быть только при условии, если вы сможете забыть не только про дантиста, но и других специалистов от медицины.

После того как я перестал употреблять в пищу сладкое, существенно сократил в своем питании соленое и мучное, я не был у стоматолога более пятнадцати лет.

В рекламе утверждается о стоматологах, которые рекомендуют зубную пасту. Я поставил себя на место стоматолога и подумал: если я порекомендую хорошую зубную пасту для безусловно здоровых зубов, и зубы не будут болеть так, что у меня не будет ни одного пациента, то я буду нищий, а моя семья голодная. С тоской можно будет вспоминать о мечтах: коттедж, машина, заграничный отдых. После этой рекламы я перестал чистить зубы зубной пастой. После того, как прошло несколько месяцев, я понял, что у меня на всю жизнь будет небольшая экономия средств на зубной пасте и очень большая на стоматологической поликлинике.

Каждый человек может составить для себя взаимосвязь процессов, которые определяют особенности состояния его зубов.

Неправильный образ жизни (цикл)	
Усугубление ситуации, новые предпосылки и условия для еще больших ограничений, осложнении в образе жизни	Нарушение питания; психологическая и эмоциональная неуравновешенность; социальные излишества или ограничения
	Ухудшение состояния зубов
	Пищевые ограничения: постепенное уменьшение и полное исключение свежих твердых фруктов и овощей
	Пищевые предпочтения: вареная и тушеная пища, мясные блюда из фарша, колбаса, сосиски, сардельки
	Уменьшение жевательного эффекта
	Ухудшение состояния различных органов: десны, зубы, желудок, уши, глаза, нервы
	Процесс старения, болезни
Ограничения и снижение активности	

Излучения.

Жизнь людей «заполняется» все большим количеством полезных приборов и устройств, воздействующих на них различными излучениями: бытовая и медицинская техника, электрический инструмент, электрический массаж и др. Я в восторге от моего набора электрического инструмента, который существенно облегчает решение многих проблем дома и на даче. Качество моей жизни от этого существенно изменилось в лучшую сторону. Однако у меня постепенно формировался вопрос о безопасности этого изобилия приборов и устройств для молодости и здоровья людей. Любые излучения опасны в меру своей интенсивности, поскольку под их воздействием органические вещества ускоряют свой переход в неорганическое состояние, в том числе в организме человека. Таким образом, окружающий человека мир становится не только все более комфортным, но и все более агрессивным по отношению к его молодости и здоровью. Организм человека все более и более подвержен минерализации не только в процессе питания в случае употребления продуктов содержащих в основном неорганические вещества, но и во время многих видов деятельности. Это могут быть медицинские процедуры, электромассаж, автомобиль и общественный транспорт, уход за кожей и волосами, работа на компьютере, использование электроинструмента, детские игрушки и т.д. Для уменьшения вредного воздействия на человека следует выбирать электрические приборы с преобразователями электрической энергии, т.е. работающие на низком напряжении.

Для чистки организма человека предлагается многочастотный синтезатор, который облучает органические вещества в различных органах и переводит их в неорганическое состояние. Это ускоряет минерализацию организма и способствует его старению, провоцируя различные заболевания, внося хаос в обменные и воспроизводственные процессы.

Рентгеновские снимки человеческих органов делать нельзя. В процессе рентгена органические вещества облучаемых органов переходят полностью в неорганическое состояние, что обуславливает чрезмерную активность обменных и воспроизводственных процессов, и может способствовать появлению опухолей. При условии полноценного, разнообразного и правильного питания продуктами с большим содержанием органических веществ и физической активности образовавшиеся неорганические вещества могут быть заменены органическими в необходимом объеме и качестве за три года.

Интенсивный свет ускоряет процесс перехода органических веществ в некоторых органах человека в неорганические вещества: солнце, солярий, сварка. Это влияние будет незначительным, если соблюдать определенные правила. Так, принятие солнечных ванн необходимо начинать с пяти минут в течение десяти дней, затем три дня по тридцать минут. В последующем можно находиться на солнце неограниченное время, не забывая о солнечных очках, а иногда и шляпе, футболке, зонте. Целесообразно исключить нахождение под прямыми солнечными лучами с обнаженным телом с 12 до 16 часов.

Телефон, особенно сотовый, наушники оказывают электромагнитное воздействие на уши, мозг, глаза, нос и другие органы и ускоряют переход органических веществ в организме

человека в неорганические вещества. Длительное и интенсивное по мощности использование этих и других источников электромагнитного излучения способствует старению и различным заболеваниям.

Проведение обследования состояния организма человека с помощью УЗИ оказывает вредное влияние и должно осуществляться только в случае крайней необходимости. Органические вещества в организме человека под воздействием этой процедуры переходят в неорганическое состояние.

Флюорографию можно проходить один раз в три года. В органах, подвергающихся воздействию в процессе флюорографии, органические вещества частично переходят в неорганическое состояние. При условии полноценного и правильного питания полный переход всех подвергшихся воздействию органических веществ после каждой флюорографической процедуры осуществляется в три года.

Сильный шум, например, на массовых мероприятиях, дискотеках, когда ощущается даже вибрация в грудной клетке, ускоряет процесс перехода органических веществ в организме человека в неорганические вещества. Это может быть и под влиянием звука из наушников. Сильный шум способствует старению и болезням человека.

Электромагнитные излучения бытовых приборов, приборов для массажа, оздоровления человека и чистки его организма от канцерогенов, промышленных установок ускоряют процесс перехода органических веществ в организме человека в неорганические вещества.

Иммунитет.

Когда в организм человека через различные органы попадают вредные вещества, то сигнал о них направляется в мозг. Такие вещества могут находиться в воздухе, в том числе при курении, в пище, зубной пасте, жевательной резинке, а также в моющих средствах и других веществах, воздействующих на кожу и попадающих через кожу в организм. Из мозга сигнал направляется во многие органы, обеспечивающие защиту организма – иммунную систему. Иммунная система выделяет вещества, которые с кровью разносятся по всему организму. Начинается уничтожение всего, что представляет в какой-то мере опасность. В это время проводится и профилактика всего организма, например, выводятся из него отмирающие клетки.

Дети тянут в рот все, что попадает им под руку. Некоторые дети едят древесный уголь, глину и что-либо еще. У детей в этом случае происходит тренировка иммунитета, а также в силу ускоренного роста и воспроизводства, у них проявляется инстинкт побуждающий к постоянной активизации иммунной системы, помогающей растущему организму не только сохранять себя, но и разрушать то, что нужно воспроизвести или «перестроить» в новом варианте. То, что было полезно ребенку, становится очень вредным и опасным после того, как организм завершает свое формирование и начинает только воспроизводить самого себя в процессе жизнедеятельности человека.

При чтении некоторые люди прикасаются пальцем к языку, смачивая его слюной для облегчения последующего переворачиваемого листа. Это вредно не только потому, что с пальца в рот попадают вредные вещества. Каждое такое действие человека запускает в действие иммунную систему. Выделяющиеся иммунной системой вещества, не находя «врага», могут разрушать здоровые клетки в различных органах организма человека. Это может постепенно обусловить привыкание иммунной системы организма к частым «ложным» сигналам «тревоги», что может привести к сдерживанию атак на проникновение в организм вредных веществ, а в итоге к ослаблению деятельности иммунной системы.

Когда человек дышит через открытый рот, то его иммунная система находится в состоянии непрерывного функционирования, что не только позволяет предотвращать возможную опасность от попадающих в организм вредных веществ, но одновременно наносит вред здоровым органам человека. Примерно то же самое происходит и тогда, когда человек дышит через нос, но загрязненным воздухом.

При вдыхании человеком различных запахов (цветов, продуктов), в процессе проведения ингаляций может происходить и положительная и отрицательная реакция иммунной системы на эти раздражающие воздействия. С определенным допущением можно предположить, что в случае, если человеку нравятся вдыхаемые запахи, это будет оказывать благотворное влияние на его организм и иммунная система не будет спровоцирована на разрушающую деятельность по отношению к здоровым клеткам человека. В то же время это требует дополнительного постоянного самоконтроля каждого человека за своим состоянием при

ощущении каких-либо запахов. Я знал одного человека, которому нравились запахи бензина, различных красок: умер он в среднем возрасте от онкологического заболевания.

Импотенция.

Я считаю себя счастливым человеком. Я жил еще в то время, когда не было столько рекламы на товары по устранению импотенции. Я никак не могу понять в чем проблема: в мужчинах, у которых произошли осложнения или у бизнесменов, замкнувшихся на получении прибыли настолько, что готовых убедить мужчин в том, что у них секс завершается если не сегодня, то завтра. Вспоминаю то, что лет двадцать тому назад была у меня одна «осечка». Если бы я попал в то время на современную рекламу, то все эти годы упорно работал бы на дельцов от сексуального бизнеса.

В начале XX века в России жил Распутин, который был большой любитель женщин. Врачам удалось, при его очередном визите к ним, ослабить его сексуальные возможности. В последующем за очередное продление сексуальных удовольствий ему приходилось платить врачам большие деньги. Современная забота бизнеса и врачей о мужчинах превратилась в погоню за прибылью в обмен на удовольствие. Задача только в том, как ослабить сексуальные возможности, чтобы потом подключить «насос» к кошельку мужчин.

Когда я учился в школе, то сильно возбуждался, разглядывая некоторые иллюстрации в учебнике по биологии. В это же время появились у моих сверстников различные варианты предметов и игр с фотографиями и картинками, на которых были обнаженные люди, в основном женщины. Через некоторое время я осознал, что восприятие обнаженного женского тела с этих предметов, стало возбуждать меня все меньше и меньше, а если я увлекался игрой, то вообще переставал замечать те прелести, которые заставляли меня переживать волнующие минуты. Приняв решение не прикасаться к этим вещам, через некоторое время я вновь стал сильно возбуждаться от случайных встреч с обнаженными женскими красотами на фотографиях, картинах.

Когда на людей, прежде всего мужчин, хлынул поток эротической печатной продукции, я в течение многих лет не только не купил ничего из этой продукции, но и не посмотрел из любопытства, хотя таких случаев было в моей жизни очень много. Меня удивляет поток рекламной агитации, направленной на повышение мужской потенции, когда я думаю о себе, но совершенно не удивляет по отношению к другим мужчинам, когда я мельком бросаю взгляд на журнальные обложки с обнаженными женскими телами, на которые наталкиваешься постоянно и в общественных местах, и в печатной продукции.

Многие с негодованием отзываются о цензуре, особенно имея в виду ее проявление в ряде стран. Если людям, рвущимся к полной сексуальной свободе, удастся добиться своей заветной мечты и распространить свои любимые картинки на все, что окружает человека, то и в этом случае я сохраню свою личную самоцензуру. Я смогу защитить свои природные чувства и эмоции без лекарственных средств и сексуального допинга, что ведет людей и, прежде всего мужчин, к старости и болезням. Я даже не буду упоминать о других вариантах сексуального услаждения современного мужчины через фильмы, телефон и т.п. Каждый человек, в какой-либо мере увлеченный этой продукцией, встал на путь, который уводит его от молодости и здоровья, в том числе сексуального.

По телевизору показали новый балетный шедевр. После продолжительного интервью я увидел группу обнаженных сидящих людей, которые, поднимаясь, стали извиваться. Несколько женщин и один мужчина извивались друг возле друга. Я был поражен, когда увидел обвисший мужской орган среди такого количества красивых молодых обнаженных женщин. Я переключил на другую программу, после того как представил, что рядом с обнаженными молодыми женщинами буду в таком же состоянии, а также потому, что от одного вида этого висящего мужского органа рядом с женскими прелестями можно стать импотентом. Если мужчина может управлять этим процессом, значит он на половине пути от импотенции. Возбудиться и иметь желание это разные вещи и не всегда совместимые. Для полового здоровья мужчины лучше, когда он возбуждается независимо от желания и даже против желания.

Индивидуальность.

Индивидуальность человека – основа, на которой реально могут существовать молодость и здоровье. Осознание своей индивидуальности – единственный путь к молодости и здоровью

каждого человека. Одна и та же боль в одном и том же месте у разных людей может быть обусловлена различными причинами, разными вредными или полезными веществами. Если один человек рассказывает о средствах и процедурах, которые помогли ему устранить боль, беспокойство от которой доставляет неприятные ощущения его собеседнику, то прежде чем применять аналогичные средства должны быть сопоставлены образ жизни, продукты питания, условия труда, отдыха и возможно другие факторы, а также условия их жизни. Одна и та же боль может быть спровоцирована солью, сахаром, молочными продуктами, сочетанием каких либо продуктов или физиологическими условиями влияющими на организм человека.

Индивидуальность человека нельзя возводить в критерий какого-либо параметра, показателя, условия, процесса. Это я отметил для тех людей, которые, прочитав в литературе о таких критериях, могут осознать свою неполноценность и непригодность в стремлении к молодости и здоровью. Есть специалисты, у которых сформировалось чувство собственного совершенства, основанное на простой, по отношению ко многим или даже ко всем другим людям, их индивидуальности. Приведу примеры описания таких критериев в литературе:

1. Известный специалист из США описал критерий правильной осанки и особенности ее исправления. Когда я встал, прислонившись спиной к стене, как описано в данном примере, то понял, что у меня никогда не может быть того, что, по мнению данного специалиста, является критерием правильной осанки. Это не значит, что у меня совершенно неправильная осанка. Моя осанка соответствует моей индивидуальности в соотношении роста, веса и других физиологических особенностей.

2. Известный специалист из Японии описал эталон правильных ногтей. Я посмотрел на свои ногти и подумал: очевидно, нужно их разбить молотком и после этого обрезать скальпелем, чтобы они стали похожими на ногти этого японца.

3. Известный специалист из России описал эталон вида, плотности, размера кала человека, который правильно питается. Было время, когда я стремился к тому, что написал этот специалист. В итоге у меня получился совершенно другой вариант, который я опишу в соответствующем разделе, ни в коем случае не претендуя на то, что это должно стать эталоном для всех людей. Могу только сказать, что я в восторге от результата моего эксперимента.

В древней Спарте исключили индивидуальность жизни человека, включая питание, что, как мне представляется, было одной из причин, помешавшей им выжить. Я уверен в том, что это была главная причина.

Формирование правильного образа жизни на каждом этапе жизни человека заключается в установлении той границы, которая отделяет стремление к индивидуальности для сохранения молодости и здоровья от оригинальности в погоне за старостью и болезнями.

Информация.

Я не всегда доверяю врачам, но, если есть возможность, я всегда слушаю по радио, смотрю по телевизору передачи о здоровье, читаю информацию, которую предоставляют врачи средствами массовой информации. Я всегда критически анализирую информацию, и это позволяет мне делать очень интересные выводы из того материала, который предоставляется врачами, но совсем в другом варианте. Такие выводы я сделал по информации, полученной от врачей по отношению к диабету, остопорозу, отдыху после еды днем и засыпанию сразу после еды вечером, к употреблению в пищу соленого и сладкого.

Передачи по радио, телевизору и книги о кулинарии помогают мне не в том, чтобы вкуснее готовить то, что я ем, но узнавать больше о полезных и вредных свойствах различных продуктов питания и их сочетаний.

Однажды я услышал слова: «Если бы старость могла, а молодость знала». Парадокс в том, что у молодых людей нет критериев отбора нужной, полезной, правильной информации. Молодежь верит тому, что им нравится, тому, что их устраивает. Когда я был молодым, мне повезло с моими учителями, родственниками, которые были первыми моими консультантами в выборе того, что способствовало сохранению молодости и здоровья. Не всегда правильно я воспринимал советы, которые получал от взрослых, но, вспоминая их, обдумывая, я учился делать правильные выводы. Сомнения в правильности рекомендаций, которые я слышал от других людей, правил, установок, традиций общества, а также моего образа жизни, питания, поведения давали мне повод для изучения всего, что происходит в моей жизни, для проведения многих экспериментов. Мои эксперименты дают мне информацию, которая помогает мне установить многие заблуждения, которые возведены обществом в незыблемые

принципы и критерии благополучия, сохранения молодости и здоровья. Эти заблуждения являются причиной ускорения старения и многих болезней.

Клетки жировые.

Жировые клетки игнорируют избыток полезных веществ и целое море калорий, поскольку последние не могут повлиять на их размер. Не калории увеличивают размеры жировых клеток и вес человека, а реальные вещества, причем только вредные вещества. Жировые клетки – это орган человеческого тела, который участвует в балансе вредных веществ, которые не могут быть выведены по каким-либо причинам из организма и могут нанести вред жизненно важным органам, нарушить их функции. Жировые клетки человека – это важный защитный механизм, обеспечивающий его безопасность в случае попадания в него вредных веществ. Удаление жировых клеток недопустимо, поскольку в этом случае нарушается баланс вредных веществ во взаимодействии человека и окружающей среды, а также продуктов жизнедеятельности органов человека в том случае, когда временно или хронически ухудшается самоочищение организма. Вес человека во многом определяется тем, насколько он сам и окружающая среда загрязняют его вредными веществами. Человеческий организм не в состоянии непрерывно выделять вредные вещества во внешнюю среду. Если бы они постоянно циркулировали по внутренним органам, то непрерывно наносили бы вред всем органам и нарушали бы жизненно важные функции. Важная роль жировых клеток заключается в уменьшении концентрации вредных веществ в человеческом организме до максимально допустимого уровня. Сидячий образ жизни способствует повышению веса не за счет того, что меньше сжигается калорий, а потому что движение это важный процесс активизации выведения вредных веществ из организма человека. Когда человек неподвижен, то замедляются и минимизируются процессы утилизации и выведения вредных веществ, в это время жировые клетки защищают организм от передозировки вредными веществами и его отравления. Жировые клетки имеют ограниченную возможность и определенную избирательность поглощения вредных веществ, поэтому в экстремальных ситуациях отравления организма они не могут его защитить.

Законы функционирования жировых клеток

1. Жировые клетки участвуют в балансе вредных веществ в организме.
2. Жировые клетки защищают организм человека от передозировки вредными веществами, поступающими с продуктами питания и образующимися при нарушении процесса пищеварения.
3. Жировые клетки имеют ограниченную возможность и определенную избирательность поглощения вредных веществ, поэтому в экстремальных ситуациях отравления организма они не могут его защитить.

Кожа.

В коже человека происходят встречные процессы: изнутри наружу и извне внутрь. Изнутри к поверхности поступают кислород, питательные вещества, жидкость, отходы жизнедеятельности. Извне внутрь перемещаются кислород, вещества окружающей среды (полезные и вредные). Человек может влиять на эти процессы. Могут быть созданы условия, когда в обоих этих направлениях будут перемещаться вредные вещества, накапливаться в менее активной части кожного покрова, в жировых отложениях, и создавать проблемы для молодости и здоровья. Этому могут способствовать неправильное питание, употребление неправильных продуктов и жидкостей, работа во вредной среде, взаимодействие с вредными веществами. Эти процессы могут происходить и при благоприятных условиях, когда в коже в обоих направлениях перемещаются полезные вещества: правильное потребление правильных продуктов и жидкостей, правильный уход за кожей, благоприятная среда на работе, дома. В этом случае создаются благоприятные условия для выведения изнутри наружу вредных веществ и их удаление из организма, что способствует сохранению молодости и здоровья.

Кожа человека во многом определяет процесс его старения, и сама является одним из основных индикаторов итога этого процесса. Чтобы казаться моложе, именно кожа является тем объектом, на который, прежде всего, направлено действие различных методов омоложения.

Кожа не только украшает, но и защищает человека, обеспечивает процесс терморегулирования, водного обмена. Кожа выполняет важную дыхательную функцию. В стремлении быть молодым и здоровым важно учитывать также эффект кожного питания, поскольку через кожу в организм человека попадают не только полезные, но и вредные вещества.

Кожа:

- украшает человека;
- защищает человека;
- испытывает влияние окружающей среды: температура, влажность, агрессивные вещества, солнечный свет, тепловое излучение, механические воздействия, травмы и др.;
- воспринимается тогда, когда мы смотрим на себя в зеркало или друг на друга;
- показывает общее состояние и здоровье человека;
- отражает процесс старения человека и свидетельствует о его возрасте: внешний вид, структура, цвет.

Люди могут быть одинаковой комплекции и полноты, иметь одинаковые мимические морщины, но состояние кожи покажет нам разницу в возрасте.

Люди хотят быть красивыми, выглядеть моложе. Во многом это определяется состоянием кожи. Желание быть красивым, молодым и здоровым часто не соответствует поведению человека. Желание иметь хорошую, красивую кожу не соответствует поведению человека. Поведение человека зачастую отрицательно влияет на состояние кожи. Это предопределяет в последующем необходимость использовать какие-либо процедуры, применять косметические средства, обращаться к соответствующим специалистам. Все это делается только для того, чтобы искусственно уменьшить или полностью устранить отрицательное влияние на молодость и здоровье пристрастий человека, его образа жизни. Эти омолаживающие процедуры зачастую осуществляется людьми исключительно для того, чтобы ничего не менять в их поведении, что приводит в итоге к еще более сложным проблемам.

При курении вредное влияние табачного дыма оказывается непосредственно на кожу. Это влияние не принимается во внимание, поскольку опыт показывает, что таким влиянием можно пренебречь. Это может сочетаться с другими отрицательными воздействиями на кожу человека и усугублять ситуацию. Более существенным является влияние вдыхаемого дыма изнутри через кровь. Это проявляется в том, что с кровью к коже, как и к другим органам, доставляются канцерогены и оксиданты, которые попадают в кровь из табачного дыма в легких. Их отрицательное влияние проявляется по-разному. Продукты курения поражают стенки капилляров, ухудшают их проходимость, а в итоге ухудшают процесс кровоснабжения кожного покрова и сокращают поступление полезных веществ и кислорода. Таким образом, процесс старения кожи ускоряется.

Соленое, сладкое, жирное, жаренное, минеральная вода, да и вообще любая вода, кроме дистиллированной, минерализуют и загрязняют весь организм, при этом больше всего страдают мельчайшие капилляры. В результате нарушается питание и очищение всего организма, в том числе кожного покрова. Кожа страдает больше всего, поскольку капилляры и межклеточная жидкость единственный путь поступления к ней полезных веществ, если не считать извне. В литературе очень понятно описывается процесс уменьшения проходимости кровеносных сосудов. Если более крупные кровеносные сосуды настолько могут засориться, что даже становятся непроходимыми, то насколько проще засорить мельчайшие капилляры.

При загрязнении капилляров ухудшается кровоснабжение кожи, обеспечение ее кислородом, полезными веществами и удаление продуктов жизнедеятельности и отмирающих клеток. Все это является причиной ускорения старения кожи и всего организма. Постепенно кожа становится все тоньше и жестче. К старости кожа становится похожей на пергамент, тонкая, морщинистая, с синевато-землистым оттенком. Межклеточная жидкость начинает выполнять основную роль в обеспечении жизненных процессов в кожном покрове.

Полные люди, как правило, выглядят моложавыми и здоровыми. Внешний их вид производит впечатление здорового благополучия. Кожа выглядит красивой и ровной. Со временем этот внешний эффект сохраняется более устойчиво, чем у худых людей. При этом кровеносное питание через капилляры у полных людей не лучше, но хуже чем у худых людей. Здоровый вид и эффект благополучия обеспечивается за счет жирового и жидкостного питания. В подкожном жировом слое полных людей имеются в изобилии различные вещества. В процессе жизнедеятельности и потоотделения происходит обмен веществ, в результате которого клетки кожи получают полезные вещества не только из крови, но и из подкожного жирового слоя посредством межклеточной жидкости. Постепенно с возрастом процесс

снабжения клеток полезными веществами переходит к межклеточной жидкости, т.е. осуществляется все более опосредованно. При этом происходит переход количественных изменений в качественные изменения. Это проявляется в неполноценном питании клеток и недостаточном обеспечении их кислородом во всем организме и, прежде всего, в коже.

[AD]

Кожа человека получает со временем все меньше полезных веществ и процесс ее питания и воспроизводства ухудшается. Эту проблему с возрастом нужно решать посредством наружного питания. С увеличением возраста человека кожа должна получать все больше питательных веществ через кожное питание.

Кожа – орган человека, который один из первых начинает проявлять признаки старения. Здоровый, энергичный, сильный человек внешне начинает казаться пожилым, затем старым за счет не только возрастных изменений в увеличении количества морщин, но и биохимических изменений в питании кожи и ее состоянии.

У пожилых людей постепенно ухудшается усвоение полезных веществ, обедняется питание полезными веществами не только кожи, но прилегающей к ней мускулатуры, а затем этот процесс распространяется на весь организм человека. Обменные процессы, воспроизводство и обновление организма замедляются вплоть до почти полного их прекращения.

Кожа должна быть чистой и насыщенной питательными веществами и кислородом. Кожа загрязняется снаружи на улице, на работе, в помещении. После прихода домой, следует выполнить процедуру очищения и питания кожи натуральными косметическими средствами.

Комплексы.

Комплексы оказывают и положительное, и отрицательное влияние на молодость и здоровье. Комплексы могут быть у человека в виде остаточных явлений детской стеснительности, что постепенно, как правило, утрачивается с появлением профессионального мастерства и приобретением знаний об окружающем человека мире, адаптации к нему.

Комплексы, обусловленные какими-либо физиологическими, психологическими, эмоциональными или социальными недостатками не должны травмировать человека. Для этого следует найти свое место в окружающем мире, дать себе реальную самооценку, использовать психологические игры.

Комплексы проявляются в определенных ситуациях. Эти комплексы человек может избегать, если будет уклоняться от таких мероприятий.

Комплексы могут мешать общению с другими людьми, вхождению в жизнь, в какое-либо общество.

Насколько целесообразно устранять комплексы определяется их влиянием на молодость и здоровье. Их нужно оставлять тогда, когда они мешают увлечься современным миром в ущерб молодости и здоровью.

Комплексы могут быть лучшей естественной защитой от нецелесообразного поведения. В этом случае комплексы будут защищать молодость и здоровье. К таким комплексам относятся те, которые мешают курить, пить алкоголь, употреблять наркотики, проводить вечера и ночи на шумных мероприятиях, в казино и т.п.

В течение всей жизни я обращаю внимание на мои комплексы, прежде всего в общении с людьми. Я могу общаться с большой аудиторией, я очень мало говорю на неформальных встречах в маленькой компании, я чувствую себя очень неуютно, оставаясь с кем-либо вдвоем: мне трудно поддерживать в этом случае разговор. Я умею убеждать, либо молчать, если первое мне не удастся или люди этому сопротивляются, или мои убеждения их не интересуют. То, что меня увлекает: питание, молодость, здоровье для многих людей не является актуальной или интересной темой. В течение всей моей жизни я удивляюсь, наблюдая со стороны за другими людьми, за тем, как они спокойно и подолгу беседуют, как мне кажется, на неинтересные и бессмысленные темы.

Очень много раз в жизни по разному поводу я испытывал влияние комплексов на мое поведение, что началось примерно с пяти лет, когда мне пришлось общаться на иностранном языке.

Косметика.

Косметические средства .

Я уже много лет удивляюсь тому, что многие знакомые пожилые женщины ежедневно пользуются косметическими средствами промышленного производства, но по сравнению с кожей некурящих и не злоупотребляющих алкоголем мужчин того же возраста их кожа более морщинистая. Я уверен в том, что их морщины объясняются только косметикой промышленного производства.

Косметические средства промышленного производства .

Эти косметические средства производятся на жировой основе. Эффект от таких средств не только положительный, но и отрицательный. Отрицательный эффект объясняется тем, что кожа закрывается воздухонепроницаемой пленкой. Кожа питается, размягчается, но не дышит. Такое питание кожи создает условия для ее старения во времени при периодическом повторении. Ненатуральные косметические средства, нанесенные на ночь, размягчают и растягивают кожу. Во время сна кожа складывается в мимические морщины, а ненатуральные косметические средства не только питают кожу, но и фиксируют мимические морщины сна, которые являются одними из основных морщин возраста и проявления внешнего старения. Во время сна косметические средства подсыхают, и мимические морщины усиливаются в своем внешнем проявлении.

Я обратил внимание на косметическую процедуру с очень заманчивым названием: «Как быстро освежить личико перед праздничной новогодней ночью». Приведу его в сокращенном варианте, выделяя только процедуры без уточнения деталей:

а) теплая ванна (10 минут) с добавлением двух ст. ложек меда или нескольких чайных ложек лимонного сока (вместо ванны может быть теплый душ с сильным напором воды, в том числе для лица на пару минут);

б) одновременно смочить кончики пальцев в растительном масле и помассировать лицо и шею;

в) умойтесь с мылом, а сухую и чувствительную кожу можно протереть ватным тампоном, смоченным в масле;

г) налейте очень горячую воду в таз, накройте голову полотенцем, держите лицо над паром четыре минуты;

д) в растительное масло (для сухой и нормальной кожи), в кисломолочный продукт (для жирной кожи) йодированную соль и легкими круговыми массирующими движениями пальцев очистите кожу лица;

е) для быстрого пилинга нанесите равномерно на лицо кофейную гущу, дайте немного подсохнуть, снимите ватным тампоном;

ж) протрите лицо туалетной водой;

з) универсальная тонирующая и питательная маска: чайная ложка меда, чайная ложка крахмала, чайная ложка молока (для жирной кожи сметана или йогурт); нанесите на лицо, а на веки специальный крем для кожи вокруг глаз, похлопывая подушечками пальцев;

и) лечь на спину, положить под ноги валик (10 минут);

к) смойте маску прохладной водой;

л) протрите кожу кусочком льда;

м) промокните лицо полотенцем, чтобы кожа оставалась немного влажной;

н) нанесите на лицо увлажняющий крем, остатки удалите бумажной салфеткой.

Затем предлагается посмотреть в зеркало. Кожа человека – уникальное творение. Она может выдержать «нечеловеческие» издевательства. Сколько пар обуви может быть изношено одним человеком, но есть места на планете, где люди всю жизнь ходят босиком. То, что кожа после приведенной процедуры изменится, нет никаких сомнений. Важно установить не то, что кожа изменилась, а почему это произошло. Кто не замечал изменений кожи лица после прогулки в мороз, после парной, после поединка на ринге. Кожа меняется только для того, чтобы защитить себя и организм человека, а не потому, что все, сделанное нами для нее является полезным или вредным. Если вид кожи после реакции на какое-либо воздействие нам понравился, нельзя делать вывод, что проделанная процедура ей полезна.

То, что мы видим – это только защитная реакция кожи на воздействие. Целенаправленных долгосрочных экспериментов никто не проводит, поскольку в этом случае в рекламе косметических средств показывали бы не молодых красивых женщин, но пожилых и сохранивших свою кожу за многие годы в прекрасном состоянии. Дряблость женской кожи и испорченность волос, на мой взгляд, молодеют. Мода на женские прически поразительным образом отражает ухудшение состояния волос: взлохмаченные, обвисшие, сбившиеся в неопределенные по форме скопления. Это не мода, но констатация факта деградации красоты, молодости и здоровья. Стремление продать все, что угодно, без каких либо гарантий

и ответственности приносит свои ужасные плоды. Красота на один вечер требует жертв на всю оставшуюся жизнь.

Косметические средства промышленного производства загрязняют кожу и подкожный слой вредными веществами. Часть этих вредных веществ удаляется с кожи, часть удаляется с потом и через выделительную систему организма, часть накапливается в клетках кожи и подкожного слоя, и наверняка в других органах человека.

Возникает логичный вопрос относительно целесообразности и безопасности непрерывного, длительного пользования косметическими средствами промышленного производства, которые используют женщины почти всю жизнь. Эффект этих косметических средств постепенно сводится к нулю, но остается действие их жировой основы, что дает эффект смягчения кожи, но засоряет ее вредными веществами, нарушает обеспечение кислородом и полезными веществами. Следовательно, невозможно сохранить молодость и здоровье кожи и подкожного слоя при использовании косметических и моющих средств промышленного производства.

Натуральные косметические средства .

Натуральные косметические средства не только питают, но и стягивают кожу. После их удаления остаточный эффект растягивает кожу, ослабляя мимические морщины сна, улыбки и другие. Мимические морщины разглаживаются в течение дня и ночи.

Натуральные косметические средства – это ягоды, фрукты, овощи, которые используются только в сыром виде: целые, сок, протертые.

Можно использовать: абрикос, апельсин, арбуз, банан, виноград, грейпфрут, грушу, дыню, землянику (в том числе садовую), кабачок, капусту (все виды), картофель, клубнику, малину, мандарин, огурец, патиссон, перец (сладкий), персик, сливу (кроме чернослива), тыкву, яблоко.

Исключить: авокадо, айву, баклажан, бруснику, вишню, голубику, гранат, киви, клюкву, крыжовник, лайм, лимон, лук, морковь, моршuku, редиску, редьку, репу, свеклу, смородину, томат, хрен, хурму, черешню, чернику, чернослив, чеснок.

Все предложенные натуральные косметические средства и возможные другие должны проверяться на аллергические реакции.

Натуральные косметические средства можно наносить от четырех до восьми раз в день на пятнадцать минут, а затем смываются теплой водой. После нанесения маски из какого-либо продукта нужно лечь и закрыть глаза. После смывания маски, просушивание осуществляется только промоканием мягким, ровным полотенцем. Махровое полотенце исключается. Лучше пользоваться льняным полотенцем. Натуральные косметические средства наносятся на лицо, уши, шею, кисти рук (индивидуально). Утром натуральные косметические средства могут наноситься кратковременно при умывании, а также после бритья вместо лосьона или одеколona для мужчин. Время между двумя процедурами должно быть не менее одного часа. Исключение представляют кратковременные процедуры при умывании и после бритья утром для мужчин. Остаточный эффект натуральных косметических средств, после их смывания, сохраняется еще некоторое время. Натуральные косметические средства могут чередоваться через неделю, по дням, и в течение дня.

Прошел один месяц применения натуральных косметических средств, и за это время не появилось на ушах ни одного длинного быстро растущего волоса. Уменьшился рост волос в ушах. Какой можно сделать вывод? Очевидно, происходит не только питание ушей, но и антиоксидантное действие полезных веществ из натуральных косметических средств, которые проникают в кожу и подкожный слой. Длинные быстро растущие волосы, по моему мнению, являются следствием действия оксидантов, которые запускают цепную реакцию нарушения баланса элементарных частиц в атомах различных клеток во всех органах, что происходит непрерывно в человеческом организме. Этот процесс является одной из основных причин доброкачественных и злокачественных новообразований, на основе которых в последующем могут развиваться раковые заболевания. Следовательно, натуральные косметические средства помогают предотвратить предпосылки раковых болезней, воздействуя на организм человека через кожу.

Можно сделать вывод, что в течение недели постепенно меняется действие натурального косметического средства по смягчению кожи и ее натяжению. Очевидно, происходит насыщение кожи и подкожного слоя веществами, которые переходят из соответствующего косметического средства. Можно предположить, что лечебное и очищающее действие постепенно замедляется, снижается и прекращается.

Натуральные косметические средства очищают кожу не только с наружи, но внутри, а также и подкожный слой. Их полезные вещества проникают внутрь и проявляют

антиоксидантные свойства, а также могут способствовать растворению вредных веществ и выведению их из организма.

[AD]

Натуральные косметические средства вызывают приток крови к коже и подкожному слою, поскольку оказывают тонизирующее действие и не засоряют капилляры. В результате происходит усиление эффекта питания кожи и подкожного слоя за счет поступления полезных веществ и кислорода из организма и снаружи. Одновременно происходит усиление процесса нейтрализации и удаления продуктов жизнедеятельности, вредных веществ, т.е. самоочищения организма.

Косметическая операция.

Косметические операции следует исключить: нарушают баланс веществ в организме человека; представляют собой шаг в сторону от молодости и здоровья, что скажется с возрастом; обуславливают ускорение возрастных процессов в старении и болезнях; отрицательно влияют на соответствующие органы человека.

Красота.

Очень часто красота вредит молодости и здоровью, особенно, если она формируется искусственно.

Люди хотят быть не только молодыми, здоровыми, но и красивыми. Однако очень часто эти желания несовместимы и приходится выбирать либо молодость и здоровье, либо красота. Представление о красоте через моду, т.е. психологическую эпидемию и поголовное оболванивание не соответствуют зачастую сохранению ни молодости, ни здоровья.

Для условий с суровым климатом в зимний период совсем не подходят короткие шубки, куртки, кофты и низкие джинсы, юбки до такой степени, что значительная часть тела оказывается неприкрытой и подверженной влиянию неблагоприятной для сохранения здоровья температуры. Сложно будет утверждать о молодости, когда у человека проблемы с мочевым пузырем, почками и другими органами.

Кровь: давление.

Передача о здоровье по радио в прямом эфире посвящена вопросу о нормализации давления крови. Женщина по телефону звонит в судию, рассказывает о своем низком давлении крови о плохом самочувствии и просит подсказать ей, что можно сделать, чтобы нормализовать давление. Ведущая передачу врач кардиолог:

- борьба только с высоким давлением: инсульт, инфаркт и д.п.;
- у вас проблем нет;
- с низким давлением можно жить;
- нет никакой опасности;
- это обусловлено другими болезнями;
- в быту чтобы повысить давление нужно пить чай, кофе;
- никаких других средств нет и не нужно.

Через несколько минут второй телефонный звонок по этой же проблеме. Женщина очень плохо себя чувствует из-за низкого давления, теряет сознание. Ответ:

- нужно обследоваться и искать болезнь, от которой возникает эта проблема;
- у меня почти всегда давление 100-65 и я себя хорошо чувствую;
- я кардиолог, доктор медицинских наук, профессор.

Могу сказать про себя. Когда я напряженно работаю на даче в летнее время, то часто у меня бывает низкое давление: 100-60 и даже ниже. Я этому очень рад, потому что хорошо себя чувствую. Но у других людей действительно бывают проблемы, когда низкое давление серьезно ухудшает самочувствие. Это бывает очень редко у моей жены и достаточно часто у моей тещи. Однажды я захожу на веранду и вижу тещу, которая стоит, навалившись на стол. Я понимаю, что ей очень плохо и предлагаю померить давление. Давление было 90-50. Теща выпила водный раствор настойки радиолы розовой (15 капель) и через 15 минут работала в саду.

Курение.

Невозможно предложить средство, которое полностью бы устраняло вредное влияние курения как активного, так и пассивного. Точно также как неприятно смотреть на отходы процесса курения в пепельнице и в других местах, в том числе на заплыванные курильщиками места их коллективного безумия, так и внутри курящих (активно и пассивно) людей совершенно та же ужасная картина и наверняка еще более непривлекательная.

Специалисты отмечают, что курение оказывает влияние на возникновение и течение некоторых возрастных заболеваний. Однако эти же специалисты утверждают, что нет доказательств непосредственного влияния курения на основной процесс старения. Все зависит от того, с какой стороны посмотреть на проблему.

Если изучать старость и искать пути замедления этого процесса, рассматривать старость как неизбежность для любого человека, то эти специалисты могут быть правы, но только в отношении успокоения курящих людей: «чем бы дитя не тешилось, лишь бы не плакало». По отношению к некурящим людям такая точка зрения – серьезное преступление.

Организм человека настолько жизнеспособный, что даже такая ужасная вещь как дым табака не может его убить сразу. Однажды на очень большом мероприятии выступил специалист с обвинениями в адрес проектировщиков промышленных объектов относительно завышенных норм выбросов вредных веществ. Это было очень давно, но я помню его слова: «Если человек умирает не сразу, а через пять лет, то на это никто не обращает внимания». Какое обрушилось на него негодование многих присутствовавших, особенно высокопоставленных чиновников. Эти слова с изменением только срока жизни можно высказать по отношению не только к курению, но и к чипсам, кока-коле и другим подобным продуктам.

Если изучать молодость и искать средства для ее сохранения, то отношение к курению и ко многим другим принятым в обществе вещам должно измениться. Меня не интересует тот факт, что курение не мешает общему процессу старения. Меня интересует то, что курение не совместимо с молодостью и здоровьем настолько, что убивает их. На дряхлость старых людей в общей совокупности всех плохих вещей, которые они ели, пили и делали, курение может не оказывать серьезного влияния. Если много лет есть чипсы, пить кока-колу и курить, то я не смогу сказать от чего будет большее влияние на общее убогое состояние человека. Каждый вредный продукт оказывает свое пагубное влияние, а совокупный вред определяется тем, насколько их отрицательное влияние накладывается друг на друга и совокупным усилием преодолевает сопротивление организма в его борьбе, направленной на сохранение молодости и здоровья. Эту борьбу организм ведет с природой, обществом и самим человеком (своим хозяином).

Несколько раз встречал противоречивую информацию. Одни предполагают, что курение позволяет им уменьшить вес. Другие утверждают, что в результате экспериментов доказано, что после того, как люди перестают курить, их вес снижается. Жировые клетки очищают организм, поглощая любые вредные вещества, включая поступающие с табачным дымом. Следовательно, курение способствует увеличению веса человека, хотя возможна и индивидуальная реакция человеческого организма. Вполне возможно, что у некоторых людей их организм на курение реагирует так, что ему не только полнеть, но и жить не хочется. Курение периодически наполняет организм человека неорганическими веществами и является условием непрерывной его минерализации.

Лекарство.

Нужно пойти в любую больницу или аптеку и просто посмотреть на бесконечность перечня лекарственных препаратов и медицинских процедур, которые еще никого не вылечили от болезней, но всех кто к ним приближается – от молодости и здоровья.

Все химические лекарства – неорганические вещества, которые минерализуют организм человека.

Лицо.

Мышцы и кожа лица почти всегда расслаблены. Когда мы едим, разговариваем, улыбаемся, смеемся и т.п., мышцы и кожа лица приводятся в движение, но не несут какой-либо дополнительной нагрузки.

Атрофируется все то, что не движется. Это правило относится и к лицу. Движение мускул и кожи лица без соответствующей нагрузки, как у других членов человеческого тела, не позволяет им сохранять необходимый тонус в течение многих лет. Зарядки для лица нет, а если ее разработать и делать, то это обусловит появление морщин, и очень скоро можно будет забыть о молодости, как о внешнем виде человека по его лицу. Проблема в том, что для сохранения молодости лицо должно быть в значительной мере неподвижным, но именно эта неподвижность главная причина проявляющейся со временем дряблости и морщинистости.

Люди придумали косметические средства и массаж. Эти средства действуют своеобразно и то, что хорошо для одних членов человеческого тела, может быть очень неудачным для других его членов. Именно это происходит в отношении лица. Нанесение крема на руки, ноги причиняет им меньше вреда, чем лицу, поскольку эти члены находятся в постоянном движении, и их питание кислородом и полезными веществами функционально предопределено. Крем, наносимый на лицо, смягчает кожу, но лишает кожу и подкожный слой кислорода воздуха, загрязняет кожу и подкожный слой вредными веществами, а размягчающее действие в итоге не мешает, а способствует образованию морщины фиксирует их. Этого не видно только до тех пор, пока женщина молода.

Морщины лица имеют особую природу формирования в отличие от других частей тела. Поднимите руку и посмотрите на образовавшиеся морщины, опустите руку и они исчезнут совершенно бесследно. Те морщины, которые есть на теле человека, отличаются от морщин лица появлением, размерами, интенсивностью проявления и постоянством. Изменяя положение членов тела, мы можем устранить одни морщины и получить другие, которые также исчезнут в другом положении. В течение многих лет я каждое утро интенсивно разминаю ступни ног во время утренней зарядки, какие только при этом не образуются морщины, однако ни одна из них за эти годы не сохранилась. Попробуйте так разминать лицо много лет. Тонус мышц тела и лица отличается настолько, что поддерживать его необходимо разными средствами. Для лица недопустим никакой массаж. Его отрицательного влияния можно не заметить только пока человек молодой и может быть красивым и молодым и с массажем, и без него.

Человек не может напрячь мускулы лица так, чтобы исчезли полностью его морщины. В этом случае я не имею в виду тех молодых людей, у которых еще нет морщин. Человек может напрячь мускулы лица, сморщиться, усилить проявление морщин, вызвать появление новых, особенно если это будут какие-нибудь гримасы. Самое лучшее средство для сохранения молодости лица – это его неподвижность. Только улыбка как необходимое и постоянное состояние человека может нанести на лицо человека свои мимические морщины.

Для лица самый лучший вариант поддержания необходимого тонуса – употребление в пищу достаточного количества ягод, фруктов и овощей, особенно в сыром виде, поскольку их пережевывание благотворно влияет не только на зубы и десны, но и мускулы лица. Для кожи лица необходимо применять натуральные косметические средства, которые не препятствуют поступлению кислорода воздуха, питают кожу и подкожный слой, очищают их от вредных веществ.

Любовь.

Еще в детстве я спрашивал у себя: почему у хорошего мужчины грубая и ужасно неприятная жена и, наоборот, у хорошей женщины грубый и ужасно неприятный муж? Я только по телевизору и в кинофильмах видел хорошие семейные пары.

Люди говорят: от любви до ненависти один шаг. Психологи утверждают, что этих шагов шесть: привычка; недоверие; постоянные нерешенные вопросы (желание пожалеть себя, молчание); выяснение отношений (стараться помириться); разочарование (нужно поговорить и через юмор вернуться к любви); ненависть.

Перед моей свадьбой мой дед сказал мне: «Любовь – это на три дня, а затем начнется жизнь». За многие годы супружеской жизни было много недоразумений и проблем. Каждый раз я вспоминал слова деда. Я понимал, что в происходящих событиях не нужно искать ни любви, ни ненависти. В этих событиях нужно видеть только реальную жизнь. Любовь и ненависть в значительной мере зависят от нас, а жизнь многообразна и не всегда мы можем управлять происходящими событиями. От нас зависит то, как посмотреть на эти события: через любовь и молодость или через ненависть и старость.

Массаж.

Во время массажа происходит нервный обратный импульс от массируемого органа к мозгу.

Необходимо исключить любой массаж лица.

Массаж на голове может быть только в виде легких прижиманий ладонью и пальцами. Массаж остриженной наголо или бритой головы может быть интенсивным, включая втирание средств от облысения.

Медитация динамическая.

Прекрасное средство достижения гармонии в физиологическом, психологическом, эмоциональном и социальном поведении человека в условиях неуправляемого раздражения, обусловленного внешними и внутренними причинами. По разным причинам раздражать человека могут: погода, люди, запахи, животные, а также появляющиеся из подсознания нежелательные образы, воспоминания, мысли. Этому можно противодействовать, добиваясь прекрасного состояния и удовлетворения от всего, что окружает человека. Очень сложно думать о нескольких предметах одновременно, воспринимать влияние нескольких факторов, что и является основным условием динамической медитации. Достаточно думать о чем-то приятном, повторяя мысленно приятные слова: «Мне хорошо. Я прекрасно себя чувствую». Эти мысли и слова могут быть вашим путеводителем в мир молодости и здоровья.

Медицина

Введение.

Современные врачи – это современные цивилизованные бизнесмены, современная медицина – это современный цивилизованный бизнес.

Молодым и здоровым можно быть только при условии, если вы сможете забыть специалистов от медицины. В жизни очень много объективных причин, по которым люди обращаются к врачам: аварии, катастрофы, пожары, стихийные бедствия. Когда проводится анализ автомобильных аварий, то рассматривают различные обстоятельства: виновник, условия способствовавшие аварии и др. Я бы ввел в качестве обязательной статистической информации ответ на вопросы: куда и зачем направлялись участники аварии, действительно ли данная поездка была неизбежной и стоила риска оказаться в условиях повышенной опасности. Если провести такой опрос, то наверняка будет установлено то, что значительная часть аварий совершается тогда, когда хотя бы одним из участников будет водитель, оказавшийся в этом месте и в это время без действительно объективной причины.

Медицина народная.

Телевидение. На вопрос женщины об использовании народного средства доктор медицинских наук, профессор заявляет: «Народных средств нет. Это было в ХУ веке. В каком веке вы живете?»

Врач по радио: «Не верьте ни в какую народную медицину. Народной медицины нет, только средневековое убожество. Есть медицина профессиональная. Не тратьте время ни на какую дурь народную».

Я много раз вылечил себя народными средствами. Думаю, что без этих средств я был бы значительно более старым и конечно же не здоровым, но больным.

Мера: чувство.

Все знают то, что лучшее – враг хорошего. Вот почему огромное значение для человека имеет чувство меры и осознание того, что лучше то хорошее, что имеешь. Нужно понимать то, что предлагаемое лучшее не только может быть не получено, но в стремлении за ним можно потерять и то, что имеешь, а одновременно и деньги, и силы, и психологический настрой, и эмоциональное спокойствие. Достаточно посмотреть рекламу о женских волосах и моющих средствах, а после этого взглянуть на волосы окружающих нас женщин. Только слепой не

может не увидеть огромной разницы. Только ребенок может не понять того, что все новые моющие средства для женщин предлагаются только для того, чтобы ухудшить их внешний вид и заставить покупать все новые и новые моющие средства. Бизнесу нужны не красота, молодость и здоровье женщин и их волос, но деньги. На красивых женских волосах сделать много денег очень сложно. Женщина с красивыми волосами может просто забывать о моющих средствах. Женщина с некрасивыми волосами каждый день будет лить моющие средства на свою голову в надежде что-либо исправить в лучшую сторону.

Мечь.

Мечь другому человеку – это вред себе. Совершая вред себе или другим, человек стареет, становится больным если не физиологически, то обязательно психологически и эмоционально. Воспоминания должны быть только о приятном, а еще лучше всегда думать о прекрасном и счастливым будущем. Это нужно делать для улучшения самочувствия, но не для того, чтобы возникало раздражение от убеждения, что мысли о лучшем будущем не осуществляются. Если попадаете в ситуацию, за которую хотелось бы отомстить, то вы нарушили установку на молодость и здоровье и допустили ошибку в общении с людьми, не сумели себе в чем-то отказать, были слишком доверчивы, не проявили бдительности, осмотрительности. Человек должен осознать то, что он сам виновен в случившейся неприятности. Забыть и направить мысли в счастливое будущее – единственно, что не сможет отвлечь вас от вашей молодости и вашего здоровья.

Мимика.

Я считаю себя профессиональным наблюдателем: за собой; за другими людьми; за животными; за явлениями природы. Я наблюдаю за мимикой других людей, когда смотрю на них в различных ситуациях: отдых, сон, работа, разговор, размышление и другие действия.

Для того чтобы лицо было красивым и молодым необходимо постоянно контролировать свою мимику. Женщины очень беспокоятся о морщинах на лице. Однако это беспокойство проявляется почти у всех только в то время, когда женщина рассматривает себя в зеркало или выполняет выбранные процедуры для устранения морщин. Беспокойство о морщинах бесследно исчезает, как только женщина перестает смотреть в зеркало или принимать процедуры. Понаблюдайте за женщинами дома, на улице, в транспорте, на работе, по телевизору. Обратите внимание на лицо женщины во время разговора, выполнения какой-либо напряженной работы. Вы будете поражены богатством мимики, резкими изменениями в выражении лица в зависимости от объекта их внимания, эмоционального отношения к тому, что они говорят, слушают или на что они смотрят. Мимика женщины во время решения сложной задачи, в процессе обследования магазина и т.п. не только меняется, но и поражает беспечностью к тем последствиям, которые постепенно становятся все более и более заметны и являются все большими и большими причинами огорчения при возвращении к зеркалу. Я пытался несколько раз указать женщинам на недостатки их мимики в различных ситуациях. Поразительно, но даже знакомые женщины реагировали на это очень агрессивно. Женщины воспринимали это как оскорбление и при случае обязательно старались отомстить.

Обратите внимание на свое лицо или лицо других людей, когда включаете свет после того, как просыпаетесь, или выходите из спальни в ярко освещенную комнату. Каждое утро такие упражнения в мимике не могут не оставить следа на лице.

Выполняя что-либо с большим напряжением, люди могут перекашивать лицо. При сосредоточении над работой у людей может быть привычка открывать рот, высовывать язык или делать что-либо еще со своим лицом.

Когда люди разговаривают, то для большей убедительности своих аргументов или по другой причине они могут морщить лоб или нос, сдвигать брови, перекашивать губы и делать что-то еще.

Когда человек сморкается, то иногда с большим напряжением закрывает глаза. При этом морщины более отчетливо выделяются, чем во время улыбки или сна.

Когда люди наблюдают за чем-либо интересным, серьезным, трагическим, например, в кино, на соревнованиях, то они забываются. Лицо их перекашивается гримасами ужаса, страх, негодования, восторга.

Посмотрите на людей, которые не носят удобные солнечные очки в яркий солнечный день.

Однажды я был поражен выражением лица женщины, которая шла мне навстречу. Сильный ветер дул в ее сторону, а мелкий и колючий снежок больно ударял по открытым местам тела. Повернув голову к правому плечу, женщина уткнула лицо в меховой воротник. Левую часть лица она старалась прикрыть воротником. На лице у женщины была жуткая гримаса, количество морщин при всем желании, даже если бы для этого было время, невозможно было сосчитать. Выражение ее лица отражало реальную действительность, ее негативное отношение к данной ситуации, ее негодование на погоду, которая явно ей не нравилась.

В любой ситуации необходимо держать голову прямо, а на лице может быть только легкая улыбка, чтобы физиологическим воздействием дополнять хорошее настроение и, в то же время не усугублять мимические морщины. У некоторых людей еще в молодости можно заметить появление большого количества очень тонких и чуть заметных морщин от уголков глаз к вискам и на щеки. С возрастом постепенно виски и щеки человека покрываются частыми глубокими морщинами, которые делают лицо сморщенным и старческим. В этом случае, улыбаясь перед зеркалом, нужно найти такой вариант улыбки, который бы минимально влиял на образование морщин. Самая лучшая та улыбка, которая в сознании человека, в его мыслях.

Это в равной мере относится и к мужчинам. Однажды я был поражен тем, что увидел по телевизору. На телеэкране я видел мужчину, ведущего передачу. Когда я смотрел на его лицо, я видел уже не молодого мужчину, но не старого: хорошая улыбка, правильные черты лица. Впечатление было приятное, а то, о чем он говорил, воспринималось с положительным эмоциональным настроем. Когда я смотрел на его шею, впечатление резко менялось. Я видел шею очень старого человека. Всем нужно следить за собой, осуществлять самоконтроль и своевременно принимать соответствующие корректирующие меры, не прибегая к пластическим операциям.

Мода.

Всеобщее увлечение распространяется на различные объекты, окружающие человека: одежда, прическа, машина, лекарства, лечение, психолог, косметика, макияж, косметические операции, солярий, курение, физическая культура, спорт, дом, квартира, обстановка, магазин, ресторан, отдых, времяпрепровождение, пикники (шашлык), корпоративные вечеринки, диета, продукты питания и др.

В настоящее время лекарства и лечение стали не просто необходимостью в определенные периоды жизни, но одним из основных, постоянных объектов внимания. Хочется быть молодыми и здоровыми, но нет времени и желания подумать, как можно этого достичь. Появляется стремление обеспечить это за счет консультации у специалистов, лечебных и физических процедур. Другие знают, как это можно сделать, а, следовательно, достаточно иметь деньги, чтобы получить все и сразу.

Этому способствует и реклама по радио, телевизору, в СМИ. В каждой рекламе можно услышать, что появились лекарственные и нелекарственные средства, позволяющие решить многие и очень сложные проблемы. Реклама по радио, телевизору, в СМИ, зачастую, создает негативное отношение к рекламируемым лекарствам, средствам, видам лечения, но формирует психологический настрой на лечение как на неизбежную процедуру. Появляется уверенность в «безнаказанности» любых увлечений и пристрастий, поскольку есть средства, которые могут решить все проблемы, в том числе на многие годы сохранить молодость и здоровье. Психологическая эпидемия поражает все население. Аптеки появляются почти в каждом доме, все они забиты лекарствами, в каждой аптеке очередь желающих улучшить свое здоровье.

Эпидемия на психологическую неуравновешенность, хроническую усталость и др. проявляется в уверенности, что многие проблемы может помочь решить личный психолог.

Человек лишается бдительности и благоразумия, а также уверенности в собственных силах. И в то же время, появляется чувство безнаказанности, поскольку любые последствия легко устраняются. Не нужно думать о том, что есть и как развлекаться, главное чтобы было приятно, весело и интересно. Люди вводятся в заблуждение относительно чудесного сохранения молодости и здоровья вне зависимости от их пристрастий и увлечений.

Мода очень часто превращается в самого настоящего врага молодости и здоровья, а иногда и самой жизни человека. Последствиями таких увлечений могут быть болезни, инвалидность. Например, весьма тяжелые последствия могут быть, если носить в районах с

низкими температурами в зимний период короткие куртки, кофты, блузки и приспущенные юбки, брюки, джинсы.

Основное содержание моды – уничтожение индивидуальности, а вместе с ней молодости и здоровья всех людей без исключения.

Молодость.

Я поставил задачу: насколько возможно стать внешне моложе с помощью физических упражнений, психологии, эмоций и натуральных продуктов. Я решил вылечить себя от старости силами моего организма тогда, когда я увидел женщину, у которой верхние веки не только отвисли и лежали на ресницах, но были такими тонкими и сплюснутыми, что смотреть на это без неприятных эмоций было невозможно. Дома я посмотрел в зеркало и понял, что еще немного, и я буду иметь точно такие же верхние веки. Мои веки опустились на ресницы, но еще не превратились в тонкие тряпочки. Было и много других признаков старения на моем лице: следы бессонных ночей, болезней, кулачных упражнений, злоупотребления алкоголем.

Когда я увидел по телевизору специалиста, книгой которого о чистке организма я был сильно озадачен, то весьма удивился его внешнему виду. Выглядел он просто прекрасно: моложавый, подтянутый, с хорош ей осанкой. Я не хотел верить в то, что он писал. Я смеялся над его рекомендациями: лунный гороскоп, питание по гороскопу и др. Но я не мог не верить своим глазам: у меня появилось сомнение в правильности моей отрицательной оценки предложений этого специалиста. Помощь в оценке ситуации я получил совершенно неожиданно. Однажды я увидел похожего на него человека в другой телепередаче: старый, обрюзгший, тучный, расплывшийся в своем ожирении мужчина. Как же я был удивлен, когда этого мужчину пригласили на сцену и спросили его мнение о пародии на его оздоровительное шоу. Да, это был тот же человек, но без грима и корсета.

Я смотрю на молодых и здоровых людей и думаю о том, как «законсервировать» их молодость и здоровье в человеческом организме: как снаружи, так и внутри.

Ни одно плохое качество и действие человека не соответствует молодости и здоровью. То, что в молодые годы многих людей тянет на «подвиги», и молодые люди участвуют во многих безобразиях, свидетельствует не о том, что некрасивые поступки и нарушения совместимы с молодостью. Люди в это время не задумываются о молодости и здоровье и делают много такого, что приводит их в итоге быстрее к старости и болезням. Если бы не ошибка молодости, а именно: открывал бутылки зубами, то у меня все зубы были бы здоровы и целы до сих пор.

Моющие средства.

В настоящее время очень большой выбор моющих средств, дезодорантов, которые имеют в своем составе вещества, оказывающие вредное влияние на кожу и волосы, что может быть установлено только в долговременном эксперименте. Некоторые из этих средств существенно ускоряют старение кожи и волос. При любой длине волос и при любом их цвете для сохранения их молодости и здоровья можно использовать только натуральные моющие средства, т.е. ягоды, фрукты, овощи.

Натуральные моющие средства можно использовать утром и после прихода домой при умывании, а также 1 раз в неделю во время посещения бани, принятия душа или ванны и этого будет достаточно для полного комфорта, ощущения чистоты и мягкости кожи и волос. В течение недели душ или ванна принимаются без моющих средств. Выбор моющего средства определяется индивидуальными предпочтениями и может быть одним и тем же или меняться в зависимости от сезона, доступности.

В течение почти всей моей жизни у меня небольшая проблема с кожей между маленькими пальцами на правой ноге. Эти пальцы расположены так близко друг к другу, что для кожи не обеспечивается правильный воздушно-температурный режим. Кожа между пальцами часто опотеваает, особенно тогда, когда мне приходится надевать туфли, ботинки. Кожа часто становилась красного цвета, а между пальцами образовывались трещины. Лет двадцать назад мне пришлось даже обратиться к дерматологу, который провел анализ на грибок. Диагноз не подтвердился, мне выписали рецепт на средство от опрелости. И вот, наконец, я в восторге от состояния кожи между пальцами на правой ноге: она стала чистой, ровная, телесного цвета. И это при всем том, что прошло всего неполных четыре недели проведения

моего эксперимента с натуральными моющими средствами, которыми я пользуюсь для мытья тела в бане один раз в неделю.

Можно ли есть мыло или пить шампунь, брызгать в рот или в нос дезодорант? Нет. Почему же кожу, через которую осуществляется кожное питание, мажут, заливают, забрызгивают тем, что нельзя употреблять в пищу, от чего человек неминуемо серьезно заболевает, отравится и может умереть? Современные специалисты по косметическим средствам, врачи несерьезно относятся к наружным средствам для гигиены или лечения человека. Никто не учитывает того, что не только через желудок или легкие, но и через кожу вещества, соприкасающиеся с ней, попадают в организм человека и оказывают свое полезное или вредное воздействие.

Несколько недель при мытье в бане я использую в качестве моющего средства компотом из сухофруктов. Ощущение свежести и чистоты сохраняется всю неделю, с учетом ежедневного принятия душа утром после зарядки.

В течение двух месяцев в качестве моющего средства я использую только воду, в том числе и после бритья: ощущение чистоты и физиологического удовольствия. Я уверен в том, в чем сомневался до эксперимента. Чистота и комфорт могут быть обеспечены только водой, причем без какого-либо вредного влияния современных моющих средств, средств гигиены, парфюмерии, дезодорантов.

Напряжение.

Если человека привлекает все, что не требует напряжения при выполнении любых действий, то им выбран путь, ориентированный к старости и болезням. Например, вставая или входя в транспорт, многие люди помогают себе руками, забывая, что при этом постепенно атрофируются функции ног. Это не может способствовать молодости и здоровью. Если человека привлекает все, что требует чрезмерного напряжения при осуществлении умственных и физических усилий, то он также выбирает путь к старости и болезням.

Молодость и здоровье могут быть сохранены при обязательном выполнении всех действий, зарядки ходьбы и т.д. с определенным, целесообразным для конкретного человека напряжением. Целесообразно всегда чувствовать определенные усилия физические и умственные, получать удовольствие от этих усилий, стараясь, все делать всегда так, как это было в молодые годы.

Начальник.

Как правило, начальнику и человеку, стремящемуся к лидерству, всегда хочется быть в центре внимания, зачастую в ущерб молодости и здоровью и для себя, и особенно для окружающих. Очень важное правило для всех, кто хочет быть молодым и здоровым не переступать порога в дом к подчиненным и в их социальный мир, а также найти благовидный предлог, чтобы не позволить сделать этого ни одному из своих начальников по отношению к своему дому. Человек, который во всем стремится к лидерству, не может быть другом того, кто хочет оставаться молодым и здоровым. Я счастлив, что мне в моей жизни удалось избежать всего этого, пусть даже ценой потерь в социально-экономических итогах моей деятельности.

Нервозность.

Излишне нервный человек не может быть молодым и здоровым. Например родители могут отпустить ребенка одного на какое-то мероприятие или в поездку, а после этого волноваться так, что не находят себе места. В этом случае лучше пойти или поехать вместе с ребенком, отказаться от мероприятия или принять другое приемлемое решение. Если человек не может ничего изменить, то нет смысла об этом беспокоиться. Это не значит, что не нужно быть бдительным, осторожным, предусмотрительным. Необходимо предварительно обдумать все возможные будущие ситуации и поведение в них, предусмотреть все, что необходимо для безопасности. Бдительность, осторожность, осмотрительность – важные качества человека, позволяющие сохранить молодость и здоровье, при условии, если они не превращаются в фобию.

Неуверенность.

Неуверенность может сопровождать человека в различных ситуациях. Это обязательное условие не только выживания человека, но и сохранения молодости и здоровья. В неуверенности можно установить и отрицательные и положительные стороны. Если неуверенность формирует у человека комплекс неполноценности, то это может отрицательно сказываться на его молодости и здоровье, а в итоге на всей его жизни. У меня есть неуверенность по отношению к горным лыжам и как минимум два раза другие люди пытались использовать это для того, чтобы оказать на меня психологическое давление. Однако, испытывая чувство неуверенности, осознавая опасность или непредсказуемость какого-либо процесса, я исключаю это поведение из моих устремлений. Я формирую в своем сознании полную уверенность в целесообразности каких-либо действий в моей жизни, и возможность повлиять на мое поведение со стороны других людей в этом случае полностью исключается.

Если возникает неуверенность в том, что я должен делать, то эта неуверенность открывает простор для изучения, освоения, тренировки, формирования навыков. Другие делают, я тоже сделаю, но так чтобы не повредить моей молодости и моему здоровью. Например, меня невозможно смутить утверждением относительно моего плохого произношения на иностранном языке, потому что я в этом не сомневаюсь. У меня никогда не было стремления добиться идеального произношения при изучении иностранного языка, но только задача понимать других и быть понятым другими.

Новизна.

Стремясь к чему-либо новому, человек увлечен неизвестностью, пустотой, которую его сознание может заполнить всем, что позволяет ему его фантазия. Человек может представлять все, что ему нравится. Критерий такого воображения: к молодости и здоровью человека направляет все, что создает хорошее настроение, не вызывает агрессии, зависти, ненависти, не предполагает неприятностей и вреда самому человеку и другим людям.

Однажды по дороге в организацию в другом городе зашел разговор об ограничениях в питании и возможном вредном влиянии различных продуктов на организм человека. Одна молодая женщина, глядя на меня серьезно, с неподдельным удивлением спросила: «как же тогда теория о том, что нужно все попробовать». Примерно до 35 лет я был уверен, что нужно стремиться к тому, чтобы везде побывать и все попробовать. Из многих своих поездок я привозил новые напитки, продукты, гостинцы, подарки, покупки. Основной моей установкой в жизни было стремление к новизне. Однако к 35 годам я осознал, что все существующее в мире попробовать невозможно, что все существующее в разных местах имеет не только существенные различия, но и много общего. В то же время большая часть напитков и продуктов, употребляемых в разных местах, наносят определенный вред организму, а полезные напитки и продукты не имеют существенных различий. Мое восприятие всего окружающего меня мира изменилось от ожидания нового к предвкушению известного: приятного, полезного. Я сделал вывод, что сюрпризы даже приятные не соответствуют моему желанию быть молодым и здоровым.

Ноги.

Орган человека, на который серьезное внимание обращают и женщины, особенно молодые, и мужчины. Мужчин почти всегда привлекают ноги женщин, но на свои ноги и ноги своих жен они обращают недостаточное внимание. Самостоятельность и независимость человека во многом определяется его способностью ходить. Я не хочу обидеть инвалидов (от рождения или несчастных случаев).

Многие люди теряют свою способность нормально ходить только потому, что не думают (забывают) о своих ногах тогда, когда они здоровы. Беспечное отношение к ногам не остается без наказания. Ноги требуют очень большого внимания из-за сложности кровоснабжения: наиболее удаленный орган.

Курение, злоупотребление алкоголем, солью, сладким, жирным, жареным очень часто оказываются основными причинами отказа ног. Не последнее место в проблеме с ногами принадлежит безобразному к ним отношению: машина, транспорт, кресло, диван. У человека нет времени и желания энергично ходить. Человек не может понять, зачем нужно утром встать на цыпочки 20-25 раз, размять стопы ног, покрутить большие пальцы ног, присесть 25-50 раз.

При ходьбе человек наклоняется вперед, и весь процесс ходьбы сводится к выбрасыванию ног во избежание падения лицом на землю. Более того, как удобно использовать боковую инерцию и идти по-утиному, а еще лучше дополнить это вращательной инерцией ягодицами и бедрами.

Постепенно ноги человека превращаются в ходули, которые и внешне и фактически становятся палками или бревнами в зависимости от их внешнего вида, доставляющими массу хлопот, неудобств и, в дополнение к этому, донимающими постоянными болями. Как человек относится к ногам, в том числе в молодости, так они послужат ему в пожилом возрасте и в старости. Человек не может продлить молодость и здоровье, если он беспечно относится к своим ногам.

Когда человек сидит, отдыхает, смотрит телевизор, слушает радио, то ноги его должны быть в горизонтальном положении, для чего можно использовать подставки, стулья и другие предметы.

Мои ноги и носки перестали пахнуть потом, после того как я исключил из употребления промышленные моющие средства.

Ностальгия.

Ностальгия – очень вредное для молодости и здоровья чувство. Оно сопровождается эмоциональным напряжением, выбросом гормонов в таком же объеме, как и в стрессовой ситуации. Само чувство ностальгии часто сопровождается стрессовой ситуацией. Просмотр старых фотографий, фильмов, приезд в родные места, встреча старых знакомых и родственников после долгой разлуки несут с собой не только воспоминания, но и нервное возбуждение, напряжение, волнение. Этот стресс наносит большой вред молодости и здоровью организма. Молодым может быть только организм человека, которому нечего вспоминать с волнением и нервным напряжением. Все, что связывает человека с прошлым должно уходить из его жизни. Каждый день человек вновь рождается и познает мир в том виде, как он его видит. Все, что было до этого дня, до этого момента исчезло и не может быть возвращено без вреда для молодости и здоровья. Мысли человека должны быть направлены только в будущее, в котором каждый из нас должен видеть себя только счастливым, молодым и здоровым. Мысли о прошлом должны быть без эмоций, только для ретроспективного анализа процесса сохранения молодости и здоровья в прошлом, а также возможных неудач на этом пути.

Нравится.

В утренней телевизионной передаче дается полезный совет о придании перловому супу насыщенного вкуса. Для этого необходимо предварительно пассировать перловую крупу десять минут в растительном масле. Канцерогены, образующиеся в процессе пассирования в растительном масле, создают данный насыщенный вкус. Происходит отравление организма возрастающим количеством вредных веществ, и у человека начинают закладываться будущие проблемы благодаря мнимому и извращенному удовольствию.

Что же происходит в организме на самом деле? При попадании в организм вредных веществ запускается механизм их обезвреживания. Организм начинает сопротивляться, запускается иммунная система, выделяются адреналин, другие гормоны и вещества для защиты и выживания. Это вызывает определенные ощущения у человека, которые воспринимаются им с приятными чувствами и по ряду причин доставляют ему удовольствие.

То, что предупреждало первобытного человека об опасности, превратилось у современного человека в ощущения, вызывающие не только удовлетворение, не только удовольствие, но и восторг.

Когда люди говорят о том, что им нравится какие-то пищевые продукты, то зачастую они упоминают, что при их виде или воспоминании у них текут слюнки. Мысленное восприятие или внешний вид продукта в сознании человека формируют не только ощущения от его употребления, но и воспроизводят в памяти то вредное воздействие на организм, которое оказывают эти продукты. Выделение слюны является первой физиологической реакцией организма на предстоящую атаку вредными веществами. Слюна, попадая на вкусовые рецепторы, в пищевод и желудок, запускает в действие иммунную систему, которая приводится в состояние боевой готовности для встречи поступающего в организм продукта, несущего старость и болезни.

У некоторых моих родственников бывают такие ощущения, когда они смотрят на красивые соленые подкопченные рыбные продукты, однако после нескольких дней их употребления наступает длительный перерыв, обусловленный тем, что возникают проблемы с физиологическим состоянием и физиологическими ощущениями, которые им не нравятся. Выделение слюны должно было сформировать у них рефлекс на отказ от употребления этих продуктов, но проходит время и их снова тянет поесть их вплоть до физиологического ощущения последствий вредного воздействия на организм через недомогание, боли, болезни.

Сегодня, осознав эту связь, я наконец-то понял, почему столько много продуктов я перестал употреблять в пищу, хотя именно они вызывали когда-то и до сих пор вызывают у меня прилив слюны, аппетит, мысленные восторг и наслаждение. Теперь становится понятно, почему я ем в основном продукты, к которым у моего организма изначально при их виде нейтральная реакция.

Экстремальное поведение человека, экстремальные виды спорта также вызывают у человека необычные ощущения до, во время и после выполнения сложных и опасных действий. При воспоминании об этих ощущениях альпинисты, парашютисты и другие увлеченные экстремальным поведением люди, говорят об адреналине и получаемом восторге. Эти ощущения возникают у них не только во время и чувствуются после, но появляются задолго до самого мероприятия и всегда при воспоминании о нем. То, что ощущает человек в данном случае, является таким же сигналом, как выделение слюны на вредные, но любимые продукты. Организм запускает иммунную систему для обеспечения подготовки организма к самосохранению и уменьшению вредных последствий от возможных повреждений. Нравятся людям не сами по себе экстремальные действия, но последствия их влияния на организм, те ощущения, которые возникают у человека при этом, а в последующем многократно воспроизводятся по памяти. Задолго до самого действия, т.е. при подготовке к нему, у человека появляется ощущение, которое и является причиной, побуждающей его к экстремальному поведению. В это время организм начинает выделять гормоны и другие вещества, которые необходимы для защиты и ремонта поврежденного организма. Однако защищать и ремонтировать еще нечего, поэтому те же гормоны и вещества, которые даны для защиты человеческого организма, начинают разрушать еще неповрежденные органы. Следовательно, человек привыкает к саморазрушению и самоуничтожению, воспринимает его с восторгом и наслаждается этим процессом. Экстремальное поведение ориентирует человека к старости и болезням. Может быть, поэтому с самого детства меня отталкивает все, что связано в поведении человека с острыми ощущениями, особенно если при этом собирается много людей.

Образ жизни.

Я считаю, что самое опасное в жизни человека по отношению к его молодости и здоровью – это неправильный образ жизни, одной из основных составляющих которого является питание.

Журналист, беседуя с главным редактором газеты, издающейся для одного из народов, проживающих на берегу ледовитого океана, подводит итог разговора: «Работать и спать, есть и размножаться. Это очень бедная жизнь. Жизнь дана человеку не для этого». Для чего дана жизнь человеку? Может быть для того, чтобы умножать богатство и недоплачивать работникам, воровать, отмывать и прятать деньги от налогов. Можно также ездить на машине, смотреть телевизор, посещать ночные клубы, ходить в гости, играть в казино. Представляют интерес также хобби, внебрачные связи, отдых, путешествия, и т.п. В итоге жизнь всех людей сводится к тому, чтобы особым образом украсить: работу, сон, еду и размножение. Чем лучше это украшается, тем быстрее человек подвергается старению и болезням. Доказать, что либо другое можно только усугубляя последствия старости и болезней.

Специалисты рассматривают здоровый образ жизни, который следует рассматривать как некоторый стандарт для идеального человека с идеальным здоровьем и для идеальных условий. Применительно к конкретному человеку целесообразно говорить о правильном образе жизни, что соответствует индивидуальности человека, состоянию его здоровья и условиям жизни. Поскольку нет абсолютно одинаковых людей, то не может быть двух человек, придерживающихся во всем одного правильного образа жизни.

Правильный образ жизни создает все новые условия для прекрасной физической формы, хорошего эмоционального и психологического настроения, что происходит в определенной последовательности положительных изменений в состоянии организма человека. Это создает

новые возможности для поддержания правильного образа жизни и его дальнейшего улучшения.

Правильный образ жизни (цикл)	
Новые условия для поддержания правильного образа жизни и его улучшения	Правильное питание; психологическая и эмоциональная удовлетворенность; социальная гармония
	Полезное влияние на весь организм
Все большие возможности для правильной жизнедеятельности	Поддержание и укрепление здоровья
	Сохранение молодости
Нормальное воспроизводство организма, благоприятные условия для функционирования всех его органов	

Неправильный образ жизни усугубляет имеющиеся у человека физиологические, эмоциональные, психологические и социальные проблемы, создает предпосылки для дальнейших ухудшений в состоянии человеческого организма и ускорения его старения. Это обуславливает появление новых проблем, отрицательно влияющих на изменения в образе жизни, что предопределяет неизбежность его дальнейшего ухудшения по отношению к молодости и здоровью человека.

Неправильный образ жизни (цикл)	
Усугубление ситуации, новые предпосылки и условия для еще больших осложнений в образе жизни	Нарушение питания; психологическая и эмоциональная неуравновешенность; социальные излишества или ограничения
	Вред всему организму или отдельным его органам
	Процесс старения, болезни
Ограничения и снижение активности	

Для того, чтобы осознать и поддерживать правильный образ, каждому человеку целесообразно формулировать законы, соответствующие только его правильному образу жизни. В качестве примера привожу законы, которые я сформулировал для моего образа жизни.

Законы образа жизни.

1. Ваш внешний вид и вес полностью соответствуют вашему образу жизни.
2. Любые самые незначительные отклонения в образе жизни обязательно находят отражение на многих особенностях человеческого организма, включая вес тела: изменения не происходят мгновенно, но накапливаются.
3. Опишите вашу внешность, вспомните ваш вес, и вы осознаете образ вашей жизни.
4. Внимательно посмотрите на себя в зеркало, вспомните ваш вес, и вы осознаете образ вашей жизни.

Законы правильного образа жизни.

1. Только правильный образ жизни обеспечивает сохранение молодости и здоровья.
2. Как нет абсолютно одинаковых людей, точно также нет двух идеально соответствующих друг другу правильных образов жизни.
3. Если вам нравится ваш внешний вид и вес вашего тела, это значит то, что вы поддерживаете индивидуально правильный исключительно для вас образ жизни, но это не гарантирует сохранения молодости и здоровья, поскольку то, что вам нравится, может оказаться не соответствующим идеалу вашего образа жизни.

4. Переход к правильному образу жизни не гарантирует одновременного достижения идеального внешнего вида и веса вашего тела: необходимы время, усилия, терпение.

5. В отношении правильного образа жизни, как ни к чему другому в жизни человека, исключительно верно подходит утверждение: нет предела совершенству.

6. Нет ничего другого, что разрушало бы отношения двух людей настолько сильно и так быстро, как правильный образ жизни одного из них.

7. Нет ничего другого, что нарушало бы деловую атмосферу в организации настолько сильно и так быстро, как правильный образ жизни части ее персонала, которая выделилась по какому-либо признаку (вера, национальность и др.).

8. Нет ничего другого, что выделяло бы одного человека в любой группе людей настолько сильно и так быстро, а также настраивало бы этих людей столь враждебно по отношению к этому человеку, как правильный образ его жизни.

9. Правильный образ жизни – это удел очень мужественного человека.

10. Ничто не мешает жить спокойно так сильно, как правильный образ жизни.

11. Ничто не мешает чувствовать себя независимым и свободным так сильно, как правильный образ жизни.

12. Ничто не мешает пользоваться благами современной цивилизации так сильно, как правильный образ жизни.

Законы неправильного образа жизни.

1. Неправильный образ жизни – катастрофа в жизни человека, выбранная им добровольно или навязанная религией, обществом, семьей, врагом, близким человеком, какими-либо еще субъектами или обстоятельствами.

2. Неправильный образ жизни формируется в молодые годы, когда запас прочности организма не позволяет обнаружить и тем более предвидеть его вред для молодости и здоровья.

3. Когда говорят фразу «привычка – вторая натура», то имеют в виду неправильный образ жизни.

Правильный образ жизни не может быть одним для всей жизни человека. В каждом возрасте молодость и здоровье должны сохраняться различными методами. Искусство жизни заключается в умении оценивать происходящие с человеком изменения и своевременно принимать решения о корректировке образа жизни, каждый раз приближая его к некоторому недостижимому идеалу, который изменяется с возрастом человека.

Общество: отношения.

Я допускаю, что день объятий был предложен ворами карманниками. Когда один из моих родственников при встрече неожиданно обхватил меня в объятия, то я испытал серьезный дискомфорт. Это была последняя наша с ним встреча. Я считаю, что без права на индивидуальность и неприкосновенность невозможно быть молодым и абсолютно здоровым.

Ожирение.

Специалисты по телевизору привели следующие данные: талия мужчины 92 см, женщины 88 см – риск полноты; соответственно – более 104 и 102 см – смертельно опасно для жизни человека.

Ожирение может возникать в случае нарушения процесса самоочищения организма. В этом случае жировые клетки могут брать на себя дополнительную функцию утилизации отходов жизнедеятельности организма и поступающих в него извне вредных веществ. Соответственно, решать проблему ожирения в этом случае, а может быть в большинстве случаев, нужно за счет улучшения функции самоочищения и оказания безвредной помощи организму по его очищению.

Информация по телевизору: большая часть жителей Германии страдает от ожирения по причине низкой информированности и недостаточных доходов. Человек привык к тому, что ему кто-то должен сказать что хорошо, а что плохо. Но это невозможно. Поскольку то, о чем говорят, что это хорошо, является хорошим, причем не всегда, только для того, кто это утверждает. Точно также это хорошо только для тех условий, в которых это употребляется. Помимо этого каждый производитель хвалит свой продукт, считая его полезным и подходящим для всех, даже чипсы и кока-колу, поскольку этот продукт обеспечивает его благополучие. Если я скажу, что пить пиво и закусывать сосисками это безумие, то кто из

немцев не только поверит, но хотя бы даже задумается. Наверняка почти каждый из них подумает о кирпиче, но не для своего унитаза для уменьшения расхода воды, а для того, чтобы вылечить мою голову. Каждый человек индивидуален и может быть для кого-то пиво и сосиски это эликсир молодости, но это не может быть таковым для миллионов людей, собравшихся в одно месте, в одно время. То, что касается недостаточных доходов то, это также не выдерживает критики, поскольку именно относительная бедность в потребностях, как правило, и есть путь к молодости и здоровью, если конечно не подразумевать то, что можно быть всегда молодым, постоянно обращаясь к косметологу, и здоровым, не забывая о больнице. Ожирение у большинства людей планеты не от низкой информированности, а только потому, что хотят делать не то, что правильно, а то, что хочется и то, что правильным считает общество. Ожирение не от недостаточных доходов, а потому, что денег столько, что можно делать не только то, что правильно, но все что хочется.

У одного специалиста прочитал то, что установил на своем многолетнем опыте: «жировые запасы тратятся на фоне быстрой ходьбы и прочих нагрузок средней интенсивности (пульс не выше 130 ударов в минуту)». Я согласен с этим утверждением, хотя пульс при таких нагрузках никогда не измерял.

Газета: чем лучше настроение, тем легче «уходят» жировые отложения, снижается аппетит. Соглашаясь в целом, могу отметить только то, что давно не испытывал чувства, называемого словом аппетит, поскольку ем только потому, что нужно есть, а ем я очень много, причем вес не увеличивается.

Опухоль.

Специалист по радио описал начальную стадию появления опухолей. На начальной стадии формирующаяся опухоль испытывает кислородное голодание. Она выделяет вещества, которые обеспечивают формирование кровеносных сосудов с упрощенным строением, для увеличения поступления крови к опухоли. Кровоснабжение опухоли улучшается и их рост ускоряется.

Можно предположить, что иммунная система функционирует таким образом, что своевременно распознает выделяемые опухолями вещества, противодействует их деятельности и уничтожает их. Это позволяет организму блокировать развитие опухолей на начальной стадии их формирования и сохранять здоровье человека.

Человек своим образом жизни может содействовать и противодействовать функционированию иммунной системы в ее борьбе с опухолями за молодость и здоровье организма.

Человек может осложнять функционирование иммунной системы неправильным образом жизни: длительные переутомления; постоянные стрессы; серьезные травмы и заболевания. Человек может отвлекать иммунную систему от защиты организма, создавая условия для неотложного противодействия вводимым в организм вредным веществам: курение, злоупотребление алкоголем, наркотики, загрязненный воздух, испорченные и вредные продукты питания, например чипсы, и напитки. При ожирении человека функционирование его организма происходит в условиях увеличения вредных продуктов жизнедеятельности. Появляющаяся опухоль может оказаться незамеченной в большом количестве вредных веществ или даже в благоприятной среде для ее формирования и последующего развития.

Человек может содействовать иммунной системе в ее противодействии появлению опухолей. Правильный образ жизни, правильное питание, полезные продукты создают здоровую среду в организме человека. Функционирование иммунной системы дополняется действием вводимых в организм полезных веществ, в том числе антиоксидантов. В этом случае иммунная система не только функционирует в благоприятных условиях, но и получает помощь извне в борьбе со старением и болезнями, включая опухоли. Появляющиеся опухоли оказываются в агрессивной среде для их функционирования, что затрудняет их формирование, а в последующем происходит их уничтожение.

Сырые и правильно приготовленные ягоды, фрукты и овощи поставляют в организм человека полезные вещества, которые предотвращают начальную деятельность появляющейся опухоли. Они нейтрализуют выделяющиеся опухолью вещества для образования кровеносных капилляров, а также способствуют уничтожению самой опухоли.

Утренняя зарядка, физические упражнения и игры без чрезмерного напряжения в течение дня, энергичная ежедневная ходьба примерно на восемь километров являются

антиопухолевым массажем для всего организма, особенно в сочетании с полезными веществами из ягод, фруктов, овощей.

Органические вещества в организме человека постепенно переходят в неорганическое состояние, под воздействием окисления и других процессов. Этот процесс может существенно ускоряться при воздействии некоторых внешних факторов и условий: радиация; электромагнитное излучение, особенно высокой частоты; локаторы; сотовый телефон, особенно ретрансляторы; некоторые химические вещества в быту и на производстве, особенно кислоты и различные виды уксуса; рентген; флюорография; наушники; сильный шум; интенсивный свет; сильная вибрация; переутомление в процессе продолжительной и напряженной физической или умственной деятельности; вредные условия, особенно сильная задымленность, загазованность, запыленность и другие. Интенсивный процесс перехода органических веществ в неорганическое состояние повышает активность обменных воспроизводственных процессов, что ослабляет сдерживающее влияние иммунной системы, создает условия для активизации участия в воспроизводственном процессе канцерогенов и активных атомов кислорода. Это одно из условий, способствующих появлению доброкачественных и злокачественных опухолей, особенно под влиянием агрессивного влияния некоторых внешних условий.

Ответственность.

Реплика по телевизору: инопланетяне похищают у людей эмоции, радость, счастье. Я подумал о людях, которых я знал и знаю сейчас, и понял всем кто-нибудь мешает жить хорошо: сосед, купивший что-либо или отремонтировавший дом; родственник у которого красивая жена, умные дети, хороший урожай. История человечества – это история борьбы с теми, кто мешает человеку жить хорошо: ведьмы, привидения, пришельцы, инопланетяне, соседи, люди другого цвета кожи, племени, других взглядов и убеждений. Главная задача для человека найти того, кто мешает ему жить хорошо. Кто-то во всем виноват, но не сам человек. Ему всегда мешает кто-то другой. Сам человек, а не кто-то другой вместо него курит, ночами резвится в ночных клубах, вечером хватается за снотворное, утром давится кофе вперемежку с бутербродом или чем-то еще, часами сидит перед телевизором, любит сладкое, соленое, жирное, с ума сходит от восторга при одном только виде красивой поджаристой корочки. Человек убежден в том, что он сам никогда ни в чем не виноват перед своей молодостью и своим здоровьем. В этом виноват кто-то другой, тот, кто наводит порчу, тот, кто наводит сглаз, тот, кто наводит приворот, но не сам человек. Наконец нашелся самый подходящий вариант: в этом виноваты инопланетяне.

Очищение.

Очищение организма должно происходить своевременно и наиболее целесообразным образом. Организм всегда должен быть как можно более чистым.

Все вещества, которые образовались после последнего приема пищи, деятельности микроорганизмов, отмирающие и погибшие клетки, нейтрализуются и удаляются во время очередного приема пищи. Это происходит наилучшим образом в том случае, если в систему пищеварения попадают в начале еды овощи, особенно сырые, а также в том случае, если еда состоит только из ягод и фруктов.

После того, как стал использовать натуральные косметические средства, очищение организма посредством откашливания, высмаркивания, отхаркивания существенно уменьшилось. Меньше стал использовать носовых платков, что особенно заметно в длительных поездках в другие города.

Очищение организма через мочевыделительную систему не только выводит вредные и полезные вещества, но также обеспечивает промывание всех органов этой системы. Для этого мочеиспускание должно происходить без длительной задержки после появления такой необходимости. Мне приходилось и приходится сталкиваться в моей жизни со многими случаями, когда порядок введенный в каких либо организациях, в населенных пунктах, на транспорте не всегда позволяет свободно и своевременно выполнить естественный процесс очищения организма, вплоть до отсутствия общественных туалетов. Я встречал в литературе утверждение о том, что для промывания мочевыделительной системы человек должен испускать около одного литра мочи в день.

Очищение кишечника происходит по мере необходимости и принудительно. Принудительные меры очищения должны применяться только в случае крайней необходимости, но не как профилактические и другие меры, как высказывают рекомендации некоторые специалисты, поскольку это не соответствует сохранению молодости и здоровья не только этих органов, но и всего организма в целом. Наряду с этим в жизни и литературе встречаются и другие заблуждения в форме различных рекомендаций.

У некоторых людей очищение кишечника происходит очень редко. Когда я был студентом, то один мой знакомый, желая показать свое превосходство, после очередного моего посещения туалета сказал мне, что его кишечник очищается один раз в неделю. В то время я подумал, что повезло моему знакомому, а мне приходится беспокоиться об этом каждый день, причем не один раз. Теперь я так не думаю. Проблемы со здоровьем, которые появились у этого человека к сорока годам, были по утверждениям врачей обусловлены ослаблением иммунной системы. Я вспомнил то, что он мне говорил об очищении кишечника в студенческие годы и сделал вывод, что постоянное накопление и присутствие отходов в организме человека побуждает иммунную систему функционировать в усиленном режиме. Постоянный повышенный уровень вредных веществ в организме, обусловленных наличием отходов в кишечнике, обусловил адаптацию иммунной системы к их присутствию. Иммунная система перестает реагировать на все более высокий уровень вредных веществ в организме. Эти вещества постепенно засоряют и поражают многие органы человека, что может вызывать многие болезни. Моя теща также утверждает, что очень редко у нее происходит очищение кишечника. Если учесть то, что она ест очень мало, то можно сделать вывод, что небольшое количество употребляемой пищи не может обеспечить нормальное функционирование желудочно-кишечного тракта, своевременного его очищения. Поэтому есть много нужно не только для обеспечения организма всеми полезными веществами, но и для своевременного очищения кишечника, а, следовательно, для уменьшения загрязнения организма вредными веществами.

Когда я был маленьким, мой дед с восторгом говорил о том, что когда из его кишечника выходят газы, то запаха нет, а у многих других людей, в том числе у меня, очень сильный запах. Это утверждение я запомнил на всю жизнь и очень часто об этом думал. Однажды моя жена сказала мне, что я отличаюсь от нее тем, что после меня в туалете очень сильный запах. Я сразу сделал вывод, что у моей жены запор. У моего деда не было запаха от газов из кишечника из-за запора, который был у него на протяжении почти всей жизни. При запоре нечему испаряться и пахнуть, поскольку очень твердые обезвоженные отходы и в них очень мало жидкости. Мой дед умер от рака простаты, поэтому я осознал, что запор – один из факторов онкологических заболеваний.

Один русский специалист описал процесс очищения кишечника и два критерия его правильности. Во-первых, отходы должны быть в виде колбаски, от которой не должен оставаться след на унитазе. Это означает то, что жидкости в отходах очень мало. Такие отходы свидетельствуют о процессе очищения кишечника, который происходит на границе с запором или в условиях запора. Это очень опасное соседство. Постоянно поддерживать такое состояние очень сложно. В летний период при существенном увеличении употребления в пищу свежей зелени происходит закрепление кишечника, поскольку отходы больше впитывают жидкости и становятся твердые. Это может происходить и по другим причинам.

В течение многих лет, проводя эксперименты, я обязательно обращал внимание на твердость, мягкость или жидкость отходов из кишечника. В итоге мне удалось найти способ обеспечения такого очищения моего организма, когда мои отходы из кишечника оказались в жидком и мягком состоянии, что может напоминать понос. Однако это не болезнь, но большое количество жидкости в отходах, которая промывает мой кишечник.

Для обеспечения жидкого состояния отходов из кишечника я выпиваю большое количество жидкости: от двух до трех литров за день. Также на состояние отходов кишечника влияют многие другие условия питания, последовательность употребления продуктов, количество и особенность пережевывания пищи и т.д.

В течение многих лет я наблюдал за людьми, про которых мне было известно о наличии у них запора. Я выделил некоторые особенности их жизни и питания. Едят они немного, особенно овощей и фруктов, пережевывают почти всегда несколько продуктов одновременно и одинаково, едят продукты в различной последовательности в зависимости от настроения и желаний, имеют ярко выраженные, хотя и разные, пищевые предпочтения (соленое, сладкое, жирное, жаренное).

Из всего, что я установил в результате наблюдений, я сформировал свое обоснование появления запора у людей. Я не проводил на себе эксперимента по созданию условий для запоров, поскольку считаю их одним из вреднейших условий функционирования человеческого организма, для его молодости и здоровья. Я принимал, всегда буду принимать меры, направленные на создание условий наибольшего разжижения отходов кишечника, что мне удастся делать почти всегда. Причем это методы, дающие не болезненные или дискомфортные результаты, но комфорт и удобство. То, чего опасаются все люди, а именно жидкого стула, я не только не боюсь и не считаю осложнением, но всегда стремлюсь к тому, чтобы он был у меня всегда как можно более жидкий. Я уверен, что жидкий стул – одно из условий сохранения молодости и здоровья.

Запоры появляются у людей, которые неправильно едят неправильную пищу, чаще всего в небольшом количестве. Этот вывод я сделал не только на основе наблюдений, но по литературным источникам. Процесс пищеварения происходит по разной схеме, что определяется многими условиями, в том числе тем, что, когда и как ест человек. Наличие жира в пище замедляет процесс пищеварения. Пища проходит дополнительные процессы подготовки к пищеварению тогда, когда она съедена в неправильном сочетании, пережевана в различных несовместимых для пищеварения вариантах. Пища из трейлера горячего питания, съеденная в ресторане быстрого питания не может сразу перевариваться. Процесс пищеварения приостанавливается до подготовки поступившей пищи к усвоению организмом. Это может занимать достаточно большое время, что зависит от продуктов, сопутствующих им жира, соли, сахара и т.д. Если сразу начнется процесс пищеварения, то организм будет переполнен канцерогенами, поставляемыми в организм аппетитными корочками поджаренных продуктов, копченостями, солью, сахаром, жиром и другими вредными веществами. Процесс пищеварения блокируется то тех пор, пока пища не будет подготовлена к перевариванию и извлечению из нее полезных веществ, но при условии сведения к возможному минимуму вредного влияния съеденной пищи на организм человека.

[AD]

Кровь от различных участков желудочно-кишечного тракта сравнивается по ее составу. При неправильном питании наиболее подходящей для извлечения полезных веществ оказывается пища прошедшая определенную часть желудочно-кишечного тракта, а в некоторых случаях у некоторых людей в его конце. Пища, подошедшая к концу ее пути по кишечно-желудочному тракту, оказывается наиболее подходящей для питания организма. Происходит блокирование удаления отходов, поскольку они подготовлены организмом для извлечения из них полезных веществ и к данному моменту оказываются лучше той пищи, которая оказалась в желудке человека с очередной его едой. Таким образом, почти каждая новая порция еды вызывает «возмущение» организма на съеденные продукты и выпитые жидкости и каждый раз происходит длительный процесс подготовки пищи к извлечению полезных веществ. Удаление отходов из организма приостанавливается и происходит реже по сравнению с поступлением еды в организм. Процесс выведения отходов осуществляется только как неизбежный в силу их накопления и усиливающегося загрязнения организма вредными веществами не только в самом начале поступления неправильной пищи, но и от накопившихся за длительное время отходов.

При небольшом количестве еды, съедаемой человеком, организм вынужден извлекать из нее все полезные вещества и задерживать в организме большее время, что является также одним из условий появления запора.

Другим серьезным фактором запора является недостаточное количество жидкости, которая выпивается человеком. Организм начинает экономить воду, которая необходима ему для всех биохимических процессов и поэтому из отходов извлекается вся имеющаяся в них жидкость со всеми сопутствующими вредными веществами. Если в организме большое количество жидкости, то организм использует только самый лучший вариант ее поступления и значительную часть жидкости, которая сопутствовала процессу пищеварения, как среда биохимических процессов, удаляет с отходами.

Известный русский специалист утверждает, что при правильном питании примерно через час после еды срабатывает кишечник, т.е. удаляются отходы. Это означает, что поступающая в организм пища сразу же начинает перевариваться. Полезные вещества, поступающие в кровь от начала желудочно-кишечного тракта наполняют организм, что позволяет дать сигнал на удаление отходов, независимо от содержащихся в них полезных веществ, которые можно было бы еще извлекать.

Осознав особенности этого процесса, я понял то, чему удивлялся многие годы. Меня поражал тот факт функционирования моего организма, что, встав из-за стола после еды, я

сразу отправлялся в туалет. Иногда мне приходилось прерывать еду посещением туалета. Часто я думал, что у меня нет кишечника: достаточно съесть пищу, как сразу же нужно идти в туалет и удалять только что съеденное. Причем такая связь гораздо реже наблюдается вечером, чем утром и днем. Очищение организма оказывает очень большое влияние на молодость и здоровье, и имеет индивидуальные особенности у каждого человека.

Появилась реклама о деятельности организации по очистке организма человека за пять дней. Очищение организма – это непрерывный процесс. Также как окружающий нас мир невозможно сделать чистым один раз и навсегда, точно также и внутри человека этот процесс происходит непрерывно. Чем естественнее и мягче происходит это очищение, тем это благоприятнее отражается на поддержании здоровья человека. Специалисты предлагают воспользоваться многочастотным синтезатором для того, чтобы очистить организм практически от всей паразитарной флоры. Нет ни одного электромагнитного излучателя, который уничтожал бы только вредное для человека, не затрагивая его жизненно важных органов. Вопрос в том, насколько страдают органы человека при уничтожении какой либо патологии. Насколько человек оздоравливается в данный момент, приближая старость и болезни. Чтобы быть чистым человеку не нужно чем-то жертвовать. Более того, природа дает ему идеальное гигиеническое средство. Свежие соки, вода очищает человека изнутри и снаружи, если ими правильно пользоваться: ни какой минеральной воды внутрь; пить можно дистиллированную или фильтрованную воду; забыть о любых соках и воде из магазина.

Помочь очищению организма можно, но можно и нанести вред. Приведу пример. Для чистки раковины на кухне мы воспользовались одним из рекламировавшихся очень известной актрисой моющих средств. Раковину пришлось сменить, поскольку она имела ужасный вид и была каждый раз чистой всего несколько дней только после применения только этого средства.

Законы очищения организма человека.

1. Очищение организма один из индикаторов молодости и здоровья.
2. Очищение организма один из важных процессов сохранения молодости и здоровья.
3. При возникновении позыва организм нужно очищать без длительной задержки.
4. Кал должен быть как можно более мягким, удаляться ежедневно и может быть несколько раз в день.
5. Без правильного очищения организм не может быть молодым и здоровым.
6. Очищение организма основной критерий правильности питания и всего образа жизни человека.

Память.

Если человек постоянно теряет различные вещи и тратит время и нервы на поиск, то это не может не осложнить процесса поддержания молодости и здоровья. Если каждый день искать очки, телефон и другие предметы, то эту проблему нужно решать, только определяя те места, где эти предметы должны находиться. Это означает, что у человека нет памяти на те места, где должны находиться определенные вещи. Я был свидетелем, когда человек искал в очередной раз ключи от квартиры. Нервное напряжение и стресс не способствуют положительным эмоциям. Такие эмоциональные и психологические напряжения усугубляют имеющиеся проблемы со здоровьем и создают условия для появления новых болезней. Память необходимо тренировать. Для этого я учу иностранные языки. Изучая очередной иностранный язык, я каждый раз провожу интенсивный курс повторения и восстановления своего родного языка.

Питание

Введение.

Все, что попадает в рот человека, оказывает воздействие на вкусовые рецепторы, которые посылают сигнал в мозг. Мозг воспринимает этот сигнал и обрабатывает информацию о поступающем в организм веществе: съедобный объект или нет; твердая пища или жидкая; растительная или животная пища; жирная или постная; состав однородный или комбинированный; наличие и сорт жира; другие показатели.

Для сохранения молодости и здоровья очень важно правильно употреблять правильную еду, приготовленную правильно из правильных продуктов. Рестораны и кафе быстрого питания – одно из наиболее успешных извращений процесса удовлетворения этой потребности, а трейлеры горячего питания на колесах – популярное изобретение для самоуничтожения человечества. Лучших изобретений против молодости и здоровья трудно придумать.

Почему человек ест и пьет? Объяснения высказываются разные: требует пустой желудок; есть желание; аппетитно выглядит; чувство голода и жажды. Я считаю, что когда человек утоляет жажду и голод, то произошел сбой в жизни человека. Человек должен принимать еду и напитки не потому, что голоден и испытывает жажду, а потому, что он должен это делать.

Нельзя быть молодым и здоровым, если есть только тогда, когда хочется, только столько, сколько хочется, только то, что хочется. В литературе встречается утверждение о необходимости употреблять в пищу только то, что нравится. Если что-то нравится, следовательно, это и необходимо организму. Такие случаи бывают у женщин во время их беременности. Однако по себе могу сказать, я за свою жизнь много раз отказался от очень многих продуктов и кулинарных шедевров, которые мне нравились. Я не только не жалею об этом, но сокрушаюсь о том, что я вообще ними прикасался. Выслушав это утверждение, врач сказала: организм все равно отомстит. Да, я ощущаю «месть» моего организма: я и в молодые годы не всегда чувствовал себя так хорошо, как сейчас. А если вспомнить о моих болезнях и посещениях больницы в детстве, молодости и среднем возрасте, то совершенно удивительным становится тот факт, что уже примерно пятнадцать лет я там не был по поводу моих болезней.

Атмосфера.

Слова из телепередачи: «Стол должен быть вкусным и красивым».

Синичка подлетела и села на ветку рядом с кормушкой, на которую могла сесть и брать корм только одна птичка. Она была первая: еще не совсем рассвело. Она сидела несколько минут, поворачивая голову в разные стороны. Я подумал: может быть отдыхает или ждет друзей. Когда подлетела другая синичка и села довольно далеко от кормушки, то первая синичка оживилась, ее голова стала поворачиваться из стороны в сторону энергичнее. Вторая синичка подлетела и села на небольшом расстоянии от первой. Обе синички почти одновременно кинулись к кормушке. Первая ухватила корм, почти не садясь на край кормушки, и сразу же после нее это проделала вторая. Я подумал: веселее и вкуснее завтракать, когда есть хорошая компания.

Движение.

Мужчина в телепередаче посвященной питанию утверждает о желании подвигаться после обильной еды, аргументируя это его склонностью к полноте. Парадокс заключается в том, что движение после еды нарушает естественный процесс пищеварения, замедляет его, вызывает брожение и увеличение токсинов и других вредных веществ, которые находят долговременное убежище в жировых клетках, чем способствуют увеличению веса. Единственный способ избежать этой проблемы и увеличения веса по данной причине, отдыхать после еды.

Десерт.

Реплика по телевизору: «к любым десертам отношусь отрицательно». Десерт может быть вредным и полезным. Вредный десерт нарушает процесс пищеварения, замедляет его, вызывает брожение, что обуславливает появление вредных веществ, которые отравляют различные органы человека, откладываются в жировых клетках, перегружают очистительную и иммунную системы, загрязняют органы очистительной системы и способствуют образованию камней. К таким десертам относятся: все сладости, кроме меда, большая часть ягод и фруктов. Например, торты очень часто употребляются в конце обильных застолий. Человек в очередной раз принял неправильное решение. Мало того, что торт сам

по себе вредная жирная пища, но его едят после большого количества другой еды. Замедляется процесс пищеварения, происходит брожение, начинается загнивание пищи, а в итоге загрязнение всего организма.

Полезный десерт улучшает процесс пищеварения, а также создает условия для предотвращения загрязнения организма вредными веществами. Для каждого человека это могут быть различные продукты. Для себя я выбрал виноград, цитрусовые, чернослив, финики, хурму, мед, семечки, небольшой кусочек хлеба или маленькую булочку.

Жевание.

При жевании осуществляется чистка уха, для чего выделяется сера. Сера выделяется именно при жевании, следовательно, употребление сырых фруктов, овощей, которые приходится тщательно пережевывать, имеет большое значение и для сохранения хорошего слуха.

Жевание – очень важный элемент процесса питания, на что указывают многие специалисты. Я встречал разные рекомендации о пережевывании пищи: от 32 до 180 раз. Если жевать что-либо 180 раз, то я, наверное, либо умру с голода, либо подавлюсь слюной.

Необходимость жевания 32 раза объясняется количеством зубов: на каждый зуб по одному разу.

Чтобы определить сколько раз нужно жевать каждую порцию пищи, я откусил кусочек сырой моркови и жевал 32 раза. В последующем я никогда больше не считал, сколько раз я пережевываю пищу. Я почти всегда жую пищу так, чтобы во рту была такая же консистенция, которая образовалась тогда, когда я жевал 32 раза одну порцию сырой моркови. Жевать приготовленную пищу такое же количество раз, как и сырую, я считаю, нецелесообразно. В этом случае придется гонять во рту жидкую массу. Как раз этим и объясняется польза употребления в пищу сырых фруктов и овощей. Их невольно придется пережевывать достаточное количество раз. Это полезно для зубов, десен, ушей, глаз и, конечно же, для всего организма человека.

Жевание растительной и животной пищи должно отличаться. Многие годы я жевал одновременно растительную и животную пищу. Затем несколько месяцев у меня было отдельно-последовательное жевание растительной и животной пищи, т.е. я жевал одно затем другое. Даже бутерброд я ел, откусывая, пережевывая и проглатывая сначала сыр или ветчину, а затем хлеб, и опять повторял то же. Употребление бутерброда с маслом я не описываю, поскольку с детства молочное ем очень редко и далеко не все молочные продукты.

Затем я перешел на отдельное жевание всей пищи. Только в салатах различные продукты я пережевываю и употребляю одновременно. При одном обязательном условии. Салаты могут быть только из однородных продуктов: а) овощные; в) ягодные, фруктовые и ягодно-фруктовые, которые можно употреблять в пищу с другими ягодами и фруктами, но, не совмещая с другой едой.

Животную пищу я ем отдельно после того, как съедается почти вся растительная пища. Около десяти лет я провожу эксперимент по употреблению животной пищи при минимальном ее пережевывании.

Когда животные едят животную пищу, то они ее отрывают и проглатывают, почти не разжевывая. Животная пища переваривается не слюнным пищеварением, а желудочным. Нет необходимости жевать животную пищу с тем, чтобы смочить ее слюной. Ее нужно только размять зубами настолько, чтобы можно было проглотить. Животную пищу переваривает желудок, выделяя необходимые желудочные соки и перетирая пищу животного происхождения. Растительную пищу перетирать желудок не сможет и не будет, поэтому ее нужно хорошо пережевать.

Если животную пищу тщательно пережевывать, то будет постепенно утрачена очень важная функция деятельности желудка: перетирание животной пищи. В этом случае люди, которые едят животную пищу, постепенно превращаются в «вегетарианцев», которые засоряют свой организм отходами неправильного пищеварения животной пищи. Утрачивая преимущества потребления животной пищи перед вегетарианцами, такие люди получают проблему загрязнения организма канцерогенами, образующимися при нарушении процесса пищеварения.

После 60 лет, в соответствии с рекомендациями некоторых специалистов из животной пищи, я буду употреблять в пищу рыбу, некоторые кисломолочные продукты.

Завтрак

В детстве я много раз слышал установку: «Завтрак съешь сам».

Один специалист утверждает, что в первой половине дня организм человека питается запасами.

По телевизору специалисты высказали свое мнение и дали рекомендации относительно завтрака. Эти рекомендации я привожу с моими комментариями:

1. «Завтрак нужно разделить на два приема». Это допустимо только в лечебных и исключительных случаях. В организме атрофируются способности самообеспечения внутренней энергией, что вдвойне вредно, особенно если это начинается утром и каждый день.

2. «На первый завтрак нужно есть жирные продукты: колбаса, яйцо, омлет с зеленью, бутерброд, стакан молока. Жир утром преобразуется в полезные вещества и не влияет на увеличение веса». Действие жира не зависит от времени суток. Жир замедляет процесс пищеварения, что является одним из условий образования канцерогенов, которые засоряют капилляры, откладываются на стенках кровеносных сосудов, поглощаются жировыми клетками и увеличивают вес. Все перечисленные продукты, за исключением молока с учетом индивидуальных особенностей организма, должны быть исключены из питания. Организм имеет способность получать все жиры, которые ему необходимы в полном объеме из многих продуктов.

3. «На второй завтрак съешьте салат из овощей, кашу, лучше овсяную с фруктами». Если человек завтракает, то ягоды и фрукты или овощи, салат из овощей – два самые подходящие варианта. Кашу можно есть только гречневую или рисовую. Нельзя смешивать кашу с фруктами, поскольку это не просто извращение, но питание, ускоряющее старение и обеспечивающее «восторг» для будущих болезней.

4. «Завтрак ешьте два раза, иначе не избавитесь от сонливости весь день». Трудно придумать еще более очевидную глупость. Было бы более уместно на месте этих специалистов посоветовать одну вредную привычку дополнить другой еще более вредной: для устранения сонливости после таких завтраков обязательно нужно выпить крепкий кофе.

5. «Если не завтракать, то резко снижается количество сахара в крови». В этом нет ничего странного и опасного, но напротив это именно то, к чему я стремлюсь всю жизнь и ежедневно. Пройшла ночь и печень прекращает обеспечивать организм веществами, необходимыми для обеспечения жизнедеятельности во время сна. Если не спать на голодный желудок, то этот процесс будет протекать еще более естественно и оздоравливающе. Контроль и поддержание жизнеспособности организма в момент просыпания переходит от печени к мозгу, который лучше самого человека устанавливает целесообразный уровень сахара в крови, если ему мешать, а помогать.

Кухни мира.

При организации питания в соответствии с особенностями какой-либо национальной кухни выбираются самые экзотические блюда, отражающие основные особенности, традиции, вкусы. Эти блюда не всегда являются самыми полезными. Например, суши из Японии: рыба, завернутая с рисом в морскую водоросль. Вредное влияние на здоровье в данном случае оказывает употребление рыбы с растительной пищей при необходимости одновременного пережевывания. Недавно видел по телевизору приготовление ролов из следующих ингредиентов: рис, обжаренные в масле и спрессованные водоросли, соленый лосось, копченый угорь, красная икра, авокадо, огурец, рисовый соус с солью и сахаром. Такая еда не может не быть вредной для человека. Даже авокадо и огурец в сочетании с другими вредными продуктами будут съедены только во вред здоровью. Обжаренные водоросли пропитаны окислившимися, прогорклыми жирами, вредными для молодости и здоровья и самой жизни человека. К вредным продуктам и блюдам своей национальной кухни, способам приготовления пищи и ее употребления добавляется вред другой национальной кухни, что усиливает общее пагубное воздействие на молодость и здоровье. В данном случае нельзя не учитывать еще и того факта, что на одном из первых мест по смертельным болезням в Японии находится рак желудка. Население Японии жило бы дольше, если бы снизить вредное влияние некоторых видов пищи на организм.

Французы едят много жирной пищи, но в совокупности с другими продуктами это не осложняет их здоровье настолько, чтобы они рассматривали это как некоторую проблему. Напротив, во многих литературных источниках приводятся восторженные комментарии относительно того факта, что при такой жирной пище французы способны жить так долго и без серьезного проявления на их здоровье сердечно-сосудистых осложнений. Нигде я не прочитал предположения, что французы жили бы еще дольше и были бы еще более здоровыми, если бы ели меньше жирной пищи, а лучше не ели бы ее вообще.

Брать блюда другой национальной кухни и другие составляющие образа жизни населения какой-либо страны необходимо с особой осторожностью. Например, США нанесли человечеству колоссальный вред, уничтожающий молодость и здоровье всех, кто хоть немного завидует их образу жизни, присоединяется ко многому из того, что появилось и появляется в этой стране. Например, кока-кола, заведения быстрого питания, время – деньги, НАТО, политика двойных стандартов, варварские бомбардировки, атомное оружие и его применение, увлечение психологами, теория калорий, дополнять строительством стены стремление к интеграции. Я считаю, что США – самая серьезная угроза молодости и здоровью населения планеты в пределах досягаемости этого монстра. Любой человек, посещающий США и перенимающий что-либо из образа жизни населения этой страны, рискует оказаться на пути приближения старости и болезней.

Обед.

В детстве я много раз слышал установку: «Обед раздели с другом». Это одно из немногих утверждений, данных людьми, с которыми можно хотя бы частично согласиться. В своей жизни я ел с очень многими людьми. Вспоминая всю свою жизнь, я не могу сразу же припомнить случая, который готов был бы вернуть и повторить. Много раз во время обеда мне приходилось просить прекратить раздражавшие меня разговоры о проблемах, о плохих политиках, коррумпированных чиновниках, преступлениях и т.д. Были в моей жизни случаи, когда я вынужден был уходить вместе со своей едой от общего стола, за которым был в кругу близких мне людей. Есть нужно в идеально благоприятной обстановке, что возможно только тогда, когда человек один. Идеальное дополнение – хорошая музыка или приятное окружение природы. Любое дополнение к еде кроме сосредоточения на самой еде вредит организму и уводит его от молодости и здоровья. Любые негативные эмоции отрицательно влияют на процесс пищеварения и усвоение полезных веществ организмом.

Пищеварение.

Специалист из США утверждает, что три часа между приемами пищи при шестикратном питании в течение дня – идеальный интервал для завершения процесса питания. Я категорически с этим не согласен. Состояние желудка не определяет весь процесс пищеварения. Этот процесс протекает непрерывно во всем желудочно-кишечном тракте. Новая порция пищи отвлекает энергию и пищеварительные соки у пищи, съеденной ранее. Процесс пищеварения в целом замедляется, продукты забраживают и портятся, а вредные вещества заполняют организм человека. Для меня более подходящим в настоящее время является вариант двухразового питания: утром только жидкость, днем только овощи в течение нескольких месяцев, что может быть заменено ягодами и фруктами, вечером овощи, рыба, мясо. Лучший способ поведения после ужина – сразу же лечь спать. Почти вся энергия в этом случае направляется на пищеварение, в том числе и пищи, которая была съедена ранее.

Последовательность.

Одновременное употребление различных продуктов может быть только при их раздельном пережевывании. Причем следующий продукт можно употреблять только после того, как съеден полностью предшествующий. В этом случае нужно придерживаться определенной последовательности, чтобы организм привыкал к усвоению полезных веществ из разных продуктов. Одновременное пережевывание разных продуктов возможно в ягодно-

фруктовых и овощных салатах. Ягодно-фруктовый салат воспринимается организмом как особый вид фрукта с особыми свойствами и набором полезных веществ. Овощной салат воспринимается организмом как особый вид овоща.

Законы последовательности употребления в пищу жидкостей и продуктов.

1. Жидкости употребляются за 10-15 минут до еды.
2. Жидкие молочные продукты употребляются как жидкости.
3. Разные продукты не пережевываются одновременно. Каждый продукт пережевывается отдельно.
4. Разные продукты пережевываются одновременно только при употреблении салатов.
5. Салаты могут состоять только из однородных продуктов: ягод и фруктов; овощей.
6. Ягодно-фруктовые салаты можно употреблять в еду одновременно с другими ягодами и фруктами, но отдельно от других продуктов: не менее чем за 45 минут.
7. При употреблении в пищу нескольких видов ягод и фруктов или овощей каждый из них съедается отдельно от других и полностью.
8. При употреблении в пищу нескольких видов ягод и фруктов или овощей необходимо соблюдать определенную последовательность, что создает условия для их переваривания и усвоения организмом полезных веществ.
9. Овощные салаты можно есть с другими овощами, а также перед употреблением другой пищи, кроме ягод и фруктов.
10. Сырые овощи и салаты из сырых овощей употребляются перед приготовленными овощами и салатами из приготовленных овощей, и все это перед другой едой, кроме ягод и фруктов.
11. Сырые и приготовленные овощи не перемешиваются в одном салате.
12. Каждый прием пищи необходимо начинать с овощей, желательно сырых. Исключением является еда, состоящая только из ягод и фруктов.
13. Заправки в салатах не употребляются.
14. Грибы употребляются после овощей.
15. Супы готовятся при минимальном количестве жидкости.
16. Жидкие супы и бульоны, в том числе молочные, исключить из питания. Использовать их можно ограниченное время в лечебных целях.
17. Рыбные и мясные салаты, заливная рыба и заливное мясо не могут включать фрукты и овощи.
18. Рыбные и мясные салаты, заливная рыба и заливное мясо можно употреблять в пищу только в конце еды одновременно с другими рыбными или мясными продуктами.
19. Животная пища употребляется в конце еды. Есть ее можно с травами и некоторыми фруктами, пережевывая отдельно (виноград, цитрусовые, чернослив, хурма ...).
20. Последовательность употребления животной пищи: твердые молочные продукты, яйцо, рыба, птица, мясо.
21. Маленький кусочек хлеба, маленькая булочка съедается в конце каждого приема пищи, исключая употребление ягоды и фрукты.
22. После хлеба желательно съесть немного сырых или замоченных сушеных семечек (подсолнечных, тыквенных).
23. После каждой еды, кроме ягод и фруктов, желательно съесть одну-две чайные ложки натурального метода.

Пробовать.

Наблюдая за людьми и за собой, можно установить то, что ежедневно, причем несколько раз в течение дня употребляется пища и напитки маленькими порциями. Это могут быть: готовящиеся продукты, угощения, кондитерские изделия, ягоды или фрукты, вода и другие напитки, дегустация, лекарства без употребления продуктов питания. Кроме того, жевательные процессы могут осуществляться без глотания, например, жевательная резинка. В ряде мест на земном шаре у населения принято употреблять в небольшом количестве настои, растительные масла и другие средства отдельно от пищи в качестве профилактических, оздоровительных процедур. На вкусовые рецепторы оказывают влияние различные средства при чистке зубов, полоскании горла. Глотание слюны и выделяющейся мокроты при болезни носоглотки или отхаркивании также вредно для организма. При этом глотательные движения, которые осуществляются под воздействием каких-либо факторов, не причиняют вреда, поскольку слюна не проходит в пищевод в большом количестве.

При воздействии чего-либо на вкусовые рецепторы, кроме слюны, сигнал поступает в мозг, и начинают функционировать различные органы, включая систему пищеварения. Однако в желудочно-кишечный тракт в данном случае попадает либо небольшое количество продукта, либо ничего не поступает. Все вещества, которые образовались после последнего приема пищи, деятельности микроорганизмов, отмирающие и погибшие клетки, начинают перерабатываться и получаемые в результате этого канцерогены поступают в кровь и разносятся по всему организму. Все это было бы нейтрализовано и удалено во время очередного приема пищи при употреблении в начале еды овощей, а также тогда, когда еда состоит только из ягод и фруктов.

При каждом воздействии чего-либо на вкусовые рецепторы начинает функционировать иммунная система. При частом раздражении вкусовых рецепторов без приема большого количества пищи действие иммунной системы постепенно ослабевает, поскольку происходит ее адаптация к сигналам без последующего появления в организме вредных веществ, на которые необходимо воздействовать для нейтрализации и удаления. Дети часто почти все берут в рот. Это необходимое условия для самосохранения детского организма. Иммунная система находится в повышенной «боевой готовности», поскольку в организм ребенка в любой момент могут попасть вредные вещества.

Нужно избегать перекусывания, пробования, дегустации. При попадании в желудок небольших порций пищи нарушается процесс пищеварения, поскольку желудочно-кишечный тракт не может своевременно перемещать их по кишечнику. Эти продукты подвергаются брожению и засоряют организм человека вредными веществами. Происходит также ухудшение перистальтики кишечника.

Режим.

Мой режим труда, отдыха и питания я менял в моей жизни много раз.

Специалист из США обосновывает полезность шестикратного питания в течение дня тем, что шесть порций усваиваются легче, чем три-четыре при одинаковом количестве пищи за день. Это голословное утверждение и, на мой взгляд, абсолютно ничем не обоснованное. Я утверждаю, что лучше есть два раза в день, а самое лучшее один раз непосредственно перед самым сном, причем съесть при этом можно даже больше, чем за шесть раз. Частое питание, например как выше приведено, через три часа допустимо только ограниченный период времени в качестве лечебной диеты.

[AD]

Частое питание, например шестикратное в течение дня оказывает положительное и отрицательное влияние на организм человека.

А. Положительное влияние:

1. Постоянное наличие в крови достаточного количества энергии и полезных веществ, если правильно употреблять правильные продукты в нужном количестве.

2. Организм настраивается на нецелесообразность откладывать в запас и вес человека не увеличивается, если в пищу правильно употребляются правильные продукты в нужном количестве.

Б. Отрицательное влияние:

1. Осложнение процесса воспроизводства органов желудочно-кишечного тракта: перерыва в питании в ночное время для этого может быть недостаточно по времени, а также особенности воспроизводственного процесса желудочно-кишечного тракта.

2. Сложно совместить такой режим питания с жидкостями, которые должна употребляться до еды за 10-15 минут, поскольку может накладываться окончание процесса пищеварения предшествующей порции пищи и употребления жидкости.

3. Замедление общего процесса пищеварения, включая ранее съеденной пищи, и насыщение организма вредными веществами.

4. Определенная вероятность совмещения процессов пищеварения продуктов съеденных в разные приемы пищи, особенно если ранее были съедены жирные сладкие продукты. Это вызовет брожение, порчу продуктов, образование токсинов, увеличение веса, болезни и проблемы с молодостью.

5. Сложность самого процесса организации такого режима, что объективно внесет необходимые коррективы по времени и количеству пищи, а в итоге усугубление выше отмеченных проблем, особенно для работающих людей.

6. Возможны нарушения графика питания по независящим от человека объективным причинам.

7. Неизбежно появится необходимость посещения кафе и ресторана, да еще в самом опасном быстром варианте.

8. Как достоинство частого питания отмечается то, что человек не испытывает мук голода, поскольку сохраняется уровень инсулина между приемами пищи. Это происходит потому, что организм постоянно пополняется быстрой энергией, которая попадает в кровь с каждой новой порцией пищи. Организм настраивается на такой режим питания и пропуск, по какой либо причине, очередного приема пищи действительно будет сопровождаться муками голода.

9. Отрицательные последствия возникающих мук голода проявятся в психологическом и эмоциональном дискомфорте, ухудшении настроения, нервном напряжении, когда возможны непреднамеренные нервные срывы.

10. Некоторые приемы пищи при таком режиме могут превратиться в перекусывания, что очень вредно для молодости и здоровья организма.

11. Отмеченный выше уровень инсулина, сохраняющийся между приемами пищи, объясняется постоянным наличием высокого уровня сахара в крови. Это может постепенно сформировать адаптацию (привычку) организма к этому состоянию, что в итоге приводит человека к диабету.

Ужин.

В детстве я много раз слышал установку: «Ужин отдай врагу». Это, по моему мнению, действительно щедрый жест: отдать врагу то, что несет в себе здоровый сон, необходимое организму насыщение полезными веществами, оздоровительное воспроизводство и молодость, если это действительно полезная, здоровая пища.

Один специалист утверждает, что вечером организм человека пополняет запасы.

Одна из победительниц конкурса красоты прокомментировала свой успех своими природными данными, поскольку ни к каким специальным мерам не прибегала, т.е. ей просто повезло с конституцией строения тела. После этого она добавила, что это позволяет ей съесть на ночь «хоть 24 пельменя». В этом случае причину и следствие поменяли местами, т.е. причина раскрывается как следствие и наоборот. Не конституция позволяет женщине есть на ночь большое количество еды и чувствовать себя хорошо, спокойно спать и прекрасно внешне выглядеть. Наоборот, ее конституция великолепна потому, что она ест много еды на ночь, что позволяет ее организму находиться в прекрасных условиях в сложное для организма ночное время.

Я с ужасом вспоминаю время, когда я ужинал за два часа и даже более до сна: каждый вечер и ночь превращались в ожидание чуда, которым является сон. Каждый раз, когда я ложился спать, в моем сознании были вопросы: насколько быстро я смогу уснуть; смогу ли вообще уснуть? Да, были и бессонные ночи.

Когда человек ложится спать на голодный желудок, то проблема не только в сложности засыпания, но также в биохимических и физиологических процессах. Печень – орган человека, который обеспечивает его жизнеспособность в течение ночи за счет обеспечения всего организма полезными веществами. Выделяемые печенью вещества побуждают к деятельности поджелудочную железу, выделяющую инсулин для снижения уровня сахара в крови. Противоборство печени и поджелудочной железы постепенно за многие годы завершается превосходством печени. Поджелудочная железа постепенно адаптируется к более высокому и постепенно возрастающему уровню сахара в крови. Сон на голодный желудок одна из существенных причин появления повышенного уровня сахара в крови, а в итоге диабета. Одна моя родственница в течение более чем десяти лет очень упорно соблюдала режим питания до 18-00 вечера, хотя ложилась спать достаточно поздно. Недавно у нее установлен высокий уровень сахара в крови. Сон на голодный желудок может позволить себе только человек, который мечтает о близкой старости и серьезных болезнях.

Этикет.

По телевизору видел демонстрацию этикета употребления черной икры с тостами, сливочным маслом и другими продуктами. Конечно же, я не смогу надуть щеки и изо всех сил

изображать из себя представителя высшего сословия. Короли приходят и уходят: их удел старость и болезни. Народ вечен: его удел молодость и здоровье при условии, если не будет брать пример с богатых, сильных и знатных мира сего. Икра, сливочное масло и тост – вредные продукты по отдельности, а при сочетании этих продуктов их вред может многократно усиливаться. Много лет назад, когда я ел икру, то делал бутерброд с ржаным хлебом без масла.

1 Пища.

Введение.

Пищевые особенности индивидуальны у каждого человека. Можно придерживаться общего подхода в изучении своих индивидуальных особенностей питания, пищевых предпочтений, но важно установить наиболее характерные качества пищевых продуктов соответствующие конкретному человеку.

Противоречие в том, что в питании, как и во многих других процессах жизнедеятельности человека, можно рассматривать полезность, целесообразность, необходимость и т.п. на основе одной из трех концепций: для текущего момента; для будущего; в текущий момент для будущего. Когда человек ест, то его интересует насколько это приятно и вкусно, что может побуждать его употреблять продукты, оказывающие вредное влияние на самочувствие, здоровье, молодость. В данный момент это вкусно и доставляет удовольствие. Это неоспоримый факт. То, что будет в будущем, имеет определенную вероятность свершения: будет или нет. Другие ели это всю жизнь и жили долго. Другие едят с восторгом и рекомендуют всем. Как, например, появляются рестораны с кухней других стран, регионов. Сейчас очень хорошо, а будет ли плохо в будущем это неизвестно.

Отрицательный эффект употребления некоторых продуктов накапливается постепенно в течение жизни человека и проявляется, чаще всего, без осознания человеком зависимости происходящего с ним в данный момент от употребления конкретного продукта в прошлом. Высокое давление бывает у многих, но то, что это вызвано у конкретного человека употреблением конкретных продуктов не является убедительно обоснованным. Человеку рекомендуют исключить или ограничить какие-либо продукты на период лечения, что воспринимается, как необходимая составляющая лечебного процесса. Логично было бы предположить, что эти продукты не только мешают лечебному процессу, но их употребление изначально предопределяло данную болезнь в течение предшествующей жизни, в том числе в сочетании с какими-то другими условиями. После того, как стало легче, человек возвращается к своему любимому меню, и провоцирует новое обострение болезни. Так может продолжаться до перехода болезни в хроническую, после чего человек наконец-то осознает опасность любимой пищи. Врачи и специалисты по питанию, осознавая вред некоторых продуктов, не только не запрещают их употребление, но и в ряде случаев рекомендуют. Например, для повышения давления вы можете услышать от врача совет пить кофе, чай, коньяк. Причем высказано это может быть с раздражением: что за проблема, если у вас низкое давление? Если человеку нельзя употреблять предлагаемые средства, то врачи оказываются беспомощны и не могут дать полезной рекомендации. Лечебный процесс может происходить и без отказа от вредных продуктов в том случае, когда нет очевидной зависимости болезни от пищевых пристрастий пациента, например при лечении головной боли. Человек может быть постоянным пациентом дантиста, косметолога, психолога, других врачей, не осознавая того, что это результат его гастрономических пристрастий.

Один мой знакомый много лет увлекался французской кухней и не мог излечиться от экземы на руках. Диагноз врачей на ослабление иммунитета он воспринял как неизбежный приговор, обусловленный его наследственностью или другими особенностями его организма. У меня же возник вопрос относительно его питания, который он отклонил как несерьезный. Нужно было видеть восторженное выражение его лица, когда он вспоминал то, что готовит ему жена из заграничных деликатесов. Я не был абсолютно уверен в своем предположении, но считал целесообразным обратить на это его внимание и принять какие-либо меры, например по проведению экспериментов временного отказа от каких-либо наиболее часто употребляемых продуктов или блюд. В данном случае я ничего не имею против французской кухни, но вопрос в том, насколько это удачно перенесено на традиции,

продукты, условия жизни, которые существенно отличаются от того с чего это копируется? Я имею в виду, что это не реальная французская кухня, но ее копирование, которое может иметь отрицательный эффект в отличие от самого оригинала. Если использовать замороженные, в том числе фальсифицированные продукты, и запивать приготовленную еду химическим вином, то результат может быть непредсказуемым.

Когда я говорю о целесообразности отказа от каких-либо продуктов, то почти всегда следует вопрос: а зачем это нужно? И затем, почти всегда, следует аргумент, основанный на заключении, а зачем же отказывать себе в удовольствии, когда это так приятно. Дополняется это также утверждением о целесообразности попробовать все то, что предлагается и рекламируется, поскольку это может действительно оказаться очень приятным на вкус и удобным для употребления (сокращаются время и усилия, экономятся средства). Отвечая на эти вопросы, я аргументирую стремление в будущем (в старости) чувствовать себя хорошо. Тут же следует контраргумент: «Так ведь нужно же дожить». Всегда вызывает улыбку, а иногда даже смех замечание: «А вдруг повезет». При определенном воздержании в некоторых пищевых пристрастиях увеличивается вероятность жизни без каких-либо проблем со старением и болезнями.

Желание быть молодым и здоровым не совместимо с единственной аргументацией по употреблению различных продуктов, основанной только на том, что это вкусно и приятно. Однажды я услышал фразу: «Мы любим еду за ее вкусовые качества». Это заблуждение, которое вошло глубоко в сознание почти всех людей. Из таких обобщений специалистов за всех людей появляются рекомендации о рецептуре промышленно производимых пищевых продуктов. Человек индивидуален и самостоятелен. Каждый человек может сам обобщать, за что и почему он любит еду. Конечно, меньшая часть людей считает, что в пище главное не то, что нравится, а то, что полезно.

Эксперимент, проведенный с натуральными косметическими средствами, позволил предположить то, что лечебное и очищающее действие одного какого-либо средства постепенно замедляется, снижается и прекращается. Насыщение организма полезными веществами, из какого-либо природного продукта, происходит в определенное ограниченное время. Это время может быть увеличено путем комбинации продуктов питания, а также временного прекращения потребления одних продуктов и перехода к употреблению других продуктов. Постоянное употребление одних и тех же продуктов оказывает все меньшее влияние на обеспечение организма полезными веществами, на очищение и воспроизводство различных органов человека. Это является одной из причин ускорения старения человека.

У многих людей есть различные привычки употребления различных продуктов в начале, в середине или в конце дня, например, чай, кофе, какой-либо сок, бутерброд, каша и другие продукты. При этом полезный эффект от употребления этих продуктов постепенно уменьшается почти до нуля, а вредное влияние нарастает в зависимости от вида продукта, его количества, длительности употребления и некоторых других условий. Полезные вещества при их передозировке превращаются во вредные вещества, и таким образом любой самый полезный продукт окажется вредным при чрезмерном, постоянном его употреблении. Странно для меня то, что люди каждый день пьют молоко, кофе, чай или едят соленое, сладкое, жирное, жаренное. После этого идут в больницу или к косметологу и думают стать моложе и здоровее только за счет лекарственных средств и различных процедур, но ничего не изменив в своем питании и образе жизни в целом.

История всего человечества показывает, что человеку не дано способности принять идеальное решение. Только проверка естественными условиями в итоге отбирает правильные решения. Жители древней Спарты хотели выжить основываясь на силе и доказали всему миру то, что сила без ума, который часто сочетается со слабостью, мертва. Люди, которые отказываются от какого либо вида пищи во имя каких-либо вегетарианских и прочих подобных им убеждений, ничего не в состоянии доказать, кроме собственной глупости, причем именно в прямом смысле этого слова, поскольку ни для кого нет секрета об их проблемах с пищеварением и психикой. То, что не функционирует атрофироваться, что и происходит с их желудком, который дан человеку для переваривания только продуктов животного происхождения, причем в их твердом варианте.

Закон пищевого разрушения молодости и здоровья.

Многие промышленно приготовленные продукты, продукты быстрого приготовления, рестораны и кафе, особенно быстрого питания, постепенно подтачивают молодость и здоровье человека, а в итоге уничтожают их.

Законы употребления одного продукта длительное время. Законы однообразного питания, в том числе вегетарианского.

1. Положительное влияние на сохранение молодости и здоровья постепенно ослабевает и сводится к нулю.
 2. Ускоряется процесс старения.
 3. Условия для появления различных болезней становятся все более благоприятными.
 4. Влияние на разрушение молодости и здоровья возрастает, происходит обострение старых и появление новых болезней.
 5. Любой самый полезный продукт нанесет вред молодости и здоровью при чрезмерном, постоянном употреблении, за счет передозировки организма полезными веществами и превращениях во вредные вещества, которые в сочетании с другими вредными веществами, имеющимися в любом продукте, усилят отрицательные последствия.
- Если бы 1000 лет назад людей начали кормить так, как сейчас, то человечество уже бы вымерло. Современная медицина позволяет ослабить отрицательное влияние современной кулинарии на здоровье людей, продлевает им жизнь, превращая всех пользующихся этими благами цивилизации в дряхлых, утративших самостоятельность стариков и старух.

Пища: виды.

Я считаю себя счастливым человеком. Моя юность прошла в то время, когда реклама не была настолько агрессивной и наглой, а рекламируемые товары были не настолько коварны в их варварском влиянии на молодость и здоровье человека. Продукты были почти все натуральные без большого количества самых различных пищевых добавок. Поражает скорость, с которой увеличивается ассортимент и объемы производства непрерывно появляющихся новых продуктов питания. Я не воспринимаю их как неизбежно необходимые пищевые продукты. Эти продукты я ни разу не попробовал и никогда этого не сделаю. Я воспринимаю их, как навязанный ловкими и изобретательными бизнесменами товар, производимый только с целью получить прибыль. Бизнес не интересуется ваша молодость и ваше здоровье. Проблема в одном, как быстрее и в большем объеме можно получить прибыль, в том числе в ущерб вашей молодости и вашему здоровью.

Пища животная.

Отказ от продуктов животного происхождения очень опасен для молодости и здоровья и наносит им существенный вред. Проблемы возникают не только из-за дефицита витамина B12, но, наверняка, и других полезных веществ, некоторые из которых еще не установлены специалистами. В литературе совершенно справедливо отмечается, что дефицит витамина B12 увеличивается с возрастом и является одной из проблем, в чем непосредственно проявляется влияние старения на человеческий организм, что в свою очередь является причиной других старческих изменений в организме человека. Последствия этого дефицита могут быть следующие: ухудшение процесса пищеварения, отрицательное влияние на мозг и нервную систему, неврологические расстройства, потеря памяти и чувства равновесия, злокачественное малокровие. Один из выводов специалистов: без витамина B12 человек может лишиться разума. Подчеркивается также особая подверженность женщин ряду этих и других проблем. Очевидно поэтому среди известных людей, придерживавшихся вегетарианского питания и проживших долгую жизнь, я не встречал ни одной женщины, хотя во всем мире средняя продолжительность жизни женщин больше, чем мужчин, но не среди вегетарианцев или людей, которые едят только сырую растительную пищу.

Употребление пищи животного происхождения дает человеку преимущество перед вегетарианцем в стремлении к молодости и здоровью. Однако это преимущество может быть сведено к нулю и даже к отрицательному результату самим процессом употребления этой пищи. Потенциальные преимущества людей употребляющих животную пищу перед вегетарианцами не только не используются, но неправильным употреблением этой пищи организму наносится существенный вред, а преимущество в стремлении к молодости и здоровью оказывается на стороне вегетарианцев.

Пища животного происхождения становится вредной для молодости и здоровья в следующих случаях:

- употребление только животной пищи;
- употребление в начале еды в виде заливных блюд, рыбных и мясных салатов, закусок, и др.;

- приготовление в одном блюде с растительной пищей;
- пережевывание одновременно с растительной пищей;
- употребление с ягодами и фруктами, за исключением citrusовых, винограда, чернослива, хурмы, фиников и некоторых других с учетом индивидуальных особенностей;
- употребление одновременно с жидкостями;
- употребление жидкостей после животной пищи ранее, чем через три часа;
- тщательное пережевывание твердой животной пищи.

В этих случаях процесс пищеварения осложняется, а образующиеся при этом вредные вещества, засоряют и отравляют организм, влияют на его вес, разрушают молодость и здоровье.

При одновременном пережевывании животной пищи с большим количеством растительной, наличие животной пищи может быть не зафиксировано вкусовыми рецепторами. В этом случае поступившая в желудок животная пища может не получить соответствующего количества желудочного сока для ее переваривания. В таком виде, постепенно гнивая, эта пища будет выделять канцерогены, проходя через кишечник. Канцерогены, попадая из кишечника в кровь, будут разноситься по всему организму, нанося вред всем органам.

Кислота.

Лимонная кислота и другие кислоты, выделенные в концентрированном виде, являются неорганическими веществами. Эти кислоты при воздействии на органические вещества в продуктах питания и в организме человека переводят их в неорганическое состояние.

Крупы.

Из круп в пищу можно употреблять только гречку и рис. Все остальные крупы имеют вредные для молодости и здоровья человека вещества и могут быть использованы только для откорма животных. Вред зерна проявляется в том, что его употребление в любом виде осложняет процесс усвоения кальция организмом и способствует выведению его из костной системы человека, как отмечают, например специалисты о манной каше. Вредное влияние проявляется и в кишечнике, в результате чего происходит ухудшение процесса усвоения полезных веществ организмом из перевариваемой пищи.

Масло (жир).

Человек сумел выделить самое вредное из продуктов питания, и ему понравилось употреблять это в пищу в концентрированном виде.

Употребление в пищу масла постепенно раз рушает сложившийся в организме естественный процесс жирового обмена. Организм приучается получать масло с пищей и использовать его для усвоения некоторых полезных веществ, например, жирорастворимых витаминов.

Масло, потребляемое с пищей, замедляет и нарушает процесс пищеварения, ухудшает усвоение полезных веществ, загрязняет организм человека токсинами. Окислившееся или пережаренное масло оказывает такое вредное влияние на человека, что для его нейтрализации требуется гораздо больше полезных веществ, чем содержится в самом масле.

Мед.

Мед в сотах вреден для зубов, поскольку пчелиный воск необходимо пережевывать вместе с медом. Длительное воздействие и активное влияние меда отрицательно сказывается на состоянии зубов. Когда я пытался пить воду с медом, то ощущал сильную боль в зубах. Когда я ем мед, то беру его в рот и проглатываю, стараясь не прикасаться к зубам, поскольку в этом случае появляется неприятное ощущение. Для нормального усвоения

меда моим организмом я ем его только вместе с другими продуктами, а именно в конце еды, исключая ягоды и фрукты.

Мороженное.

По телевизору один из участников программы: «Мороженное, сладкое – эликсир счастья». Как мотылек летит на огонь только для того, чтобы погибнуть, так и человек стремится к возбуждению вкусовых рецепторов для получения удовлетворения от ощущения извращенного блаженства. Впереди мучительные болезни и пренебрежительное, иногда снисходительное или уважительное отношение молодых и красивых.

Мороженное наносит вред молодости и здоровью по многим причинам: слишком холодный продукт для желудка; жирный продукт; неорганические сладости; наполнители; консерванты.

Мука.

При производстве муки органические вещества зерна переходят в неорганическое состояние. Мука – неорганический продукт, минерализующий организм человека при неправильном и избыточном употреблении.

Мясо.

Не все люди едят мясо. До 60 лет мясо является обязательным продуктом для всех, кто хочет сохранить молодость и здоровье. Употребление человеком мяса определяется национальными особенностями, религиозными установками, местными обычаями, традициями, сложившимися в семье, и другими условиями. Все это можно соблюдать, а также можно не принимать во внимание и руководствоваться только индивидуальными предпочтениями. После 60 лет мясо становится угрозой для молодости и здоровья.

Пища растительная.

Растительную пищу можно готовить, используя рыбные и мясные бульоны, но только после удаления из них всех продуктов животного происхождения. Хотя лучше вообще избегать употребления супов, особенно жидких и жирных, тем более бульонов.

Все виды растительной пищи можно рассматривать как один вид продукта с различными его полезными и вредными свойствами. Меняя употребляемые продукты, можно будет получать новое их сочетание и, соответственно, новый набор свойств съедаемой пищи. Это позволяет выдержать более длительный период времени рационального питания по сравнению с питанием одним продуктом, т.е. если бы вегетарианцы ели, например, только картофель, или яблоки, или орехи. Со временем происходит насыщение организма веществами из этих продуктов, что в сочетании с дефицитом других веществ из животной пищи запускает часы ускорения старости и приближения болезней.

Растительная пища может быть вредной:

- при употреблении только растительной пищи более двух лет;
- при употреблении одновременно с жидкостями;
- при употреблении жидкостей после растительной пищи ранее, чем через час после ягод и фруктов и три часа после овощей;
- при одновременном пережевывании с животными продуктами;
- при употреблении после животных продуктов, например, после заливных блюд, рыбных и мясных салатов, закусок и др.;
- при одновременном употреблении растительной пищи с продуктами, например заправками, в которых присутствуют вещества, которые могут создавать опасные для молодости и здоровья соединения, например кальций и щавелевая кислота;
- при совмещении растительной пищи с ягодами и фруктами, за исключением цитрусовых, винограда, чернослива, хурмы, фиников и некоторых других с учетом индивидуальных особенностей организма человека.

Пища растительная: генномодифицированная

Употребление в пищу генномодифицированной растительной пищи недопустимо, это направлено не только против молодости и здоровья человека, но и его существования.

Специалисты убеждают в целесообразности создания новых сортов, выращивания и употребления в пищу генномодифицированной растительной пищи. Биохимики могут «разрезать» ДНК на отдельные фрагменты (гены) и «вставлять» их в ДНК другого организма.

При этом создается организм с дополнительным свойством. Если вырезать какой-либо ген, то организм теряет некоторое свойство. Приведены примеры: из ДНК пшеницы удален ген, отвечающий за синтез глютена, от которого у некоторых людей сильная аллергия; выращен картофель с содержанием белков до 3%; появился хлопок, масло которого пригодно для питания.

При создании генномодифицированной растительной пищи могут появиться растения с несовместимым набором веществ или свойствами для молодости и здоровья человека, употребление которых человеком приведет к различным нарушениям в биохимические процессы в его организме. Могут быть удалены гены, которые обеспечивают в выращиваемом продукте совместимость и усиление полезных свойств различных веществ. Могут появиться вредные свойства, а имеющиеся могут быть многократно усилены. Могут появиться свойства подавления деятельности иммунной системы человека или ненужной активизации ее деятельности, а в итоге ослабления. Влияние на людей может проявляться как индивидуально, так и массово. Может появиться особый вид генного терроризма.

В генах растений и животных имеется информация, в которой запрограммированы биохимические и физиологические процессы, которые будут происходить на протяжении всего жизненного цикла соответствующего организма. Эта информация необходима для выживания каждого вида растений и животных, а также человека. Информация об условиях прорастания семян помогает им сохраняться, поскольку в неблагоприятных условиях они могут сохранять всхожесть в определенном температурном режиме в течение многих лет.

Если изменить информацию об условиях прорастания семян, то можно спровоцировать их рост в условиях неблагоприятных для роста и созревания растения. Изменяя информацию об условиях роста растения, можно спровоцировать накопление в них новых веществ и их сочетаний, что может негативно отразиться на здоровье употребляющих их в пищу животных и человека.

Изменив ген растения можно повлиять на его хранение таким образом, что при накоплении вредных веществ в большом количестве, будучи непригодным для питания, оно, тем не менее, может внешне иметь нормальный вид.

Совсем другое дело, если информация меняется путем селекционного отбора и скрещивания растений. В этом случае происходит адаптация к новым условиям нового сорта этого растения без изменения природного соотношения и сочетания веществ. Гены нового сорта растения зафиксировали новую информацию, которая будет передаваться его семенам.

Рыба.

Часто можно услышать возглас: «Я не люблю рыбу». Очень странное утверждение, если, конечно, это не обусловлено индивидуальными особенностями организма конкретного человека: аллергия, болевые ощущения.

Вспоминаю, что много лет назад всякий раз, когда я ел рыбу, то испытывал некоторый дискомфорт. Этих ощущений у меня дано не было. После употребления рыбы у меня очень хорошее настроение и осознание физиологического благополучия. Что же изменилось? Раньше я ел рыбу в основном в жареном виде с приятной, красивой, аппетитной корочкой, с жирным соусом, пережевывая одновременно с гарниром, запивая большим количеством какой-либо жидкости. Теперь все изменилось. Рыбу я ем вареную, а чаще запеченную без масла и специй. Мне нравится натуральный вкус рыбы, которую я съедаю без специй и гарнира.

Каждый день немного рыбы – важное условие для молодости и здоровья. Это также поможет ослабить проблему остопороза, особенно для пожилых женщин.

Рыба – очень полезный продукт для человека, а после 60 лет один из немногих видов животной пищи, которую целесообразно употреблять ежедневно.

[AD]

Сахар.

Сахар – неорганическое вещество, минерализующее организм человека. При его употреблении организм человека постепенно переходит в неорганическое состояние.

Соль.

Из телепередачи о питании: «Соль все уравнивает, т.е. забивает вкус. Я даже яйцо ем без соли».

Когда люди едят, то часто рассуждают о виде, вкусе, сочетании продуктов. Люди восторгаются приготовлением, украшением и богатством вкуса различных блюд, а также высказывают замечания, предложения, пожелания. Если убрать из блюда соль, то никто ничего обсуждать не будет. Заключение будет однозначным: все то же самое будет названо пресным и отвратительным. Именно так и произошло на одном из чемпионатов мира по рыбной ловле, когда одна из команд угостила других спортсменов ухой без соли. Можно изменять способ приготовления продуктов, добавлять или наоборот уменьшать различные ингредиенты, специи и их количество, чем и отличается приготовление одних и тех же продуктов в разных странах, регионах. Об этом можно будет рассуждать, одобрять или отвергать, критиковать. Однако если убрать соль, то на этом дискуссия заканчивается. Следовательно, вся современная кулинария и искусство приготовления пищи сводятся к умению использовать не только бесполезный, но и очень вредный продукт, которым является соль. Все искусство поваров всего мира сводится к тому, чтобы как можно более вкусно и изощренно лишить человека молодости и здоровья, и получить при этом более высокие оценки, и восторженные отзывы. Употребление соли в пищу несовместимо с молодостью и здоровьем. Люди с самого детства извращают вкус детей и приучают их медленно убивать молодость и здоровье.

Когда мне было лет десять, я подумал про самого себя: «Я могу без соли есть все кроме мяса и картошки». Почему в этом возрасте мне пришла такая мысль, я объяснить не могу. Единственно, что можно добавить, я еще в детстве думал о жизни и смерти, о том, почему и как живет человек? Теперь я стараюсь без соли есть все, что я ем. Почему стараюсь? Потому, что не все, что я ем, я готовлю сам, но стараюсь делать это.

В одной из телепередач молодой человек высказал замечание о недостаточном количестве соли в том блюде, которое он ел, и уточнил, что он не любит подсаливать еду. Я считаю, что не подсаливать еду может только тот человек, кто ее не солит вообще. Невозможно готовить еду ежедневно с точным количеством соли в каждом блюде в полном соответствии с желанием другого человека. Тем более что степень соответствия по соли зависит не только от блюда, но и от того, что ел или пил конкретный человек до этого блюда, да и от его настроения. Совершенно очевидно, что данное утверждение означает сильное психологическое напряжение и волнение для того, кто готовит для такого человека. Данная ситуация опасна возможными конфликтами, что совершенно не соответствует той атмосфере, которая должна быть за столом во время приема пищи, а, следовательно, отрицательно влияет на молодость и здоровье.

Соль была одним из важнейших благ в далеком прошлом. В теплое время года люди могли сохранить продукты питания с помощью соли. В дальних походах, во время продолжительных войн без соли выжить было невозможно. Соль и тогда была врагом молодости и здоровья, но выбор делался между жизнью и смертью. Было утверждение, что соль могла заменить любой продукт кроме хлеба. Другими словами, если были хлеб и соль, то человек мог жить, используя все прочие продукты, включая убитых животных. Чтобы победить врага, почти всегда было достаточно отбить обоз с солью.

Люди выбрали два самых вредных продукта (хлеб и соль) и встречают ими в некоторых странах самых дорогих гостей.

Соль – неорганическое вещество, минерализующее организм человека. При ее употреблении организм человека постепенно переходит в неорганическое состояние.

Суп.

Лучше вообще избегать употребления супов, особенно жидких и жирных, тем более бульонов. Есть их можно только в лечебных целях, т.е. в целях компенсации нанесенного уже ущерба молодости и здоровью. Следует осознавать, что употребление в пищу супов способствует ускорению старости, появлению новых и усугублению старых болезней.

Уксус.

Специалист диетолог: уксус затормаживает пищеварение.

Уксус разъедает нежную внутреннюю оболочку желудка, отрицательно влияет на слюну и слюнное пищеварение, на расщепление крахмала.

Все виды уксуса – неорганические вещества. При воздействии на органические вещества в продуктах питания и в организме человека уксус переводит их в неорганическое состояние.

Хлеб.

Хлеб нельзя употреблять в большом количестве. Это неминуемо ускорит старение и обусловит появление многих болезней.

Неоднократно слышал от специалистов о нецелесообразности кормления детей до трех лет манной кашей. Обосновывается это тем, что в этой каше есть вещество, которое осложняет формирование костной системы ребенка. Просто говоря, не только в манной каше, но и во всех продуктах произведенных из пшеницы и, наверняка, из ржи имеется вещество, которое не только осложняет усвоение кальция, но и выводит его из организма. Таким образом, потребление хлеба в большом количестве обострит проблему остопороза, особенно у женщин. Всем понятно, что переломы костей человека ни каким образом не способствуют его молодости и здоровью.

В пшенице и ржи имеется вещество, которое оказывает угнетающее действие на тонкие волоски на внутренних стенках тонкого кишечника, что ухудшает усвоение полезных веществ из пищи в процессе пищеварения. Постепенно с возрастом человека это негативное действие нарастает, что и обуславливает ухудшение усвоения полезных веществ организмом пожилых и старых людей. Такое действие не может не ускорить старения человека и появления у него болезней, вызванных недостатком различных необходимых организму веществ.

Хлеб можно есть в конце каждого приема пищи, исключая ягоды и фрукты, по одному небольшому кусочку или по одной маленькой булочке. Это позволит с помощью данного продукта управлять процессом пищеварения. Хлеб способствует правильному завершению процесса пищеварения, включая ограничение жизнедеятельности в кишечнике вредных для человека микроорганизмов. Для того чтобы нейтрализовать жесткое влияние хлеба на кишечник после него можно съесть какие-либо продукты. Например, я съедаю немного сырых или замоченных в воде в течение 12-24 часов подсолнечных семечек, а затем две чайные ложки меда. Семечки я ем только вечером. Полезные вещества семечек и меда, в том числе витамины, растительное масло и др. облагораживают среду, расслабляют кишечник и создают благоприятные условия для пищеварения после следующего приема пищи.

Чипсы.

Уже смеркалось, когда, совершая вечернюю прогулку, я издали увидел двух медленно идущих навстречу мне людей. Мужчина шел, держась прямо. Женская фигура выделялась на фоне мужчины, рука которого охватывала свою спутницу со спины под талию. Подойдя ближе, я понял, что это молоденькая девушка прижалась левым боком к мужчине и навалилась левым плечом и головой ему на грудь. Мужчина, очевидно, был ее дедушка. Создавалось впечатление идеальной прогулки внучки и дедушки: восторг и удовольствие от спокойной гармоничной обстановки. Подходя ближе, я разглядел в руке у девушки открытый пакет чипсов, а у дедушки закрытый пакет фруктового сока. Девушка ела чипсы. Почти поравнявшись с ними, я понял, что это не идеальная прогулка, а жуткая трагедия современного человека, которого приучили употреблять в пищу «ядовитые» промышленно произведенные продукты. Стало понятно, что у девушки нет ни желания, ни сил двигаться

вперед. Поравнявшись с ними, я не мог не понять того, что девушка практически висела на груди и руке у дедушки, сильно прижавшись к нему, и шла, стремясь свести к минимуму необходимую для этого энергию. Навалившись на дедушку, она использовала его движение для того, чтобы передвигаться только за счет поднятия то одной, то другой ноги. Всю энергию у нее отняли канцерогены из съеденных чипсов, пережаренные окисленные прогорклые масла, которые атаковали и «отравили» весь ее организм. Дедушка волочил внучку по аллеям вечерние сумерки. При употреблении чипсов организм человека минерализуется и постепенно переходит в неорганическое состояние.

Я вспомнил вопрос, который с надрывом в голосе утром задала одна из коллег: почему молодые люди болеют онкологическими заболеваниями?

Шашлык.

Шашлык – один из самых вредных продуктов питания. Маринование мяса или рыбы происходит в условиях медленного приготовления и частичной порчи продукта при окислении имеющихся жиров. Высокотемпературная обработка над углями создает условия для окисления жиров, перехода органических веществ в неорганическое состояние. Обработка дымом от углей обеспечивает эффект копчения, что создает условия для проникновения канцерогенов в продукт питания. В желудочно-кишечном тракте и во всем организме человека канцерогены наносят вред и являются одним из факторов увеличения веса и ожирения. Я знаю двух больших любителей шашлыков. Их любовь к шашлыкам проявляется в стремлении поесть любимое блюдо как можно чаще, даже в подозрительных, относительно возможного качества мяса и санитарных условий, местах их приготовления, например, в придорожных кафе. Один из них в самом расцвете пожилого возраста испытывает затруднения в передвижении: отказали ноги. Коллеги приезжают к нему домой, чтобы поздравлять с праздниками. Второй мой знакомый в самом начале пожилого возраста страдает от болезни Паркинсона.

Пища вкусная.

Многие едят то, что им кажется вкусным. Есть теория, в соответствии с которой если есть то, что хочется и вкусно, то именно это и нужно организму в данный момент. Я не могу согласиться с этой теорией. Может быть, я такой человек, у которого извращенным оказались представления о том, что хочется, какая пища вкусная, а какая – невкусная. Да, я отказался от многих видов пищи, которые казались мне вкусными. Я вижу, как эту пищу с большим аппетитом едят другие люди. Я думаю, если им хочется в данный момент есть эту пищу, если им она кажется вкусной, то неужели они настолько отличаются от меня, что им эту пищу действительно не только можно, но и нужно есть? Нет. Поэтому я утверждаю, что теория, основанная на употреблении в пищу того, что хочется, и что кажется вкусным не соответствует сохранению молодости и здоровья.

Пища жаренная.

Правильный образ жизни и жареная пища несовместимы. Огонь и сковорода уничтожают молодость и здоровье аналогично курению, лекарствам, чипсам, кока-коле и всем другим промышленно приготовленным продуктам. В известной мифе Орфей был казнен не за передачу человеку огня, но за то, что после этого у человека появилась сковорода. Вид фильтров вытяжных устройств при их чистке и загрязнение труднодоступных мест на вашей кухне должны убедить всех в недопустимости употребления в пищу жареных продуктов. Жареные продукты несовместимы с молодостью и здоровьем, поскольку не только способствуют росту веса, но и приближают старость и болезни.

Для больших любителей жареных продуктов, например рыбы, можно посоветовать следующий прием снижения вреда этой процедуры для организма человека. Жареные

продукты можно употреблять в пищу после удаления обжаренной панировки, вместе с которой будет удалена основная часть образовавшихся канцерогенов и неорганических химических веществ. Процесс обжаривания следует осуществлять при большом количестве панировки, так чтобы сам продукт не подвергался непосредственному воздействию сковороды и кипящего масла.

Обжаривание продуктов, которые используются в некоторых блюдах, целесообразно существенно ограничить по времени, а лучше вообще исключить. Если готовить простую пищу и есть все продукты отдельно один за другим, то необходимость в обжаривании продуктов отпадает за ненадобностью.

Пища живая.

Употребление человеком в пищу только живой пищи ведет его к катастрофе. Внешнее благополучие человека, отсутствие острых болезненных ощущений не дает возможности своевременно осознать накапливающиеся проблемы.

Живая пища может быть растительная и животная: все, что растет и движется.

Живая растительная пища:

- сорванные растения, их плоды или другие их части;
- доставленная до потребителя в допустимое время и не испорченная растительная пища;
- завядшая и засохшая растительная пища;
- после удаления частей, которые начали портиться;
- высушенные растения и плоды;
- замороженная растительная пища.

Живая животная пища:

- рыба и морепродукты: свежие, сушеные без соли и других добавок, мороженые;
- мясо птицы: свежее, сушеное без соли и других добавок, мороженое;
- продукты животных: молоко свежее; мясо свежее, сушеное без соли и других добавок, мороженое;
- животная пища в сыром виде, например строганина.

Живая пища может быть полезная и вредная. Полезная живая растительная пища: все съедобные растения, ягоды, фрукты, овощи в сыром виде без каких-либо добавок, масел, соусов.

Вредная живая пища:

- длительное употребление живой пищи без мертвых продуктов;
- индивидуальная непереносимость некоторой растительной и животной пищи;
- растения, имеющие повышенное содержание вредных веществ, что может появляться на определенной стадии их развития и созревания, например накопление щавелевой кислоты, солонина в некоторых растениях при определенных условиях их созревания и хранения;
- ядовитые растения, некоторые из которых могут употребляться в пищу после специальной обработки;
- растения и животные, выросшие или выращенные на почвах с повышенным содержанием вредных веществ или вблизи объектов с повышенным загрязняющим фоном (промышленные предприятия, дороги и др. объекты);
- растения и животные, выращенные при использовании большого количества питательных и кормовых добавок, лекарственных препаратов, удобрений и т.п.;
- при одновременном употреблении растений и животной пищи с различными веществами, при соединении которых образуются вредные вещества, например, продукты содержащие кальций и щавелевую кислоту;
- генномодифицированная растительная пища;
- клонированные животные.

Калории.

Специалист утверждает, что в ожирении наряду с другими причинами виновен избыток калорий, т.е. потребление пищи, превышающей энергозатраты.

Предложено очень много теорий питания, но особое место среди них занимает теория калорийности пищи. В первой половине XX века два специалиста опубликовали в медицинском журнале статью о калориях в продуктах питания. С тех пор это факт стал одним из решающих в изучении питания и влияния этого процесса на здоровье и старение человеческого организма. Появилось очень много рекомендаций относительно нормализации веса, похудения, а также продления жизни. В США был период, когда, основываясь на калорийности пищи медицинские организации, не рекомендовали употреблять в пищу фрукты и овощи. Обоснование было очень простое: зачем есть продукты, которые почти не дают энергии человеку. Однако обострившиеся проблемы со здоровьем, обусловленные дефицитом витаминов и других полезных веществ изменили отношение специалистов к фруктам и овощам.

Что же дает теория калорий для процесса питания человека? Является ли она единственно правильной? Может ли она помочь сохранить молодость и здоровье?

Теория калорий в продуктах питания – это наука не о питании человека, это теория статистической информации об энергетических качествах продуктов и напитков. Кто, когда, где, сколько потреблял, потребляет, и будет потреблять энергии с продуктами питания. Теория калорий в питании – это теория горения топлива в камине. В камине огонь горит, пока есть топливо. Закончилось топливо, и камин погас, хотя еще остается теплым. Именно так рассуждают специалисты, когда определяют работу, которую может сделать человек, если он что-либо съест (сосиску, яблоко) или выпьет (чай, кофе). Сколько нужно двигаться, чтобы калории не осели дополнительным весом. Другими словами, по этой теории человек рассматривается как объект, в котором при потреблении продуктов питания действует только закон сохранения энергии без учета разнообразного действия полезных веществ и их комбинации. В этой трактовке закон действует по схеме:

Вариант 1.

Энергия потребленных продуктов питания и напитков	=	Энергия, потраченная на деятельность человека	+	Изменение веса человека
---	---	---	---	-------------------------

Вариант 2.

Энергия потребленных продуктов питания и напитков	-	Энергия, потраченная на деятельность человека	=	Изменение веса человека
---	---	---	---	-------------------------

Таким образом, данная теория не имеет никакого отношения к молодости и здоровью. Более того, эта теория – враг молодости и здоровья.

Что окружает человека в его жизни, когда рассматриваются вопросы питания. Ошибки специалистов в рекомендациях по питанию, извращения современной кулинарии, изощрения современного промышленного производства продуктов питания и напитков, недостатки обеспечения различных районов продуктами питания, коррупция и воровство властей, неумение решать насущные вопросы людей и безразличие к ним со стороны современной медицины. Теория калорий позволяет все это и много другое отнести на недостатки энергетического баланса в человеческом организме. Очень легко можно объяснить избыточный вес и ожирение людей, причем, не мешая при этом наживать капиталы капитанам современного бизнеса на уничтожении молодости и здоровья людей, приближая их преждевременную старость и неминуемые болезни. Это позволяет экономить средства на технике безопасности и условиях труда рабочих и специалистов. Эта теория позволяет все объяснить и отвести внимание людей от настоящих проблем. Так можно заявить, что не только полнота людей, но и их болезни обусловлены неумеренностью в питании.

Очень легко давать рекомендации. Если избыточный вес, то нужно меньше есть и больше двигаться. Если недостаточный вес нужно изменить образ жизни и больше есть. Однако что, когда, как, а в итоге и сколько точно для конкретного человека есть никто, никому, никогда по этой теории не объяснит.

Теория калорий – самая вредная теория, предложенная людьми в отношении их питания, и, в то же время, самая популярная теория. Это еще раз подтверждает то, что человек не

может выбрать не только оптимальное, но просто хорошее решение во всем многообразии возможных вариантов его жизнедеятельности. Выбор человек останавливает, как правило, не просто на плохом, но на самом плохом и вредном варианте, особенно когда это касается рекомендаций для всех людей или их больших групп в вопросах, в которых каким-либо образом присутствуют деньги.

Данная теория не только не может помочь людям при ожирении, но более того эта теория способствует избыточной полноте и ожирению. По этой теории все продукты заменимы в пределах их одинаковой калорийности. Можно есть не то, что нужно, а то, что хочется, а еще лучше для очень многих людей в этом мире то, что рекламируется.

Я встаю примерно в пять часов утра, затем туалет, ванна, делаю зарядку, пью около литра воды, компота из сухофруктов. После этого я работаю до 13-14 часов, причем если мы на даче, то я часто выполняю очень тяжелую работу. Я встаю на весы, мой вес не изменяется. В соответствии с теорией калорий мой организм, как «камин» не работает или не сжигает энергию пропорционально выполненной работе. Оказывается не все так просто, как хотели бы представить специалисты, которые не могут, не хотят и никогда не будут думать о человеке, поскольку есть гораздо более приятный объект для постоянного внимания, все более привлекательный объект – деньги. Единственный вопрос у специалистов: сколько им заплатят за рекомендации? То, что человек после их рекомендаций будет старым и больным никого, даже самого человека, не интересует. К специалистам предъявить каких-то претензий невозможно. Каждый человек сам виноват в своих проблемах потому, что не умеет правильно учитывать потребленные с пищей калории, не достаточно активен по их сжиганию в своем организме – «камине». Доказать что-либо из этого никому никогда невозможно.

Теория калорий как было отмечено выше – это теория человека – «камина». Чтобы камин горел, необходимо постоянно подкладывать в него топливо, т.е. когда желудок становится пустой, появляется чувство голода, и в него нужно что-то положить, что-то нужно съесть или выпить. Чтобы исчезло чувство голода, в желудок отправляется что-либо вкусненькое, дающее организму быструю энергию, чтобы сразу же появился «огонь» и было приятно и комфортно. Однако чтобы «камин» был в рабочем состоянии его нужно чистить, т.е. человеческому организму, в том числе пищеварительной системе нужна профилактика. Если организм не чистить, то появятся проблемы, и нужно будет обратиться к врачу, который будет устранять не проблему, а ее симптомы, чаще всего болевые.

Чтобы не дожидаться болезней и принудительной чистки организма, в организме должна быть энергия для его самоочищения. Ответ на этот вопрос в теории калорий найти невозможно. Для того чтобы организм осуществлял самоочищение, ему необходима дополнительная пища, но не любая как это нам позволяет теория калорий, но та пища, которая способна помочь организму в его непрерывной деятельности по самоочищению. Дополнительная пища нужна сверх той, которая по теории калорий является достаточной для того, чтобы ноги таскать и руками шевелить.

Любое даже идеальное питание по продуктам и их потреблению загрязняет организм. Особенно интенсивно это происходит при употреблении современных продуктов и напитков промышленного производства, продуктов в ресторанах быстрого питания, трейлерах горячего питания. Современный этикет употребления продуктов усугубляет этот процесс. Это неизбежно так же, как появление пыли и мусора в доме, в саду, на улице. Даже если не сорить есть объективные причины образования отходов. В человеческом организме происходят процессы жизнедеятельности, в результате которых появляются отходы, количество которых существенно возрастает во время стрессов, когда гибнут миллионы клеток. Эти отходы нужно своевременно удалять, для чего нужна дополнительная энергия, получаемая опять же не из любой пищи, которая нравится человеку и разрешается к употреблению теорией калорий.

Нельзя пользоваться камином продолжительное время, если его не чистить, не проводить профилактические и ремонтные работы, поскольку обязательно возникнут проблемы. Так и в человеческом организме возникают проблемы, которые не интересуют специалистов по теории калорий в питании еще и потому, что это дает прекрасную возможность врачам быть нужными обществу, поработать на благо человечества, а еще больше на свое личное благосостояние.

Камин со временем нужно не просто ремонтировать, но восстанавливать, реконструировать, т.е. воспроизводить, иначе он разрушится, перестанет функционировать. Человеческий организм воспроизводится примерно каждые 11 лет. Для того чтобы организм смог самовоспроизводиться себя в новом здоровом состоянии, опять же необходима не любая энергия, но та, которая обеспечит это в полном соответствии с функциональным назначением каждого человеческого органа. Теория калорий не может объяснить процессов

воспроизводства и оздоровления организма. Если нужной энергии нет, то помощь следует искать в больнице, например, искусственные зубы, слуховые аппараты, костыли, коляски и другие искусственные органы и приспособления.

Уменьшение потребления калорий рассматривается специалистами в качестве одного из факторов продления жизни. В этом случае опять же дается простая рекомендация съесть меньше калорий, но нет ответа на вопрос: какие продукты употреблять? С одной стороны совершенно очевидно, что по одним рекомендациям этих специалистов необходима вегетарианская диета, а по другим эти же специалисты предостерегают людей от больших проблем при переходе на нее. Порочный круг замыкается: не хочешь проблем с пищеварением и головой ешь рыбу и мясо, но живи меньшее количество лет. Хочешь продлить жизнь и надеяться на лучшее здоровье, перестань есть рыбу, мясо и получи неприятности с пищеварением и головой. Можно ли правильно сочетать продукты, не противоречить теории калорий, быть молодым и здоровым? У современных специалистов для такого варианта вы не найдете конкретных рекомендаций. По их мнению, люди должны сделать выбор и заплатить за этот выбор нарастающей с возрастом неподвижностью и беспомощностью. Проблема состоит не столько в том, сколько калорий съедает человек, а какие продукты, как и когда человек ест.

Теорию калорий более правильно рассматривать с точки зрения затрат энергии человеческого организма на усвоение той или другой пищи независимо от того сколько содержится в ней полезных веществ, которые будут усвоены организмом для его функционирования. При обосновании полученных результатов об энергетическом содержании продуктов питания теорию калорий перевернули с ног на голову и объяснили с изнаночной стороны. Следовательно, люди сумели определить энергетическую составляющую продуктов, но совершенно неправильно ее интерпретировали, как и многое другое, что окружает человека и происходит внутри него, поскольку человек может исследовать, однако не может многого правильно объяснить.

Теория калорий в ее интерпретации – самая вредная мысль, которая могла появиться у человека по отношению к его организму. По этой теории можно есть все, что угодно лишь бы там были калории. Это также самая преступная мысль по отношению к загубленным молодости и здоровью, разрушенным положительным эмоциям и настроению многих миллионов людей. Нет другой такой теории, которая бы так быстро и безвозвратно разрушала молодость и здоровье, так быстро и неизбежно приближала бы старость и болезни. Главная задача теории калорий лишить человека стремления к молодости и здоровью, уничтожить саму мысль о молодости и здоровье.

Недавно услышал рекламу о возможности по сотовому телефону узнать количество калорий в продуктах питания, включая рестораны, кафе. Совершенно ненужная информация, но за деньги. Неужели эта идея возникла только в интересах молодости и здоровья людей? Я не думаю, что разработчики идеи беспокоились о молодости и здоровье.

Калории участвуют в энергетическом балансе в организме человека и в балансе веществ они проявляются только в виде выделяемой или потребляемой энергии. Калория – единица измерения энергии, она не может стать единицей веса. Калория пищи не может стать граммом веса человека. Калории не могут увеличивать или уменьшать размеры жировых клеток и вес человека. Это делают не энергетические процессы, а процессы, в которых участвуют реальные вещества, причем, если говорить о размерах жировых клеток, то только вредные вещества. Избыток или недостаток потребляемых с пищей калорий проявляется в температурном балансе человеческого организма и в интенсивности всех биохимических процессов, происходящих в нем.

Почему многие боятся употреблять в пищу высококалорийные продукты, осознавая то, что они увеличивает вес? Почему эта еда увеличивает вес человека? Высококалорийная пища влияет на полноту человека не из-за ее калорийности, а из-за ее неправильного приготовления и употребления. Эти продукты также неправильно сочетаются с низкокалорийной пищей.

Специалист утверждает, если считать калории 3-4 недели, то после этого подсчет входит в привычку. Я сделал вывод: чем раньше забыть о калориях в пище, тем моложе и здоровее будет человек.

Выводы о теории калорий и последствиях ее действия на человека:

1. При одинаковом количестве калорий в разных продуктах, они оказывают разное влияние на организм человека.
2. Самая вредная теория о питании человека за всю историю человечества.

3. При одинаковом количестве калорий в разных продуктах они не могут быть взаимозаменяемыми в их влиянии на человеческий организм.

4. Эквивалент калорий в организме человека заключается только в количестве энергии, которая требуется для переваривания различных продуктов с одинаковой калорийностью. Ничего кроме этого эквивалента.

5. При одинаковом количестве калорий разные продукты оказывают на организм разный вред или приносят различную пользу. Вред и польза никаким образом не соотносятся с калорийностью продуктов питания или напитков.

Количество.

Специалист из США рекомендует принимать пищу шесть раз в день, потребляя при этом не более 1450 калорий.

Можно услышать утверждение: «Тот, кто мало ест, хорошо спит». Чем объяснить такую связь. Только тем, что нет сил, ослабленный организм: максимальная экономия сил для того, чтобы не умереть во сне. Некоторое увеличение еды позволяет организму проявлять активность для того, чтобы указать на недостаточность еды. Только тогда, когда человек поест очень хорошо, он действительно чувствует и проявляет уверенность, в том числе и во сне. Когда я стал употреблять много еды непосредственно перед тем, как лечь в постель, я перестал беспокоиться о сне: мой сон превратился в блаженство. Вся моя повседневная жизнь превратилась в «мечту»: «дождаться» вечера, поесть до изнеможения и насладиться сном.

Ограничение еды, поступающей в организм, заставляет его перерабатывать все, что ест человек с максимальной тщательностью. Недостаточное количество потребляемой человеком пищи отражается на тщательном контроле его организма в том, что отправляется в отходы. То, что не используется организмом после переработки на текущее потребление, частично отправляется в запас. Интенсивный процесс «отжима» полезных веществ из скудного рациона неизбежно сопровождается поступлением в организм токсинов, побочных продуктов процесса пищеварения, которые организм «складирует» во всех подходящих для этой цели местах. Парадокс заключается в том, что человек ест мало, но вес его увеличивается. Сокращение количества еды, для достижения эффекта похудения в соревновании с организмом, неизбежно заканчивается истощением. Незначительное увеличение количества потребляемой пищи также приведет к росту веса. Организм не пропустит возможности подстраховаться на случай возможного сокращения еды в будущем.

Для того чтобы есть и не провоцировать при этом увеличения веса, нужно заручиться доверием своего организма, убедить его в том, что вы его друг, а не враг. Для этого нужно есть гораздо больше того, что считается специалистами достаточным для нормальной жизнедеятельности организма. Нужно убедить организм в том, что вы ежедневно будете поставлять ему только лучшее из того, что он хотел бы потреблять и в таком количестве, что он будет плавать в изобилии полезных веществ и ему не нужно будет с максимальной тщательностью отделять все, что может быть когда-нибудь ему пригодится. Но при этом нужно соблюдать условия: правильная пища, в правильное время, в правильной последовательности, правильно пережеванная.

При потреблении пищи, человек относится к своему организму как к «мусорному баку»: что в него ни брось, все будет к месту, все поступит в переработку; в любое время, в любом месте, в любых условиях. Организм отвечает человеку взаимностью и действительно превращается в «мусорный бак»: человек заполняется всяким «хламом», который и определяет его избыточный вес.

Организму нужно предоставить возможность выбора, того, что ему в данный момент действительно необходимо. Для этого ему нужно предоставить все возможные полезные вещества в достаточном объеме, из которых он будет выбирать то, что нужно, и воспроизводить нас, собирая точно так, как дети собирают различные объекты из своих конструкторов.

[AD]

Женщина астролог, рассуждая об энергетике пищи, утверждает о возможности насыщения небольшим количеством пищи. Мудрость человека, а лучше сказать, умственная деградация человека увела его от истинного смысла процесса питания. Питание это не насыщение человека, но поставка определенного, а лучше сказать большого, количества полезных

веществ, необходимых для воспроизводства организма и его очищения от продуктов жизнедеятельности.

Часто слышу по радио и телевизору рекомендации употреблять пищи в течение дня от 800 до 1200 ккал. Поскольку я ем столько, сколько могу съесть, то никогда не интересовался ни количеством съеденной пищи, ни количеством ее калорий. Приведу данные о моем питании за один день, в период, когда в еде отсутствуют фрукты. В течение дня было выпито жидкости около 3 литров и съедено пищи 3143 грамм, что соответствовало 3749 ккал. Ниже в таблице приведены некоторые конкретные данные за данный день.

Наименование	% (вес)	% (ккал)
Овощи	78,2	27,4
Гречка	3,2	8,9
Хлеб	4,8	9,4
Мясо и рыба	9,5	31,3
Завтрак	1 л компота из сухофруктов (только жидкость)	
Обед	56,8	44,75
Ужин (непосредственно перед сном)	43,2	52,6

В период, когда я употребляю в пищу фрукты, вес съедаемых продуктов и общее количество калорий в них увеличиваются. Мои данные: вес 71 кг, рост 170 см. При правильном питании вес человека не зависит от количества потребляемой пищи: организм берет из перевариваемой пищи только необходимые вещества и в количестве, нужном для его текущего воспроизводства. Задача человека не ограничивать организм в продуктах питания, а предоставить ему свободу выбора необходимых полезных веществ из большого количества перевариваемых качественных продуктов питания.

Консерванты.

В качестве консервантов используются: соль, сахар, уксус и некоторые другие продукты и вещества.

Консерванты используются для сохранения мертвой пищи. Нет никакой необходимости консервировать живой организм. Поэтому совершенно логичный вопрос: зачем использовать консерванты, чтобы законсервировать живой организм человека, его молодость и здоровье?

Некоторые люди и даже специалисты в литературных источниках приводят тот факт, что есть животные, которые ходят к местам, где встречается соленая почва или каменная соль и лижут ее. Из этого делается вывод о необходимости соли для питания человека. Никто не знает ответа на вопрос: зачем нужна эта соль животным? В одной рекламе по лекарственному средству для больных суставов рассказывается о наблюдении за собакой, которая ела одну из трав. Из этого был сделан вывод: она ела эту траву, чтобы лечить больные суставы. Никто в точности не сможет сказать, для каких целей и что делает животное. Можно узнать, какую траву использует животное, и исследовать эту траву. Только после этого появится возможность делать какие-либо заключения и утверждать о каких-либо лечебных свойствах какого-то растения. До тех пор пока не установлено, для каких целей употребляется соль животным, нельзя говорить о ее пригодности в пищу для человека. В этом случае можно говорить только о том, что извращения во вкусе встречаются и у животных. Можно ли делать все, что делают животные? Если подумать над этим вопросом, то ответ будет только отрицательный.

Пища мертвая.

То, что в питании человека присутствует мертвая пища, послужило поводом для некоторых людей, необоснованно от нее отказаться. Даже в сказках встречаются упоминания

о мертвой и живой воде, которые не являются в полном смысле противоположными, но дополняют друг друга. Знание о живой и мертвой пище необходимо человеку не для того чтобы отказаться от одной в пользу другой, но для того чтобы точно также как в упомянутых сказках знать, как ими воспользоваться, в каком порядке и для каких целей, чтобы в итоге сохранить молодость и здоровье.

Пойти против природы может только обиженный этой природой человек, т.е. больной на голову, каковыми в итоге и оказываются люди, которые хотели бы прожить только на живой пище.

Организм человека может извлекать полезные вещества из мертвой пищи. Эта возможность появилась у него, потому что человек не может употреблять в пищу некоторые продукты растительного происхождения и большую часть продуктов животного происхождения в сыром виде.

К мертвой пище относится следующая растительная пища:

- приготовленная;
- с маслом, в том числе растительным;
- со сметаной;
- с майонезом, соусом;
- с солью, сахаром, уксусом и т.п.;
- окрашенная;
- с воском и другими веществами на коже;
- после обработки дымом (но не газом);

К мертвой пище относится следующая животная пища:

- приготовленная;
- кровь (исключить из питания);
- икра (в сыром и приготовленном виде; есть нельзя);
- молоко (в сыром и приготовленном виде; есть нельзя);
- яйцо (в сыром и приготовленном виде; есть нельзя);
- жир (в сыром и приготовленном виде; есть нельзя).

Мертвая пища будет вредной:

- при длительном употреблении без живой пищи.
- животные продукты без растительной пищи, в том числе приготовленной (мертвой);
- при одновременном пережевывании с живой пищей;
- при употреблении одновременно с жидкостями;

Вредная мертвая пища, которую нужно исключить из питания, либо употреблять при обязательном сочетании с другими продуктами, которые могут уменьшить или устранить особенно вредное влияние вредной мертвой пищи, кроме употребления в пищу крови, что совершенно недопустимо:

- кровь (исключить из питания);
- икра (есть нельзя);
- молоко (есть нельзя);
- яйцо (есть нельзя);
- жир (есть нельзя).

Пища нелюбимая.

Очень часто можно услышать от людей о том, что ни не любят тот или другой продукт. По телевизору молодая женщина: «Приелась такая еда. За свою жизнь я переела этого продукта столько, что не хочу даже смотреть на него. Бабушка любит это готовить».

В детстве и молодости я выжил благодаря тому, что летом очень часто ел суп со щавелем, который я привозил из леса, а зимой почти каждый день гороховый суп из брикетов. Я с благодарностью вспоминаю эти продукты и ем с удовольствием, когда жена их готовит.

Несколько сложных лет я и моя семья прожили благодаря неизвестным людям, которые включили нас в неизвестный для меня список благотворительной помощи. Оливковое масло и чечевица в полном смысле слова спасли нашу жизнь и здоровье. Эти продукты я могу употреблять в любое время, не злоупотребляя ни количеством, ни сочетанием с другими продуктами, хотя масло я стараюсь не есть вообще, а бобовые ем достаточно редко.

Окисление.

Продукты должны быть свежими и не подвергаться воздействию окисления. Орехи и семечки нельзя покупать очищенные. Нельзя есть орехи и семечки в обжаренном виде. Орехи нужно очищать непосредственно перед употреблением. Необходимо исключить из употребления арахис, который представляет собой не орех, а земляной боб, а также косточки из зерен абрикоса. Семечки нужно есть либо свежие, либо сухие в замоченном виде. Сушеные семечки в течение всего года можно замачивать в воде на 12-24 часа и есть вечером после ужина.

Утверждение о полезных свойствах растительных масел справедливо только, если масло будет свежеприготовленным. Со временем под воздействием кислорода воздуха и света растительные масла становятся не только бесполезными, но и опасными. Окисленные растительные масла разрушают молодость и здоровье. Лучший способ приема растительных масел в комплексе с другими полезными веществами, т.е. употребление в пищу непосредственно орехов и семечек.

Пища первичная.

Организм не нуждается во вторичной (производной) пище, которые употребляются человеком в качестве самостоятельных продуктов питания. Человеческий организм может самостоятельно производить вторичные (производные) продукты из первичной пищи.

Организму не нужно масло, которое окисляется при хранении и добавляет проблемы организму при его употреблении. Организму нужен первичный продукт, из которого получено это масло. К вторичным (производным) продуктам относятся: жир, масло, соль, сахар.

Пища промышленно приготовленная.

Вечером пришел с работы поздно и не смог приготовить обычный овощной стол, что бывает очень редко. Еще реже это совпадает с поздним приходом жены от внуков. На ужин в это раз у нас было немного овощей и много пиццы из супермаркета. Утром самочувствие сильно отличалось от обычного состояния. Во рту было также неприятно, как после сильного злоупотребления крепким алкоголем. Вкусовые рецепторы были сильно возбуждены. Зарядку делал без желания и с большими усилиями. Работа в течение дня не вызывала удовлетворения. Хотя я старался быть как всегда в хорошем бодром состоянии, но одна из коллег поинтересовалась причиной моего усталого вида. Я подумал, что возможно в таком состоянии люди находят удовольствие и даже восторг от возбуждения организма крепким кофе или чаем. Нарушение правильного образа жизни утром предопределяется нарушением его с вечера. Вред молодости и здоровью наносится, как правило, в результате желания устранить вредное влияние предшествующего нарушения. Однако в данном случае происходит не так как в алгебре, когда минус на минус дает плюс. Нарушение в образе жизни разрушает молодость и здоровье, а стремление устранить неприятное ощущение от допущенного нарушения усугубляет это отрицательное влияние и, как результат, старость и болезни надвигаются с возрастающей скоростью.

Сладкое.

Специалист утверждает: «чрезмерное поедание сладкого – стремление спрятаться от проблем».

По телевизору показали эпизод общения людей во время ужина. После сладкого десерта появляется руководитель программы и задает вопрос: «Как настроение?» Присутствовавшие на вечере люди почти в один голос ответили: «После сладкого всегда прекрасно». Я часто в жизни наблюдаю за сценами восторга, когда люди едят что-либо сладкое. Когда-то я ел торты, пирожные, конфеты, печенье, пряники, мармелад. Все это в далеком прошлом. Сейчас я поражаюсь удовольствию, с которым люди «отравляют» себя сладостями. Сладкое, исключая мед, – неорганический продукт, минерализующий человеческий организм.

Сложность.

Люди зачастую отдают предпочтение сложной и трудоемкой по процессу приготовления и количеству ингредиентов пище. Сложность кулинарных изощрений приводит многих в восторг

Сложность приготовления пищи, многообразие ингредиентов губит полезные вещества, которые, реагируя друг с другом, могут превращаться во вредные и даже ядовитые соединения. Сложность пищи и процесса ее приготовления – это путь к старости и болезням.

Способ обработки (приготовления) .

Комплексным и полноценным питание человека может быть только тогда, когда он будет употреблять в пищу все продукты в максимально благоприятном виде для его системы пищеварения.

Часто можно услышать о вреде или пользе какого-либо процесса приготовления пищи, что воспринимается людьми в качестве незыблемых правил. Эти правила становятся принципиальными установками, придерживаясь которых человек часто устремляется в объятья старости и болезней. У человека всегда должно быть право выбора, но этим правом нельзя злоупотреблять.

Что происходит, когда пища готовится? Чаще всего это происходит при определенном температурном режиме, реже вод воздействием консервантов, маринадов или в результате естественных процессов, например, брожения.

Несколько раз встречался с утверждениями о вреде микроволновой печи, в том числе в литературных источниках. Мои дети стали применять микроволновую печь только после моего пятнадцатилетнего опыта. Любые электромагнитные излучения представляют опасность для всего живого, в том числе для людей, если они подвергаются непосредственному их воздействию. О вреде для людей пищи, приготовленной в микроволновой печи, может утверждать только человек, который плохо учился в школе, особенно плохо изучал физику. Об этом могут также говорить те люди, которым голова дана только для того, чтобы повторять кем-то высказанные абсурдные утверждения.

Любая температура – это скорость движения элементарных частиц вещества. Во время приготовления пищи при ее нагревании, элементарные частицы ускоряют свое движение. Микроволны воздействуют на элементарные частицы и заставляют их вибрировать с огромной частотой, что создает условия для повышения температуры и приготовления пищи. Никаких изменений структуры вещества под воздействием микроволн не происходит. Микроволновой процесс приготовления пищи является самым благоприятным для сохранения полезных веществ в обрабатываемых продуктах, поскольку требует минимального времени для температурной обработки пищи. Этот процесс приготовления пищи происходит при минимальном превращении органических веществ в неорганические, в случае соблюдения режима обработки продуктов. Самое полезное в микроволновой печи заключается в том, что нет необходимости использовать масло или жир для предохранения от пригорания. Благоприятный режим достигается также за счет индивидуальной обработки каждого продукта. Положительно также то, что в процессе обработки продуктов достигается полная стерилизация.

Относительно безвредным способом приготовления является использование пароварки. По сравнению с микроволновой печью в данном случае более длительный период обработки продуктов и большая потеря полезных веществ под воздействием пара. Варка продуктов дополняет этот перечень большей величиной потерь полезных веществ обрабатываемых продуктов питания, увеличением перехода органических веществ в неорганические, а также ухудшением питательных свойств и появления вредных веществ во время совместной обработки разных продуктов, например, соединение щавелевой кислоты одних продуктов с кальцием других.

Жареная пища и барбекю (шашлыки) не достойны того, чтобы даже упоминаться в качестве способов обработки продуктов питания. Это должно быть исключено из процесса приготовления пищи.

Пищевые добавки .

Все пищевые добавки – неорганические вещества, изготовленные на органической основе . Они утрачивают органическое состояние в процессе переработки, хранения, а также в

процессе употребления, поскольку последнее происходит с нарушением условий правильного питания.

Полезно.

Очень часто можно услышать информацию о пользе различных продуктов, в том числе промышленного производства. Эти утверждения бывают часто справедливыми, но в теории, а не в реальной жизни. Красное вино, особенно в некоторых странах, не редко может оказаться химическим продуктом, как и шампанское, и другие алкогольные напитки. Темный шоколад при производстве подвергают обработке для удаления горького привкуса, который не всем нравится, а вместе с ним и полезных веществ, компенсируя это увеличением сахара и вкусовых добавок. Все это не только повлияет отрицательно на молодость и здоровье, но может оказаться активным ускорителем старения.

Праздник.

Экстремальная ситуация. Обострение многих болезней. Соблюдение установок и традиций, минимизация индивидуализма и максимизация коллективизма в питании, поведении и развлечениях. Предъявляются общие требования ко всем людям без учета их индивидуальности, проблем и слабостей. Причем это может сопровождаться напутствиями, к которым трудно не прислушаться: если хочешь быть здоровым, красивым, молодым, богатым, счастливым. При этом люди могут добавлять также: если хочешь, чтобы год был удачным, благополучным, урожайным. Установки могут относиться к количеству выпитых напитков и съеденных продуктов. Причем всем одинаковое количество и обязательно до дна. Общий подъем эмоций, всеобщий восторг, ослабление контрольных функций и бдительности. В праздники может происходить резкое изменение кислотно-щелочного баланса, уровня сахара в крови, давления крови, потребления отдельных продуктов и напитков. Коллективизация вредных привычек: алкоголь, курение. Питание отличается усиленным вариантом, причем предлагаются не самые здоровые продукты и напитки, а праздничные традиции их приготовления и потребления отличаются такой изобретательностью, что для молодости и здоровья создаются не самые лучшие условия.

На праздник предоставляют детям возможность насладиться вкусными вредными продуктами и напитками. Детей буквально заваливают медленно действующими «ядами», убивающими красоту, молодость, здоровье, ускоряющими старение, создающими условия для различных болезней.

В разных странах проводятся праздники шоколада. Как и многие другие праздники, если не все, которые придумали люди, это праздники для «яда», убивающего красоту, молодость и здоровье, праздники приближения старости, появления новых и усугубления старых болезней.

В моей жизни произошло постепенное изменение моего отношения к праздникам. Сначала это было в виде негативного отношения к традиционным праздникам, сопровождавшегося появившимся и постоянно усиливавшимся желанием не участвовать в праздничных мероприятиях. Затем появилось ощущение праздничного ежедневного настроения. В итоге произошла метаморфоза. Для меня каждый день стал праздником. Причем для создания праздничного настроения мне достаточно приготовить еду и сесть за стол. Таким образом, каждый день у меня обычно два праздника, иногда три и очень редко один. На общих праздниках я нахожу возможность веселиться, пить, есть так, как считаю целесообразным для себя. На праздник к родственникам я могу прийти с различными блюдами, которые сам приготовил. На празднике с коллегами я могу имитировать употребление напитков, еды, что не мешает быть мне адекватно веселым и общительным. Мои родственники и коллеги привыкли к моему спокойному отношению к различным напиткам и продуктам питания. Когда кто-нибудь предлагает мне попробовать что-либо, то это всегда сопровождается понимающей улыбкой, подтверждающей, что это говорится только из вежливости, но без расчета на мое желание воспользоваться этим предложением.

Праздники, включая государственные, часто заканчиваются трагедиями, погромами, мародерством. У меня нет никаких праздников. Во время праздников других людей я чувствую себя не только с определенным дискомфортом, но всегда в ожидании каких-то безобразий. Праздники – время наибольшей активности большей части преступников, в том числе и в бизнесе. Больше всего мне нравятся будни для всех моих родственников, знакомых, коллег.

[AD]

Правильный образ жизни, правильное питание – это очень скучное зрелище, если рассматривать их с позиции веселья, которым сопровождаются праздничные мероприятия. Люди считают, что в праздники должно быть весело. Праздник – это неудержимое веселье и изобилие кулинарных излишеств. Правильное питание, как условие для правильного пищеварения, и праздники несовместимы. Праздники, а вернее почти все, что их сопровождает, разрушает молодость и здоровье участников этих мероприятий. Чем активнее участие в празднике человека, тем больший вред он наносит своему организму. Я благодарю бедность, в которой жил первые три десятка лет не только за то, что научился жить скудно при изобилии полезных недорогих продуктов, выращенных природой для сохранения молодости и здоровья людей, но и за то, что наш праздничный стол редко и несущественно отличался от того, что было в будни. Из моих дней рождения до 20 лет я помню только один, когда был накрыт стол, и были приглашены мои друзья.

Предвкушение.

Предвкушение позволяет человеку мысленно воспроизводить будущее его состояние или будущие его действия в уже известных ему ситуациях, формирует у него ощущения, которые у него уже запрограммированы для этих ситуаций. Важно подходить к такому восприятию своего будущего поведения с позиции определенного критерия: чем острее и физиологически ощутимее действуют на человека его мысли, тем опаснее могут быть для него не только сами действия, но и предшествующая мысленная подготовка к ним.

Пресное.

Пресное – это натуральный вкус природного продукта с учетом особенностей его предварительной обработки, если она проводилась. Картофель будет иметь разный вкус, если его приготовить разными способами: запечь в углях, духовке или микроволновке; приготовленный на пару; вареный в мундире или очищенный; пюре; тушеный; жареный (этот процесс лучше исключить). Вкус природного продукта может не нравиться только в том случае, если вкусовые ощущения были извращены в результате употребления пищи с добавлением специй.

Я много раз слышал рекомендацию. Чтобы похудеть, нужно есть пресную еду, поскольку в этом случае много не съешь. Если я ем то, что приготовил сам, то я ем только пресную пищу, ем ее очень много и с большим удовольствием. Очень редко, например, когда я варю суп по просьбе жены, то, съедая его, у меня возникает некоторое неудовлетворение, но я считаю, что это объясняется размыванием природного вкуса продуктов, приготовляемых в воде.

Принципы.

Принципы – это правила поведения и образа жизни человека. Принципы могут быть общими, групповыми и индивидуальными. Индивидуальные принципы, при их существенном и бескомпромиссном несовпадении, могут вносить дисгармонию в отношения между людьми, и зачастую это может быть причиной неудовлетворения процессом общения, ссор, конфликтов.

У меня редко бывает дискомфорт когда, кто-то придерживается не тех принципов, которые соответствуют моему образу жизни. В этом случае я либо понимаю человека, и его поведение меня не раздражает, либо исключаю возможность его влияния на мое поведение и настроение, либо корректирую свое поведение, используя психологические игры, меняя мое восприятие каких-либо особенностей поведения человека, если исключить наше общение невозможно. Главное заключается в том, чтобы все это контролировать и осуществлять без отрицательного влияния на молодость и здоровье. Нужно понимать то, что принципы человека являются проявлением его индивидуальности.

Принципы позволяют людям понимать друг друга даже в ситуациях, когда их принципы не совпадают и могут быть противоположными. Зная принципы другого человека, люди могут предвидеть его поведение, что позволяет им подготовиться и скорректировать свое поведение. Несовпадение принципов в условиях полной определенности является гораздо

предпочтительней неопределенности и различных сюрпризов, что может внести серьезную дисгармонию и неудовлетворенность в отношения людей.

Если у человека нет своих индивидуальных принципов, которые отличаются от принятых в каком-либо обществе, если он полностью копирует поведение сложившееся в этом обществе, то этот человек в значительной мере может лишать себя индивидуальности. Доверяясь полностью обществу или какой-либо группе людей, человек становится на путь старения и болезней. Индивидуальные принципы, соответствующие индивидуальности человека, способствуют сохранению молодости и здоровья. Конечно же, индивидуальные принципы могут быть правильные и неправильные, что отражается либо на сохранении молодости и здоровья, либо на ускорении старости и болезнях.

Люди имеют способность адаптироваться к новым условиям, в том числе и к новым людям. Человек, который не способен этого делать, может быть угрозой для молодости и здоровья других людей. Человек, который приспосабливается к любым меняющимся условиям, принципам других людей, может нанести вред своей молодости и своему здоровью. Необходим компромисс, если возможно достичь на его основе гармонии в сочетании принципов для достижения прекрасных условий для сохранения молодости и здоровья всех участников конкретных жизненных ситуаций и процессов в семье, организации. В случае если процесс общения неизбежен, а принципы несовместимы и невозможна их корректировка на условиях компромисса, то необходимо внести определенный регламент, т.е. общие принципы в процесс общения людей, устранив или существенно ослабив, таким образом, отрицательное влияние на настроение и состояние всех членов семьи или организации. Если устранить ущемление интересов человека или группы людей, то можно предотвратить или уменьшить отрицательное влияние на молодость и здоровье.

Человек не должен позволять другим людям отрицательно влиять на его молодость и здоровье и делать это сам в отношении других людей, ускоряя их старение и разрушая их здоровье.

Режим.

Режим – это некоторое постоянство в поведении человека, в его образе жизни. Организм привыкает к определенной последовательности следующих друг за другом событий, видов деятельности. После обеда я обязательно отдыхаю или не обедаю, если у меня по каким-либо причинам нет возможности отдохнуть. После ужина я сразу ложусь спать. Если вечером намечается какое-то мероприятие (приход детей, внуков; работа), то ужин я перенесу на окончание всех обязательных для этого вечера мероприятий.

Из отмеченного следует одно очень важное правило поведения человека, соблюдающего правильный образ жизни. Важно уметь изменять режим поведения, что может быть вызвано разовыми мероприятиями или необходимостью существенных перемен в режиме, который сохранялся в течение какого-то периода времени.

Придерживаясь определенного, на мой взгляд, правильного образа жизни, я, тем не менее, достаточно часто вношу в него определенные изменения. Это зависит от многих обстоятельств. Прежде всего, нужно вспомнить утверждение о том, что нет предела совершенству. Совершенствовать мой образ жизни я готов сколь угодно долго.

Можно выделить различные условия, которыми определяются изменения режима: сезонные, погодные, финансовые, социальные, эмоциональные и др. Внесение корректив в поведение под влиянием различных условий определяется стремлением приспособиться к их изменению без дискомфорта. Изменение режима – это мера для смягчения возможного вредного последствия внешних изменений, это корректировка поведения для поддержания правильного образа жизни в новых условиях с целью сохранить молодость и здоровье.

Реклама.

Реклама это оптический прицел и спусковой крючок на многозарядной машине убийства молодости и здоровья всех людей, которые помимо своего желания вынуждены допускать ее вторжение в свою жизнь через радио, телевидение, средства массовой информации.

Реклама должна быть только специализированной и только в специализированных изданиях.

Решение

В древней Спарте правильно понимали то, что собой представляет сила, но не смогли понять того, что когда у человека есть сила, ему не нужна «голова», т.е. ему не нужно думать. Человеку очень легко принять решение, но самое сложное в его жизни – принять правильное решение, поскольку правильность решения проверяется временем. Достаточно взглянуть на статистику браков и разводов. Человеку почти невозможно принять правильное решение, ориентированное на сохранение молодости и здоровья, поскольку это требует проверки, т.е. большого количества времени, спустя которое зачастую изменить что-либо просто невозможно. В то же время то, что ведет к старости и болезням всегда более привлекательно, весело, возбуждающе, интересно. Как мог человек выбрать хлеб и соль в качестве главных продуктов питания и встречать ими самых дорогих гостей. Это произошло только потому, что хлеб и соль главные враги молодости и здоровья. Соль – консервант, а хлеб долго не портится, поскольку в своем составе имеет свои природные консерванты. Вопрос: зачем человеку консервировать себя тем, чем консервируют только мертвые тела?

Более чем полувекое заблуждение относительно теории калорий еще одно доказательство того, что не бывает простых объяснений правильного решения. Калории это затраты энергии человеческого организма на усвоение той или другой пищи независимо от того сколько содержится в ней полезных веществ, которые будут усвоены организмом для его функционирования.

Примерно с десяти лет я часто вспоминаю один эпизод общения с моими родителями. Когда я вошел в комнату, в которой были мои родители, они заразительно смеялись. В этом восторженном состоянии они обратились ко мне с вопросом: «Какой предмет – самый чистый?» Я вполне серьезно стал думать над тем, что бы это могло быть. Не дождавшись от меня ответа, родители одновременно выкрикнули сквозь смех: «Это – половая тряпка». Родители продолжали смеяться, а я с улыбкой на лице обдумывал полученную информацию. Я был поражен странной логикой. Опыт подсказывал, что это очень грязный предмет, а логика убеждала в том, что не может быть грязным то, что так тщательно и очень часто моется. Я не смеялся не потому, что мне не было смешно, но потому, что удивился логике человека, который может утверждать о каком-либо предмете что-либо, основываясь на ложном представлении происходящих процессов.

Во всех решениях, которые принимают люди, я стараюсь установить не просто логику, но справедливость, основанную на реальности рассматриваемых процессов и явлений. Когда я читаю в энциклопедии о здоровом питании то, что у человека появляется желание поесть тогда, когда его желудок освобождается от ранее съеденной пищи, то я действительно готов рассеяться, поскольку это в полной мере соответствует вопросу о чистоте половой тряпки, что было описано выше. Я не смеюсь только потому, что думаю о том человеке, который мог так представить процесс пищеварения и жизнедеятельности человеческого организма, о его образовании, образе мысли и жизни, старческом маразме или творческой прямолинейности детских рассуждений, вегетарианских психических отклонениях и т.д. Я пытаюсь догадаться о причине, по которой такая глупость могла прийти в голову человеку. Таких абсурдных и зачастую очень вредных решений, которые стали нормой жизни людей очень много: не есть после 18-00; ужинать за 2-3 часа до сна; не отдыхать, но подвигаться после еды; не пить до еды; не засыпать сразу после ужина; не спать на левом боку. Все это и многое другое губит молодость и здоровье, а также открывает объятья старости и болезням. Прежде чем довериться принципам, принятым людьми, нужно подумать о тех людях, которые их предложили, об их болезнях, в том числе и с головой. Я проводил очень много экспериментов и на своем опыте доказал абсурдность и вредность многих незыблемых правил образа жизни и питания.

В описанной ситуации с родителями я обратил внимание также на процесс общения между людьми. Я смотрел на смеющихся родителей и улыбался. Смех родителей становился тише, сдержанней и прекратился. Они, улыбаясь, удивленно смотрели на меня, очевидно, поражаясь моей несообразительности и отсутствию у меня чувства юмора. Я осознал то, что в общении с людьми должна быть синхронность поведения, гармония. Только в этом случае от процесса общения каждый участник получает полное удовлетворение. Я много раз наблюдал за другими людьми со стороны и за собой в процессе общения, когда каждый участник стремился достичь какой-то своей цели. Получалось, что каждый участник говорил о чем-то своем, не слушая то, что пытались высказать его собеседники. Удовлетворения от этих встреч не получал ни один из участников общения.

Риск.

Риск сопровождает человека в любом виде его деятельности. Человек рискует, даже ничего не делая. Можно ли говорить о допустимости риска в жизни человека?

По дороге в другой город видели две аварии: выезд на встречную полосу для обгона и столкновение со встречным транспортом. В первом случае: две разбитые машины и пробитые головами лобовые стекла. Во втором случае: одна из машин колесами вверх метрах в пятнадцати от дороги в лесу. Можно ли говорить в этих случаях о молодости и здоровье людей? Можно ли говорить об оправданности риска в таких ситуациях?

В моей жизни был период, когда я очень много ездил в командировки на большие расстояния. Почти всегда я имел при себе тяжелый багаж. Мой дед научил меня решать неотложные проблемы вовремя поездки при минимальных затратах физических усилий, времени, но с определенным риском. Заходя в зал ожидания, я очень быстро оценивал обстановку и выбирал наиболее подходящее место для моего багажа. Я ставил багаж и быстро отходил к какому-либо информационному объекту, киоску. У всех находящихся в зале должно появиться убеждение, что я родственник или знакомый тех людей, рядом с которыми я поставил багаж. Люди, рядом с которыми устанавливался багаж, не должны были обратить на это внимания: направление их взгляда, расстояние до их багажа, занятость чем-либо и т.д. По внешнему поведению людей нужно было понять, что они устроились в данном месте надолго: одежда, дети, покупки, газеты, книги, еда и т.п. Стоя рядом с объектом, к которому я отходил от своего багажа, я наблюдал за происходящим в зале ожидания и убеждался в том, что ни я, ни мой багаж не привлекли чьего-либо внимания. Затем я ходил в туалет, ресторан, магазин, периодически возвращаясь и наблюдая за тем, что происходит в зале и вокруг моего багажа. Главное в таком поведении – это достижение некоторого компромисса в физическом, психологическом и эмоциональном перенапряжении, т.е. физическое облегчение не должно существенно усугублять психологическое переживание и эмоциональный дискомфорт при мысли о возможной потере оставленных без присмотра ценностей. Конечно, это было в то время, когда были определенные сложности с платными местами хранения багажа, не было серьезных проблем с терроризмом, но у многих пассажиров были проблемы с поиском багажа, доверенного незнакомым людям.

Рост (увеличение размеров).

Изучение акул позволило ученым сделать вывод, что непрерывно растущий организм не подвержен такой болезни, как рак. Человек может расти непрерывно только за счет волос, но только в том случае если они будут достаточно короткими, если их постоянно подрезать, стричь, брить или выдергивать. Волосы – это не только то, что растет у человека, но и то, чем растет сам человек в любом возрасте.

Растущие органы проявляют повышенную активность, привлекают и захватывают все активные вещества, в том числе оксиданты и другие опасные вещества, которые разносятся кровью по всему организму человека. Активные вещества, попадающие в среду растущего органа, нейтрализуются, поскольку в растущем органе концентрируются и активные полезные вещества, включая антиоксиданты. Если весь организм человека переходит в состояние рецессии (спад активности, прекращение роста), то активные вещества, прежде всего оксиданты, все с меньшими помехами для своей разрушительной деятельности атакуют все клетки во всем организме человека и провоцируют начало цепных реакций, в результате чего могут появляться доброкачественные и злокачественные опухоли.

Самоанализ.

Для того чтобы установить причину появившихся болевых ощущений, необходим постоянный самоанализ всего, что делает человек в своей жизни. Самоанализ должен быть текущий, ретроспективный и перспективный. Текущий самоанализ позволяет контролировать деятельность человека и его безопасность в каждый конкретный момент времени. Ретроспективный самоанализ устанавливает предшествующие действия человека, которые могли повлиять на его самочувствие в настоящее время. Перспективный самоанализ может помочь оценить возможные последствия деятельности человека на его общее состояние, молодость и здоровье в будущем.

Самовлияние.

Самовлияние на самочувствие и состояние организма возможно разными способами: физиологически (комфорт); психологически (гармония); социально (удовлетворение); эмоционально (радость).

Самовлияние на физиологическое самочувствие заключается в обеспечении физиологического комфорта. Физиологическое самовлияние для достижения комфорта может осуществляться различными способами: баня; бег; внешнее физиологическое воздействие (водное, воздушное, световое, солнечное, тепловое); движения; душ; зарядка; купание; разминка; растирание; самомассаж; ходьба. Физиологическое самовлияние зависит от состояния организма в определенный момент времени:

а) в случае нормального состояния (хорошее самочувствие): отсутствие болей и болезней, дискомфорта, напряженности, экстремальных внешних физиологических воздействий, неблагоприятных (отрицательных) внешних физиологических условий и др.

б) в случае недомогания, болей:

в) в случае болезни:

Психологическое самовлияние позволяет достичь гармонии во взаимодействии с внешней средой при соответствующем внутреннем состоянии психологического настроения, а также при возможной их коррекции в процессе проведения целенаправленных изменений по направлению к достижению полного соответствия (совпадения). Самовлияние на психологическое состояние может быть оказано через искусство, медитацию, музыку, любимые вещи, любимых животных, любимые продукты, праздники, природу, театр, телепередачи.

Социальное самовлияние происходит через самоуправление социальными процессами: желаемый коллектив, процесс общения, тема беседы, другие мероприятия (пение, театр, рукоделие, рыбалка, охота, сбор урожая и др.), характер общения, время, этикет. Социальное самовлияние проявляется через получение социального эффекта, призванного сформировать чувство удовлетворения.

Эмоциональное самовлияние направлено на формирование чувства радости, что может достигаться посредством улыбки (на лице, в сознании), приятных воспоминаний, представления счастливого будущего.

Самоконтроль.

При употреблении любой пищи необходимо осуществлять текущий и долговременный самоконтроль самочувствия, состояния здоровья: вес, давление крови, сахар в крови, частота пульса и другие показатели. Все изменения необходимо запоминать, а лучше фиксировать. Фиксировать изменения важно при сезонных изменениях в питании, при употреблении различных продуктов и жидкостей в течение длительного периода времени.

Самоочищение.

Даже если не сорить специально, то и в окружающей нас среде, и в организме человека естественные процессы жизнедеятельности происходят при появлении определенных веществ, в том числе отходов. В дикой природе эти отходы употребляются в пищу различными животными или становятся удобрениями. Вокруг места, где живут люди, постоянно убирается и утилизируется мусор. В организме человека благополучие обеспечивается самоочищением, когда организм удаляет все, что отработало, выполнило свои целевые функции или попало не по назначению.

Человек своими действиями вносит определенные коррективы в этот процесс самоочищения организма, что не всегда идет ему на пользу, а соответственно не соответствует сохранению молодости и здоровья. Если есть непрерывно, то не только появятся дополнительные отходы, но и существенно осложнится процесс самоочищения: организм неизбежно будет засоряться. Это происходит и тогда, когда человек ест неправильную пищу. Еще больше появляется дополнительных отходов, которые засоряют организм, когда люди неправильно едят неправильную пищу, что чаще всего и делает современный человек. Человек может создавать такие условия для своего организма, когда он не сможет справиться самостоятельно и самоочищение должно быть дополнено помощью со стороны.

Самоочищение организм осуществляет посредством выведения того, что не может быть полезно использовано и становится отходами. Из организма могут выводиться и нужные вещества, причем не только в случае их избытка. Эти процессы осуществляются желудочно-кишечным трактом, легкими, системой кровоснабжения, мочевыделительной системой, кожей и жировыми клетками.

Если человек ест соленую, копченую, жирную пищу, то организму нужны будут дополнительные усилия на самоочищение. Причем если потребляется слишком большое количество пищи, дающей большое количество отходов, то организм может не справляться самостоятельно с функцией самоочищения. Если человек ест пищу из трейлеров горячего питания, в ресторанах и кафе быстрого питания, продукты быстрого приготовления, консервированные продукты, то его организм подвергается очень интенсивному загрязнению.

Самоочищение организма происходит в том случае, когда человек не злоупотребляет неправильной и неправильно приготовленной пищей. Самоочищение организма происходит в том случае, если у человека в желудочно-кишечном тракте не происходит застаивание и заброживание пищи, нет проблем с запорами, а также при наличии в организме достаточного количества жидкости. При недостатке в организме жидкости нарушаются различные функции организма, причем страдают вначале менее важные. На одном из первых мест оказывается функция самоочищения. Дополнительными условиями для полного самоочищения организма являются: чистый воздух, чистая кожа, комфортные физиологические, психологические, эмоциональные и социальные условия. Обязательное условие самоочищения организма – достаточная активность человека. Избыточная активность, так же как и недостаточная, способствует загрязнению организма сверх уровня, с которым может справиться система самоочищения.

Поскольку процесс самоочищения очень сложно в полной мере проконтролировать, то необходимы постоянные меры по самоконтролю потребления продуктов питания и жидкостей, а также по осуществлению целесообразных действий по очищению организма.

Самостоятельность.

Нельзя полностью игнорировать чужое мнение, но нужно уметь настаивать на своей точке зрения, если в этом действительно есть необходимость. Можно не проявлять данное качество, если нет угрозы для вашей индивидуальности со стороны окружающих вас людей. Самостоятельность не должна стать самоцелью в ущерб социальному удовлетворению и гармонии в общении с другими людьми.

Нужно уметь противостоять внешнему влиянию в том случае, если уступка в вашей самостоятельности негативно повлияет на вашу молодость и ваше здоровье, или если это нанесет непоправимый вред вашей индивидуальности. Очень легко поддержать мнение группы, но делать это нужно без ущерба для ваших интересов и вашей индивидуальности.

Психология и эмоциональное возбуждение близких людей, толпы оказывают очень сильное влияние на человека. Очень сложно не поддаться общему энтузиазму, порыву, вдохновению. В этом случае большое значение имеет умение переключить внимание с начала действия на его осуществление и окончание и осознать, что происходит и завершаться оно будет с возможным или реальным ущербом для молодости и здоровья.

Не нужно игнорировать возможного согласованного противостояния ваших коллег в надежде поставить вас на общую точку зрения, заставить принять общие установки, традиции, которые не имеют отношения к работе, но к вкусам, пристрастиям в еде, напитках, моде. Насколько целесообразно противостоять в открытом неприятии или имитировать согласие с временными отклонениями, ссылаясь на недомогание, головные боли и т.п. вплоть до «бесконечности»?

Неуважение к традициям редко остается ненаказанным, хотя бы в сдержанности в отношениях. За все нужно платить. Стать другим, не таким как все, выделиться из среды коллег, может оказаться очень трудным, болезненным шагом, чреватый отрицательными последствиями для психологического и эмоционального состояния. Для этого нужно созреть и приобрести независимость в глазах окружающих.

Стать одному против всех очень сложно. Для этого нужны весьма убедительные и веские основания. Нужно быть готовым к восприятию вас как не совсем нормального человека. Искать единомышленников может показаться заманчивой идеей, поскольку снимается напряженность в общении в коллективе. Однако это, тем не менее, утрата индивидуальности и компромисс, который может потребовать жертвы, которая разрушит вашу ориентацию на сохранение молодости и здоровья.

Желание быть молодым и здоровым воплотить в реальность очень сложно, я могу даже сказать, что это невозможно в тех условиях, в которых живет современный человек. Я имею в виду не загрязнение среды продуктами и отходами жизнедеятельности и производства, пищи – нитратами и канцерогенами. Я имею в виду общественное мнение, обычаи, традиции, праздники, коллективизм, конформизм. Быть молодым и здоровым, не осознавая своей индивидуальности и не проявляя ее, невозможно. Чтобы быть молодым и здоровым, человек должен стать полностью самостоятельным. Человек должен всегда поступать так, как необходимо для его организма, а это не всегда будет понято в обществе, поскольку то, что предпочитает человек, часто будет не соответствовать общим представлениям, убеждениям, принципам, пристрастиям.

Люди больше всего не хотят быть обманутыми, но парадокс заключается в том, что очень многие заблуждения они возвели на уровень незыблемых принципов, правил, ритуалов. Все знают, что так должно быть, но почему никто не сможет объяснить. В одном очень важной организации меня поправили относительно некоторой детали в моей одежде, сказав при этом, что нужно делать правильно. Я сделал то, что мне подсказали, но сказал: никто не знает как правильно. Нужно было видеть реакцию и глаза моего оппонента, его мысль лихорадочно работала не для того, чтобы найти объяснение, а для того, чтобы найти повод выпроводить меня из этого места. Конечно же, есть некоторый предел, за которым самостоятельность переходит в нарушение правил и законов. Поэтому самостоятельность нужно понимать в данном случае как ориентацию человека на самосохранение, самозащиту от вмешательства общества в мое сознание, в мой организм, в процесс моего питания, оздоровления, активности. Если начальник увлекается бегом, то это может быть возведено в правило для всего коллектива и для меня может быть сложно убедить всех в том, что мне вредно бегать, но полезно ходить. Общество должно предоставлять людям некоторую свободу достижения необходимого результата с учетом индивидуального восприятия ценностей, но людям зачастую неприятно воспринимать действия, отличающиеся от того, что они считают правильным. С другой стороны в обществе очень много нарушений, для устранения которых необходимо вмешательство в личные дела человека, например, курение, алкоголь, наркотики, проституция. Самостоятельным можно быть без нарушения законов, норм, правил, традиций. Если я не могу сделать, так как считаю необходимым, я постараюсь чтобы мне не оказаться в этой ситуации, либо подготовлю все необходимое, чтобы не нарушить моих личных установок, не совершить «преступления» против моей молодости и моего здоровья.

Если спросить у людей, почему они намазывают масло на хлеб или кладут на него сыр, колбасу, ветчину, овощи, то они скажут, что так вкусно, так делали многие до нас, так делают все. Если пытаться объяснить, что это вредно для организма, то из этого ничего не получится. Все едят и чувствуют себя хорошо, так почему же это вредно? Вредно для человека только то, что становится очевидным в очень короткое время и при очень серьезных последствиях. Никого не интересует здоровье, история болезни тех людей, которые так делали, никто не хочет знать от каких болезней и в каких мучениях умирали эти люди. Когда я говорю о вреде сахара своим родственникам, то они вспоминают моего деда, который ел его столовыми ложками. Мои аргументы о проблемах с зубами, которые у него были, а также о его мучениях более года перед уходом в мир иной, не воспринимаются серьезно, поскольку трудно убедить в том, что это имеет прямую связь между собой. Невозможно преодолеть аргумент: все так делали и долго жили, все так делают и живут. Но почему же тогда самыми распространенными организациями становятся аптеки, больницы, частные клиники, стоматологические заведения? Все видят то, как люди что-либо едят, пьют и делают с большим удовольствием, но никого не интересуют их медицинские книжки, истории болезней, их мучения и время проведенное в больницах, количество принятых лекарств и проведенных медицинских процедур. В ответ на все можно услышать: возраст, все болеют, все ходят в больницу, все принимают лекарства. Никого не интересует, почему я не болею более пятнадцати лет.

Может ли соответствовать самостоятельности человека предположение: если, прыгая с парашютом, не все попадают в больницу, то может быть и мне повезет. Да, человек самостоятелен в том, чтобы выбрать способ своего развлечения, но если есть вероятность нанесения ущерба молодости и здоровью, то должны быть предприняты усиленные меры предосторожности, в противном случае лучше воспользоваться очень хорошим правилом теории выживания: уметь себе отказать. Для меня никогда не были достаточным аргументом утверждения: все так делают, так принято.

Когда я начал эксперименты с питанием, режимом труда и отдыха на меня обрушился поток предостережений и угроз относительно будущих печальных последствий. Моей самостоятельности способствовали некоторые обстоятельства. Во-первых, мой режим не соответствует режиму других членов моей семьи. Я встаю несколькими часами раньше всех членов моей семьи и могу проводить мое утро в полном соответствии с моими установками. В течение дня я имею очень много свободного времени и могу распоряжаться им самостоятельно. Очень часто я сам готовлю то, что ем. Во-вторых, на работе я нахожусь в общении с коллегами несколько часов в неделю. Мою независимость в общении с коллегами мероприятиях я могу объяснить еще и явно враждебными отношениями с некоторыми из руководителей, что позволяет мне быть оригинальным, т.е. самостоятельным во многих случаях, когда это представляется очень сложным или невозможным для моих коллег.

За много лет к моим экспериментам уже почти все привыкли, хотя еще бывают случаи и попытки и дома, и на работе вовлечь меня в общепринятый вариант поведения. Например, если теща видит летом мой завтрак, который состоит из ягод, фруктов, то она обязательно скажет: «вот с этой еды ты много поработаешь». Мои аргументы и вопросы относительно возможности работать после того, что ест она, не воспринимаются всерьез.

Жена приходила с работы иногда поздно, поэтому ужин в эти дни приходилось готовить мне. В этом помогли мне желание и способности, которые были у меня еще в детстве. В десять лет я приходил с рыбалки, чистил рыбу, варил рыбный суп и звал всех обедать или ужинать. Постепенно самостоятельность в приготовлении еды достигла уровня полной независимости и от жены, и от промышленно приготовленной пищи. Для меня достаточно того, чтобы были свежие, сушеные, мороженые ягоды, фрукты, овощи, а также свежие или мороженые рыба и мясо.

На работе и в организациях, с которыми я сотрудничаю, я превратился в чудака. Конечно же, надо мной не только не издеваются, но и открыто не смеются. Однако всегда предлагают выпить кофе, чай с какими-либо вкусными вредными продуктами, понимая улыбаясь друг другу. И с улыбкой в очередной раз выслушивают мои аргументы о нецелесообразности употреблять в пищу, то, что им так нравится. Чтобы проявить индивидуальность и быть самостоятельным для сохранения своей молодости и своего здоровья нужно быть готовым к непониманию со стороны окружающих, а иногда и к их недоброжелательности, агрессивности в аргументах о том вреде, который вы наносите своему здоровью.

Более десяти лет я сотрудничал с медицинскими организациями, что объяснялось желанием врачей воспользоваться моими знаниями, которые были за пределами их профессиональной деятельности. В общении я делился с врачами результатами моих экспериментов, а также информацией питания и образе жизни из литературных источников. Врачи реагировали на это по-разному: улыбались, смеялись, возражали, негодовали, возмущались. Однажды пожилая врач со злостью в голосе, глазах и на лице просто выкрикнула мне в лицо: организм все равно отомстит. Прошло много лет, но я чувствую себя только лучше, думаю, что моему организму это полезно.

Чтобы быть молодым и здоровым нужно быть индивидуальным и самостоятельным. Нужно стать другим, не таким как все. Нужно восстать против известного принципа отношений между людьми в любом обществе: «мы с тобой одной крови». Нужно стать непохожим на других и выделиться из общей среды. Нужно противостать сложившемуся в обществе образу жизни. Это требует колоссальных усилий, если не выработать в себе иммунитет: абсолютное спокойствие и безразличие к тому, что о вас подумают и скажут. Еще в школе, когда я говорил о себе, о своих недостатках, о своих прозвищах, один из моих одноклассников с изумлением и страхом в глазах и удивлением в голосе спросил: разве можно о себе так говорить?

Самостоятельность должна стать образом жизни и тогда вам откроется широкая дорога в молодость и здоровье.

Самоуничтожение.

Видов деятельности и питания, ориентированных на неумышленное самоуничтожение очень много.

Средства для снижения аппетита, кодирование от употребления пищи, сокращение потребляемых продуктов по разным программам, операции по уменьшению желудка, помещение в желудок различных продуктов ускоряют старение и привлекают болезни, поскольку в погоне за изящной фигурой человек лишает свой организм полезных веществ, необходимых для нормального его воспроизводства. Эти и многие другие методы могут дать

временный результат. В случае возвращения к прежнему образу жизни вес неизбежно увеличится и превысит тот, который был до похудения.

По радио можно услышать рекомендации о снижении веса за счет диеты с потреблением с пищей 800-1200 ккал в день. Даже в теплой Индии с ее бедным населением рекомендуемая норма потребления продуктов немногим меньше 2000 ккал в день. В одной из программ о здоровье был приведен аргумент: «в концентрационных лагерях не было полных людей». Такая аргументация толкает людей в объятия старости и болезней: нормальный вес любой ценой. Можно иметь нормальный вес и наслаждаться молодостью и здоровьем без существенных ограничений в количестве еды.

Врачи и специалисты иногда дают нерациональные рекомендации по питанию, образу жизни, которые несовместимы с нормализацией веса. Решить проблему пытаются, убеждая людей насыщаться малым количеством пищи, получать удовольствие не пищевыми способами. Эта рекомендация ориентирует правительство и бизнес не увеличивать заработную плату до нормального уровня жизни, а потребление продуктов приводить в соответствие с нищенским уровнем заработной платы и пенсии.

Природа демонстрирует примеры: дикие животные могут съесть и едят очень много, но у них нет ожирения не только потому, что они подвижны, но, прежде всего, потому, что они едят правильно правильную пищу.

Многие люди публично говорят о проблемах лишнего веса, о желании похудеть. Я вижу очень часто этих людей в неформальной обстановке, когда они в полушоковом состоянии смотрят на меня как на инопланетянина, который не испытывает мук желания съесть то, чем уставлен праздничный стол. Один мой родственник, большой любитель сладких блюд, перестал употреблять сладкое только тогда, когда врач сказал, что выбор не между тем, чтобы есть или не есть сладости, а между тем, чтобы есть сладкое или жить.

Люди употребляют большое количество неправильной жидкости: напитки и соки промышленного производства, сладкий чай (сахар, варенье, сладости). Мозг человека фиксирует достаточное количество энергии в крови и не посылает сигналов дефицита полезных веществ, поскольку такого индикатора, ориентированного на конкретные полезные вещества человеческий мозг либо не имеет, либо человек утратил способность пользоваться такими индикаторами. У животных многие процессы осуществляются более целенаправленно, поскольку определены избирательностью питания и лечения. У человека выбор удовлетворения в пище и жидкости очень большой и непрерывно увеличивается, но не все варианты полностью альтернативны при полной сопоставимости по влиянию на человеческий организм. Быстрое поступление в организм большого количества быстрой энергии создает эффект ложного благополучия, насыщения организма. Энергетический баланс организма определяется быстрой энергией, причем организм изобилует этой энергией, организм избалован этой энергией. Организм утрачивает контроль к самовывживанию. Организм испытывает недостаток полезных веществ для воспроизводства, лечения, очищения организма, но аппетит отсутствует. Отдельные органы функционируют при нарушении содержания клеток по необходимому количественному и качественному составу полезных веществ. Человек в восторге от всего, что он ест и пьет, получает желаемое, но его организм испытывает недостаток в полезных веществах и постепенно разрушается. Человек идет по пути самоуничтожения.

Когда человек берет что-либо в рот, то через вкусовые рецепторы поступает сигнал в мозг. Из мозга сигнал направляется во многие органы, обеспечивающие защиту организма – иммунную систему. Сигнал предупреждает о попадании в организм человека вредных веществ, с которыми необходимо бороться, которые нужно срочно уничтожить и выводить через систему очищения. Иммунная система выделяет вещества, которые с кровью разносятся по всему организму. Начинается уничтожение всего, что представляет в какой-то мере опасность. В это время проводится и профилактика всего организма, например, выводятся из него отмирающие клетки. Однако того врага, против которого была направлена атака, оказалось очень немного в полости рта через кожное питание, в желудке и крови то, что было проглочено. Основная часть веществ, выделенных иммунной системой атаквала вызвавшие подозрения здоровые клетки во всем организме, в том числе и в иммунной системе. Такая атака на организм происходит всякий раз, когда в полость рта попадают вредные вещества: чистка зубов, полоскание какими-либо растворами, курение, жевательная резинка, снятие пробы готовящихся блюд, жевание травинки. Это происходит достаточно часто. В результате организм постепенно уничтожает себя, т.е. происходит самоуничтожение. Иммунная система привыкает к ложным сигналам и ее бдительность и реакция ослабевают.

Самочувствие

Самочувствие может изменяться с возрастом. Это особенно заметно в поведении человека, когда он остается один. Многие пожилые и, конечно же, старые люди начинают разговаривать с собой, с домашними животными, с неодушевленными предметами. Такое поведение может сигнализировать о психологическом, эмоциональном и социальном проявлении старости. Я предположил, что для пожилого человека неблагоприятное влияние оказывает окружающий фон усиливающий эффект одиночества. Движения, действия становятся не такими уверенными и осознанными, что проявляется в некотором их рассогласовании с мыслительной деятельностью. Одно начинает отставать от другого и появляется желание подтолкнуть, помочь, ускорить, обеспечить единство мысли и поведения. Я сделал предположение, что необходимо изменить фон, в котором находится человек, сделать его более осязаемым, контролируемым. Этому может помочь тихая спокойная и одновременно осмысленная музыка, а лучше, если это будет не просто музыка, но приятные лирические песни. Сознание будет улавливать смысловое содержание и воплощать его в адекватное психологическое восприятие окружения, создавая эффект социальной причастности к жизни невидимых, но где-то находящихся людей, что будет подкрепляться постоянно меняющимися положительными эмоциями. Все будет происходить как в детстве, когда мы с удовольствием и подолгу могли смотреть на узоры в калейдоскопе или на меняющиеся облака. В зависимости от индивидуальных предпочтений это может быть не песня, а театральные постановки, новости, информация об определенной сфере деятельности человека и т.д.

Свечи.

Многие люди увлекаются внешними атрибутами, создающими дополнительное ощущение удобства, уюта, гармонии с окружающей средой. Одним из таких популярных средств являются свечи. Свечи это привлекательное средство, концентрирующее на себе внимание и создающее некоторую необычность обстановки, загадочность, что положительно влияет на настроение. Освещение ограниченного пространства создает дополнительное ощущение близости.

Свечи это опасно, если пренебречь предосторожностью в обращении с ними или если ими попытаются воспользоваться дети, получив соответствующий пример от взрослых.

Свечи – это вредно, если отсутствует или плохая вентиляция, а продукты горения оказываются в легких людей, которые находятся в помещении. Свечи выжигают кислород и обедняют воздух, который вдыхается присутствующими людьми. Свечи не могут способствовать молодости и здоровью, напротив их влияние ориентирует человека к старости и болезням.

Романтический ужин при свечах. Такая фраза у всех людей вызывает восторженные чувства, ощущение нежности и доброжелательности. Мне жалко людей. Это еще раз подтверждает то, что во многих ситуациях люди принимают совершенно неправильные решения. Людям чаще всего нравится если не самое, то очень вредное. Только человек мог выбрать два самых вредных продукта и встречать ими самых дорогих гостей прямо у порога. Людям нравится дым костра и мангала, даже в квартире это у некоторых вызывает приятные воспоминания (из одного рецепта приготовления копченого блюда в домашних условиях). Людям нужно выжечь кислород из помещения, где они находятся, заполнить его продуктами горения, и во время этого процесса, отравляя себя и других, получать удовольствие. У тещи постепенно отказывали ноги, боли не давали покоя ни днем, ни ночью. Несколько раз каждый год она ходила в больницу, и ей назначали различные уколы и процедуры. Когда мы с женой приезжали на дачу, то, проходя вечером мимо ее комнаты, я чувствовал запах от зажженной свечи. Теща зажигала свечку на время ее молитвы. Я вспомнил тех из моих пожилых родственников, знакомых и коллег, у которых были проблемы с ногами, и неожиданно меня осенило. Те люди, о которых я только что упомянул, потеряли способность хорошо ходить либо из-за алкоголя, либо из-за курения. Мне потребовалось много времени, чтобы убедить тещу перестать наполнять свою комнату дымом от свечи и дышать («курить») этим всю ночь. Через несколько месяцев, после того как она стала молиться без свечи, она забыла о болях в ногах. Вернуть способность хорошо ходить ей пока не удалось, поскольку для этого необходимо не только очистить капилляры, но и вернуть многое, что было утрачено, и может быть безвозвратно.

Секс

Я хочу прокомментировать ответ диетолога на вопрос о том, как с помощью продуктов создать побудительные стимулы к восторгу от супружеских обязанностей после напряженного трудового дня. Один из советов заключался в том, что пришедшему с работы мужу можно дать чашку чая, подлив в нее настойки радиолы розовой. Действительно эта трава оказывает сильное тонизирующее действие, но предложить данный напиток другому человеку можно только после того, как будет измерено давление крови, поскольку указанное средство обладает очень сильным эффектом его повышения. Если чай или другой напиток с указанным средством предложить человеку, у которого в этот момент высокое давление, то результат может быть очень нежелательный. Прежде чем что-либо рекомендовать необходимо иметь полную информацию о средстве, которое предлагается для решения каких-либо проблем. Самое лучшее в таких случаях давать не конкретные и точные рекомендации, а предлагать варианты с обязательным указанием провести проверку по контролю давления крови. Причем измерение давления крови должно осуществляться до и после как приема каких-либо продуктов, так и исполнения супружеских обязанностей. Вторжение в физиологию, психологию, эмоции другого человека всегда чревато опасностью причинить вред его молодости и здоровью.

[AD]

Слух.

В одной книге о проблемах старения человека я прочитал, что слух у мужчин ухудшается более чем в два раза быстрее, чем у женщин. Это утверждение свидетельствует не просто о беспристрастности статистики, но и о глупости людей при использовании статистической информации. Услышав такое заключение, любой мужчина может осознать неизбежность ухудшения слуха. Приговор нужно выносить не мужчинам, а их образу жизни, поскольку при других условиях результат будет иной. Сравнивая себя со многими известными мне женщинами, могу сказать, что слух у нас действительно разный, но как раз, наоборот, у меня слух лучше. Поэтому меня всегда просят измерить давление крови.

По радио услышал хороший совет: нельзя чистить уши палочками и другими предметами, т.к. это осложняет образование серы, может повредить уху. Ухо чистится самостоятельно при жевании, когда выделяется сера. При толкании чего-либо в ухо могут образоваться серные пробки. Чистить можно только с наружи, не проникая глубоко внутрь уха.

Наушники и громкая музыка представляют опасность для слуха. Для обеспечения нормального функционирования ухо начинает защищать себя от чрезмерного воздействия извне. Для этого увеличивается выработка серы, что может приводить к образованию серных пробок. Печальным последствием может быть ухудшение и потеря слуха. Следовательно, использование наушников и громкие звуки не способствуют сохранению молодости и здоровья, ускоряют старение и приближают болезни.

Химические лекарства и витамины промышленного производства оседают в ушах, делают их тонкими, сморщенными, поскольку ухудшается питание. В результате этого ухудшается слух.

Сон.

Когда мне было лет десять, я часто думал о рекомендации врачей и учителей спать на правом боку. Мне казалось весьма неубедительным объяснение такой необходимости: сердце находится с левой стороны и во время сна на левом боку ему приходится работать с большим напряжением. В то время я ложился на левый бок и пытался почувствовать напряжение в работе моего сердца, но никаких, тем более, отрицательных ощущений не было. Мне одинаково легко было спать и на правом и на левом боку. Я думал: когда я бегаю, играю, несу что-либо тяжелое, то неужели моему сердцу легче работать, чем тогда когда я просто лежу и сплю на левом боку.

Известный специалист из США подтвердил мою догадку о том, что сердце расположено посередине грудной клетки, а то, что слышно его лучше с лева, объясняется его формой. В древнем Риме на пиршествах люди возлежали на левом боку. Современные специалисты комментируют этот факт желанием участников пиршеств ощущать наслаждение пищей после ее употребления. По их утверждению с левой стороны желудка есть соответствующие нервные окончания. Это также одно из заблуждений современного человека. В древнем Риме

и еще раньше больше знали о молодости и здоровье человека, чем современные специалисты.

Объяснение этих двух заблуждений – одно. После еды нужно отдыхать и спать на спине или левом боку, что способствует облегчению выхода пищи из желудка в кишечник и ее правильному перевариванию. Если отдыхать или спать после еды на правом боку, то желудочный сок и перевариваемая пища могут попадать в пищевод и вызывать изжогу и другие неприятные ощущения.

Сон – это состояние человека, которое может быть полезным и вредным в его влиянии на молодость и здоровье человека. В литературных источниках я встречал только положительные описания влияния сна на состояние и здоровье человека. Сон оказывает эффект оздоровления, является одним из лучших способов отдыха человека. Трудно переоценить успокаивающее действие, оказываемое процессом спокойного сна на организм человека, благотворное его влияние на нервную систему, деятельность мозга. Особенно осознается это в контрасте тогда, когда человек не может долго уснуть, просыпается ночью и не может больше уснуть или не может уснуть в течение всей ночи.

Сон оказывает и вредное влияние на организм, молодость и здоровье человека.

1. Сон один из процессов способствующих внешнему старению, что происходит посредством образования морщин во время сна: морщины закрытых глаз; морщины прижатого лица, когда человек спит на боку и животе; морщины сощуренных глаз от яркого света после пробуждения; морщины заспанности. Этот процесс усугубляется многими факторами: сон и нетрезвое состояние; сон и неблагоприятные условия; нарушение режима бодрствования и сна. Противодействовать этому процессу можно только с помощью натуральной косметики.

Во время сна происходит и внутреннее старение, например: засорение капилляров; нарушение кровоснабжения прижатых органов; активное функционирование печени во время сна на голодный желудок и параллельная работа поджелудочной железы по выработке инсулина, что в длительном процессе является одним из условий возрастного диабета. Противодействием этому процессу является утренняя зарядка и отказ от голодного желудка на ночь.

2. Подушка должна быть маленькая и жесткая. Я прочитал это у специалистов из США и Японии, но не использовал эту рекомендацию для себя несколько лет. Когда стал анализировать состояние и изменение морщин на лице, то пришел к выводу о большом значении этой рекомендации. Многие морщины на лице появляются и усиливаются из-за больших подушек, причем и жестких, и мягких. Можно иногда в рекламе услышать или прочитать о достоинстве подушки, когда она облегает голову, принимает ее форму и способствует хорошему отдыху. Принимая форму головы, подушка облегает ее так, что все части лица, которые касаются подушки, если спать на животе или боку, прижимаются и сминаются в различные морщины. Специалисты утверждают, что необходимо спать на спине. Я не могу спать на спине, поэтому сплю только на боку. Этим объясняются некоторые морщины у меня на лице, особенно на коже возле глаз.

3. Сон на мягкой подушке, поскольку ее сминающее влияние на кожу усиливается.

4. Сон на мягкой постели или прогибающихся пружинах. В этом случае в теле человека возникают местные перенапряжения, что мешает нормальному отдыху. Может происходить искривление позвоночника, если человек будет спать преимущественно в каком-то одном положении.

5. Сон в душном, плохо проветренном помещении и при слишком высокой или низкой температуре.

6. Курение в постели – причина многих проблем для жилища, вещей и самого человека. Курение в любом месте и состоянии наносит большой вред молодости и здоровью человека.

7. Алкоголь перед сном, особенно в большом количестве – причина многих проблем для молодости и здоровья, а также преждевременного ухода в иной мир многих людей.

8. Сон за рулем автомобиля во время его движения. Однажды я был пассажиром в автомобиле, водитель которого уснул за рулем: непередаваемые ощущения.

9. Сон вблизи открытого огня или плохих отопительных систем.

10. Сон на голодный желудок. Во сне органы человека продолжают функционировать, чему способствует печень, вырабатывая полезные вещества и повышая уровень сахара в крови во время сна. Это заставляет поджелудочную железу вырабатывать инсулин. При длительном противоборстве этих органов каждую ночь в течение жизни человека создаются условия для увеличения сахара в крови и появления диабета.

11. Снотворные медицинские средства перед сном или в течение ночи. Эти средства целесообразно заменять настоями трав с успокоительным эффектом, используя их в таком режиме, чтобы не было привыкания (перерывы, чередование). Необходимость в снотворном допинге возникает по многим причинам: избыточное возбуждение, употребление пищевых депрессантов, например кофе, проблемы и переживания. Одна из причин плохого сна у многих людей заключается в слишком большом перерыве между вечерним приемом пищи и временем отхода ко сну. Пища, после ее употребления, оказывает снотворное воздействие на человека. Организм наполняется полезными веществами, и мозг отключается для отдыха, поскольку нет необходимости контролировать самочувствие организма. Это самое благоприятное время для послеобеденного отдыха днем и отхода ко сну вечером, что я доказал на себе с огромным положительным эффектом в течение нескольких лет. Я очень сожалею о том, что в течение многих лет по рекомендациям «специалистов» я сопротивлялся естественным процессам в моем организме и ложился спать через два-три часа после приема пищи вечером. У многих людей появлялся ко мне вопрос: если засыпать сразу после ужина, то когда заниматься сексом? Секс должен происходить только на голодный желудок и самое лучшее время перед ужином. За 10-15 минут до секса можно выпить дистиллированной воды, компота из сухофруктов.

12. Мучительные попытки уснуть после того, как человек просыпается ночью. Я многократно испытал это на себе. Сейчас у меня нет с этим проблем, поскольку засыпаю я практически мгновенно, ложась спать сразу после ужина, и просыпаюсь, как правило, только утром. Если я просыпаюсь ночью, то спокойно лежу и думаю о приятном будущем в моей жизни, встаю хорошо отдохнувшим, сколько бы по времени я ни спал в такие ночи, и с удовольствием делаю зарядку.

Состояние.

Проблемы физиологического состояния (боль, болезнь) вызывают психологическое расстройство и эмоциональную неудовлетворенность. Общее восприятие дискомфорта обуславливает ухудшение общего самочувствия: физиологического, психологического, эмоционального.

Эмоциональное состояние и физиологическое самочувствие взаимосвязаны между собой. Положительные эмоции благотворно влияют на физиологическое самочувствие и физиологические процессы. Происходит расслабление нервных процессов, мышечных тканей и кровеносных сосудов. Создаются благоприятные процессы для естественных биохимических процессов и обеспечения всех клеток организма полезными веществами и вывод из них продуктов жизнедеятельности. Пищеварительный процесс и поступление в кровь необходимых полезных веществ также нормализуется при благоприятном эмоциональном состоянии. Создаются благоприятные условия для сохранения молодости и здоровья.

Эмоциональное напряжение замедляет биохимические процессы в пищеварительной и в кровеносных системах. Эмоциональное напряжение отражается на биохимических процессах во всех клетках организма через физиологическое напряжение и появляющийся дискомфорт.

Эмоциональное напряжение замедляет процесс пищеварения, пища забраживает и появляющиеся токсины проникают в организм и создают условия для:

– отравления организма при повышении концентрации токсинов во внутренних органах человека;

– накопления токсинов в жировых клетках;

– увеличения веса;

– накопления токсинов в определенных местах организма и создания предпосылок для более и болезней капилляров, сосудов, сухожилий, суставов и других органов.

В результате появляется общее недомогание, болевые ощущения в различных местах организма, что оказывает обратное отрицательное влияние на эмоциональное состояние.

Появляется эффект цепной реакции и лавинообразного процесса: отрицательное эмоциональное состояние ухудшает физиологические процессы и физиологическое состояние, что в еще большей мере осложняет эмоциональный настрой. Этот цикл повторяется, усугубляя положение и способствуя появлению неудовлетворенности, напряжения, дискомфорта, стресса. Процесс старения ускоряется, обостряются старые и появляются новые болезни.

Сосуды кровеносные.

Наряду с кожей кровеносные капилляры определяют внешнюю красоту человека и являются одним из основных критериев молодости и здоровья. Красота, молодость и здоровье во внешнем виде человека будут проявляться до тех пор, пока здоровыми и чистыми будут капилляры.

Капилляры – это индикатор правильности образа жизни человека. Питание, напитки, вредные привычки непосредственно влияют на состояние кровеносных капилляров. Соленое, сладкое, жирные и жареные блюда, курение, злоупотребление алкоголем, грязный воздух загрязняют капилляры и разрушают их.

Капилляры – это насос, участвующий в перекачивании крови, причем в своем совокупном влиянии более мощный, чем сердце. После засорения капилляров, сердце начинает работать с повышенным напряжением, и людям в этом случае приходится останавливаться и отдыхать, а также использовать различные медицинские средства стимулирующие сердечную деятельность.

Социализация.

Я допускаю, что день объятий был предложен ворами карманниками. Когда один из моих родственников при встрече неожиданно обхватил меня в объятия, то я испытал серьезный дискомфорт. Это была последняя наша с ним встреча. Я считаю, что без права на индивидуальность и неприкосновенность невозможно быть молодым и абсолютно здоровым.

Групповой конформизм одно из экстремальных условий утраты индивидуальности человека. Групповой конформизм бросает человека в объятия других людей, причем оставляет человека без права выбора. Более того, не только другие люди входят в жизнь человека, но и их образ жизни, поведение, привычки, воспитание. Все это принимается не только без критики, но должны быть единой основой для общения. Групповой конформизм не оставляет человеку права для критического восприятия других людей. Недостатки других людей превращаются в достоинства в глазах членов одной группы. У людей меняют установки. Они становятся похожи в своем поведении на тех, с кем общаются. Люди копируют недостатки других людей своей группы. Если делать что-либо не так как принято в группе, включая самые неприличные варианты поведения, то можно в чем-либо стать похожим на врагов данной группы, можно утратить доверие группы и стать ее врагом.

Общее место рождения, учебы, работы, общие интересы, общая любимая спортивная команда сближают людей и в случае экстремального противостояния с другими группами оказываются условиями образования различных группировок. Иногда это сопровождается принуждением, давлением, шантажом.

Групповой конформизм толкает человека в гущу различных массовых мероприятий, сопровождающихся иногда экстремальным поведением: фанаты спортивных команд; правозащитники животных; антиглобалисты; религиозные секты. Утрачивая индивидуальность, человек теряет право на молодость и здоровье, поскольку они становятся достоянием соответствующей группы. Можно ли допустить поведение, ориентированное на молодость и здоровье в воинских подразделениях в Иране, Афганистане и других горячих точках? Даже в мирное время в армии это невозможно.

Групповой конформизм в любых условиях вносит в жизнь человека армейские установки и требует от него принятия правил поведения группы, которые были придуманы, как правило, самым экстремально ориентированным приверженцем какой-либо идеи. Приняв какие-либо установки какой-либо группы, человек берет на себя обязательство принести в жертву групповым интересам свои молодость и здоровье. Чем активнее человек проявляет свой энтузиазм в групповом общении, тем быстрее он продвигается в своем стремлении к старости и болезням.

Если думать об общности места рождения, то есть два варианта: минимизация и максимизация. Минимизация может приблизить нас не только к населенному пункту, но к родному и его конкретной палате. Я родился в сельском доме, увидеть который у меня никогда не было желания. Максимизация в этом вопросе позволяет мне утверждать, что я родился на планете Земля и все люди для меня делятся на тех, которые мешают мне быть молодым и здоровым, и на тех, которые не мешают мне в этом.

Почему люди должны забыть о своей молодости и своем здоровье только потому, что у очередного политика проявились амбициозные устремления? Почему я должен ценой моей молодости и моего здоровья доказывать право этого политического деятеля на какую-то

роль в истории и создавать ему условия для уничтожения молодости и здоровья многих других людей?

Я не считаю для себя целесообразным общаться с кем-либо из людей только потому, что я где-то родился, учился, работал.

Ссора.

Психологи утверждают, что ссоры в семье не мешают счастью, но помогают жизни людей. Психологи разработали условия для ссор: не оскорблять; наедине; не повышать голос; не хлопать дверью, т.е. ссора должна быть решена при ее появлении; не извиняться раньше времени. По их мнению, ссора – это сахар из-за сладости примирения. Даже если это так на самом деле, я полностью исключаю сахар из моей жизни и в прямом, и в переносном смысле.

Избежать ссор невозможно, но утверждать о какой-либо их психологической, социальной или какой-то еще пользе значит поощрять людей в их движении к старости и болезням. Самиссоры возникают между людьми, которые в данный момент чем-то неудовлетворены, раздражены и, как следствие, настроены против молодости и здоровья. По какой-то причине они ориентированы в этот момент на старость и болезни или для себя, или для других, или для всех одновременно. Никакие будущие восторги примирения не могут быть оправданием нарушения гармонии человеческих отношений. Избежать ссор невозможно, но к этому нужно стремиться.

Старость: признаки.

Каждому человеку необходимо формировать свой перечень признаков, по которым можно делать вывод о старости. В этот перечень необходимо включать то, что внушает опасение человеку относительно его физиологического, психологического, эмоционального и социального состояния в настоящее время и в будущем. Такой перечень поможет каждому человеку формировать мероприятия на устранение внешних и внутренних признаков старости, активно бороться со старением и возрастными болезнями. Ниже я привожу перечень признаков старости, которые внушают мне опасения относительно моего будущего состояния, по отношению к которым я прилагаю определенные усилия по их преодолению в настоящее время.

Аппетит: слабеет.

Аптека: посещается все чаще.

Болезни: обостряются, учащаются; возрастные: склероз, диабет второго вида, остопороз, суставные боли, артрит, остеохондроз, радикулит, аритмия, инфаркт, инсульт, онемение, паралич и др.

Боль: присутствует все с меньшими перерывами во времени, а затем почти постоянно; внутренних органов, головная, ног, рук, сердца, спины.

Больница: становится вторым домом.

Брови: разрастаются, длинные жесткие волосы.

Веки: вытягиваются и нависают на ресницы, морщины, становятся тоньше.

Виски: впалые; выступают кровеносные сосуды.

Волосы: редеют, седеют, лысина, плешь.

Глаза: тускнеют, слабеет зрение.

Голова: трясется.

Грудь, плечи, руки: густые волосы, длинные волосы, седые волосы.

Губы: морщины, изменяют цвет.

Еда: сокращение количества за один прием и за день.

Зубы: портятся, сокращается количество, искусственные.

Кисти рук: обтягиваются кожей; выступают кровеносные сосуды.

Кожа: становится все тоньше, обтягивает сосуды, сухожилия, мускулы и кости.

Кожа под глазами: морщины, рыхлость, мешки, темнеет, круги, вспучивание; если легко прижать пальцами, то морщина быстро исчезает, медленно устраняется, постепенно уменьшаясь, сохраняется длительное время, сохраняется без видимого уменьшения долгое время.

Кожа в стороны от глаз: морщины.

Кожа над верхней губой: морщины.

Координация: бывают нарушения, неуверенность.

Кровь: давление повышается.
Лекарства: все большая часть бюджета, основная часть бюджета.
Лицо: меняется цвет кожи, кожа дряблая, кожа становится тоньше, морщины.
Лоб: морщины.
Ловкость: проявляется все менее заметно, подавляется скованностью.
Мускулы: дрябнут, уменьшаются в объеме.
Ноги: слабеют, не ходят.
Нос: расплывается, волосы, меняется цвет, морщины, появляются капилляры.
Осанка: сутулость, шея появляется не из плеч, а из груди, грудь впалая.
Пальцы: изгибаются.
Память: слабеет, ухудшение кратковременной памяти.
Пища: сокращается количество съедаемой пищи, аллергические реакции, отказ от большого количества продуктов, появление ярко выраженных ограниченных предпочтений.
Пищеварение: ухудшается, увеличивается перечень продуктов не воспринимаемых желудком.
Полезные вещества: усвоение ухудшается.
Походка: утиная, наклон вперед.
Привычки: все более консервативные.
Равновесие: пошатывание, нарушение.
Реакция: уменьшение скорости.
Речь: менее живая, менее связная.
Руки: слабеют, трясутся, неуверенность в движениях.
Секс: желание слабеет, исключается, импотенция.
Сердце: ощущение слабости и затухания деятельности, боли.
Сила: уменьшается, вплоть до бессилия и неспособности самообслуживать себя.
Слух: ухудшение.
Способности: слабеют.
Страх: боязнь улиц и перекрестков, недоверие, подозрение...
Суставы: подвижность ухудшается, утром нужно разрабатывать, требуется усилие при сгибании, хруст, болевые ощущения при сгибании.
Умственные способности: ослабление и потеря памяти, старческий маразм.
Усвоение полезных веществ организмом: ухудшается.
Учеба: все более существенные ограничения.
Уши: волосы, становятся тоньше, дрябнут.
Физические способности: сила уменьшается; потенциал и выносливость уменьшаются.
Щеки: морщины, дряблая кожа, появляются капилляры, впалые.

Старые люди.

Необходимо стремиться оставаться молодым как можно дольше, а лучше всю жизнь. Это относится к поведению человека и к его ощущениям. В присутствии молодых, в общении с молодыми необходимо перевоплощаться в их состояние, воспринимать их ощущения как свое собственное поведение и копировать их эмоциональное и психологическое состояние.

Как правило, старые люди в присутствии молодых ведут себя совершенно иначе: прибегают к авторитету возраста, начинают поучать, вспоминают о своей молодости и своем поведении в молодые годы, делать сравнения и удивляться современным нравам, а иногда злоупотребляют своей немощью.

Необходимо чувствовать себя равным молодым во всем и не давать повода усомниться в вашей молодости. В то же время не следует копировать все, важно чувствовать себя молодым, но вести себя достойно сформировавшемуся для данной ситуации общественному мнению, этикету субкультурной среды.

Во всем нужно походить на молодых людей, но нельзя забывать о внутренней самоцензуре, отсеивая те новые обычаи, нравы, которые не соответствуют вашим убеждениям, а также могут помешать сохранить молодость и здоровье.

Критически оценивая поведение молодежи нужно исходить не с высоты прожитых вами лет и умудренности жизненным опытом. На все нужно смотреть с позиции одобрения или неодобрения поведения отдельного конкретного человека без выделения возраста в качестве одного из условий для обоснования выводов. Все люди разные и молодые, и пожилые, и старые. Всех людей нужно рассматривать, забыв об их возрасте. Возраст как характеристика

человека должны исчезнуть в вашем общении с людьми. Эмоциональное состояние, психологический настрой, социальная удовлетворенность должны ориентировать вас к молодости и здоровью. Нельзя быть молодым и основывать свои аргументы в общении с людьми на прожитых вами годах, жизненном опыте, ссылаться на возраст или его разницу. Нельзя быть молодым и жить прошлым.

Стресс.

С небольшим интервалом по времени по телевизору и радио услышал утверждение специалистов: «Нервные стрессы ведут к „заеданию“ и соответственно полноте и ожирению». Должна быть самодисциплина, не допускающая никаких перекусываний: только два или три основных приема пищи. Стресс несовместим с едой в правильном поведении человека. Во время стресса нельзя есть. Во время еды должно быть прекрасное настроение. Нужно сделать выбор: либо нервничать, беспокоиться, решать проблемы и пропустить очередной прием пищи, либо успокоиться, забыть про все проблемы, поесть, отдохнуть, а после этого вернуться к решению вопроса.

Суставы.

Через три недели после употребления фруктов на обед, у меня появилось щелканье в коленях во время приседаний при утренней зарядке. Я съедал на обед около двух килограммов фруктов. Я решил сократить количество фруктов на обед примерно на одну треть, а затем – до 50%. Щелканья в коленях стали происходить не при каждом приседании, а их сила снизилась. Через неделю щелканья в правом колене прекратились, остались только в левом колене.

В течение многих лет у меня щелкало в тазобедренном суставе, когда я делал одно из упражнений лежа на спине во время утренней зарядки. Эти щелчки прекратились через полтора месяца после того, как я стал употреблять в пищу на обед только ягоды и фрукты.

Счастье.

Счастье определяется как внутреннее состояние удовлетворенности человека своей жизнью. Зачастую люди связывают это слово с тем состоянием, которое возникает у них в какие-то особые моменты. В этом смысле это слово употребляется достаточно часто и в самых различных ситуациях. Одно общее значение, которое объединяет восприятие всех людей, при употреблении этого слова соответствует восторгу от какого-либо события: выигрыш, награда, успех в каком-то сложном или опасном мероприятии. В таких ситуациях наряду с другими выражениями, отражающими эмоциональное состояние людей, употребляется и слово счастье.

Очень часто то, что понимается людьми под словом счастье и к чему они стремятся, зависит от других людей: признание, награда, премия, первенство в конкурсе, соревнованиях. Это может быть соперничество в состязании, в котором победа определяется участниками, как победа в равной борьбе с сильным противником, что сопровождается восторгом и счастливыми мгновениями.

Счастье может быть в мыслях человека о его будущем, если отсутствует ощущение успеха в реальном режиме времени. Люди, которые не считают себя счастливыми, надеются на успех, удачу, признание, на то, что в будущем они получат желаемое, что воплощается ими в мечту. Мечта влечет людей в их жизни как возможный образ будущих результатов, успехов, удач, богатства, изобилия благ.

В минуты отдыха я с большим удовольствием размышляю о том, что может сделать меня счастливым, о будущем, в котором я счастлив, что воплощается каждый раз в каком-либо образе моей мечты. Я всегда думал, думаю, всегда буду думать о моем прекрасном будущем, по крайней мере, в таком варианте, в каком я его хотел бы в него войти. Многократно в моих мыслях я достигал успеха во многих жизненных ситуациях: соревнования, конкурсы, выигрыши, богатство. Каждый раз я не удовлетворялся только достижением того, к чему стремился, на получение чего надеялся. Всякий раз я продолжаю размышлять над последствиями моих успехов. Я думаю о том, что будет после воплощения моей мечты в реальность, продлевая состояние моего счастливого будущего. Эти размышления заводят

меня в тупик, в состояние неудовлетворенности, дискомфорта. Мои восторги возможными счастливыми событиями в моих мыслях превращаются в мои проблемы. Я осознаю, что мои устремления, воплощаясь в мысленную реальность, создают в будущей моей жизни противоречие между тем, к чему я стремлюсь в моих мечтах, и тем, что я реально буду в итоге иметь.

Обладание богатством даже в мыслях лишало меня спокойствия в моих опасениях потерять не только желаемое, но также здоровье в совокупности с молодостью, а может быть и жизнь. Получив желаемое в моих мыслях, я начинал думать о том, как не только воспользоваться, но и сохранить объект моих желаний. Я так напрягался в своих намерениях быть счастливым и одновременно сохранить безопасными условия для своего счастливого будущего, что еще ничего не имея, я уже начинал о чем-то беспокоиться, расстраиваться, переживать и плохо спать. Я отказывался от объекта моих устремлений и чувствовал себя счастливым человеком. Я счастлив, потому что у меня нет того, из-за чего нужно было бы расстраиваться, опасаясь правительства, родственников, преступников, стихийных бедствий, несчастных случаев.

Когда я мечтал об известности и славе, то в итоге я приходил к ужасу от того, как я должен жить, защищая себя, свою семью, свое спокойствие от всех желающих влезть во все, что меня окружает. Возвращаясь в реальную жизнь, я был счастлив, что я свободен от этих проблем, которые вынужден был бы решать, если бы получил то, о чем с таким желанием мечтал.

Наблюдая за людьми, вспоминая попытки ограбления моей квартиры, а также два ограбления моей дачи, я все более убеждаюсь в том, что я счастлив тогда, когда у меня нет ничего, что могло бы привлечь внимание других людей и понравиться им. Если бы я имел что-либо ценное, то у меня было бы одно желание, чтобы об этом никто кроме меня не знал. Нужно уметь сохранить свое счастье, но как только о нем узнает кто-либо кроме вас это превращается в невыполнимую задачу. Сделать это вам не помешают только тогда, когда о нем никто не будет знать кроме вас. В этом случае и только в этом случае я был бы действительно счастлив.

Много раз я был свидетелем случаев, когда удача, выигрыш, признание оборачивались проблемами для людей, их благополучия, безопасности, здоровья. Чаще всего это происходит потому, что счастье, переполняющее человека, не может в нем уместиться и вырывается наружу в самый неподходящий момент и в самом неподходящем варианте. Нельзя забывать правило: уметь себе отказать. Однажды в автобусе, наполненном пассажирами, женщину, стоящую в дверях, входящие люди попросили подвинуться немного в салон. В ответ женщина, совершенно бессмысленно и не к месту, выкрикнула: «Я не могу. У меня полная сумка денег.» Через несколько минут в салоне автобуса раздался возмущенный крик: «Вы куда лезете. Что вам нужно в моей сумке?» Я подумал: странно, неужели женщина не понимает, что заинтересовало кого-то из пассажиров в ее сумке. Время было позднее. За окном автобуса были темные улицы. Я подумал: наверняка в таком количестве людей найдутся желающие проводить женщину и узнать о содержании ее сумки.

Мое счастье – ощущение молодости, прекрасное настроение, идеальное здоровье, и гармония с окружающей средой. Моя мечта: я хочу быть счастливым всегда, не зависеть ни от каких вещей, ни от кого из людей.

Танец.

Когда я один слушаю музыку, то часто выполняю произвольные танцевальные движения. Это может быть во время приготовления еды на кухне, во время утренней зарядки и в другое время. Формируется гармоничное соответствие внешней среды и внутреннего моего физиологического состояния, настроения и психологических ощущений. Все это создает атмосферу даже не молодости, а детства, беспечности, беззаботности и счастья. Молодость и здоровье в такие моменты переполняют меня, и я уверен в том, что невозможно после этого сразу же оказаться во власти старости и болезней.

Толпа.

Насколько толпа притягивает интерес людей, насколько их влечет к тому, что интересуется толпу. Как часто сожалеют люди о том, что поддались искушению посмотреть на то, что интересуется других. Может ли толпа принять правильное решение. Толпа не способна

принимать правильно даже простые решения, а тем более решения в экстремальных ситуациях. Я очень боюсь толпы, поэтому очень сложно затянуть меня на какие-либо массовые мероприятия. Толпа сильнее молодости и здоровья, и уничтожит и то, и другое, если вы не будете очень предусмотрительны, осторожны и бдительны тогда, когда доверите себя толпе. Все понимают, что нельзя противостоять заведомо более сильному в чем-либо человеку, все осознают то, что лучше вовремя отступить и не навлечь на себя неприятностей. Но толпа, которая сильнее любого человека и совершенно непредсказуема в своем поведении, не внушает большинству людей не только ужаса, но даже опасения.

Традиции.

Я негативно отношусь к людям, которые навязывают мне какие-то придуманные ими установки. Я не могу уважать людей, утверждающих, что моя жизнь зависит от количества выпитого вина, пива, кока-колы, съеденных сосисок, виноградин, блинов и т.д. на каких-либо придуманных ими мероприятиях, праздниках. Традиции в значительной мере могут исключать индивидуальность человека, а это прямой путь к старости и болезням. Я исключаю свое участие в тех мероприятиях, в которых необходимо соблюдать традиции, которые могут вызвать у меня чувство неудовлетворения и не соответствуют моим представлениям о моей молодости и моем здоровье.

Утомление.

Каждый человек может вспомнить многие ситуации в жизни, когда чрезмерное утомление изменяло его или чьи-либо планы. Вот, например, несколько минут назад моя жена, сославшись на усталость, предложила приготовить на ужин то, что не требует существенных затрат времени и перенести то, что мы собирались приготовить сегодня на завтрашний вечер.

Поскольку я совершенно независим в еде от внешних обстоятельств, то сразу же предложил вариант ужина, в котором ее участие в приготовлении исключалось полностью. Однако она решила воспользоваться одним из блюд промышленного приготовления, которое было куплено накануне в магазине и дожидалось своего употребления в холодильнике. Это означало, что я приготовлю ужин из свежих продуктов только для себя. В таких ситуациях само переутомление без контроля допустимой его границы чревато отрицательными последствиями на молодость и здоровье. Переутомление в сочетании с употреблением в пищу чего-то, что не потребует усилий на приготовление, что было произведено с использованием консервантов, наполнителей, заменителей, разрыхлителей и других добавок, очевидно, приносит облегчение, успокоение, но неизбежно ущемляет состояние молодости и здоровья, поощряет старость и болезни. Я не против корректировки планов, в том числе и при переутомлении, я не против замены одного блюда на ужин на другое, но эти корректировки и замены не должны нести в себе какой-либо даже незначительный ущерб для молодости и здоровья. Всегда нужно найти новый вариант, направленный на укрепление молодости и здоровья, а еще лучше уметь вовремя остановиться при выполнении работы, в игре и д.п. Именно это я собираюсь сделать сейчас, и отправиться пройтись пешком примерно в течение часа энергичным шагом.

Чрезмерное утомление способствует ускорению перехода органических веществ в организме человека в неорганическое состояние, особенно в нервной системе, кровеносных сосудах, мозге. Важно уметь соблюдать правило: уметь себе отказать. Тогда, когда хочется сделать все намеченное за определенное время с чрезмерным напряжением по интенсивности и по времени, нужно правильно оценить свое состояние и свои возможности. Чрезмерное утомление и недостаточная активность ведут к старости и болезням.

Человек может быть молодым и здоровым, если он способен вовремя остановиться в работе, игре, разговоре, бане и т.д. Я знал человека, который стремился завершить начатое дело так, что в конце иногда не мог ни на что спокойно реагировать: состояние полубоморочное. Нельзя прибегать из бани с высунутым языком с криком: «Скорее воды». Молодость и здоровье не безграничны, они не выдерживают чрезмерных перенапряжений. Цель – работа или что-либо еще до изнеможения несовместима с целью, ориентированной на сохранение молодости и здоровья.

Утро.

Часто можно услышать: «трудно просыпаться, но нужно». Если у человека проблемы с тем, что нужно проснуться, то это может отрицательно повлиять на его молодость и здоровье. В том случае, когда неизбежно нужно подниматься, но для человека это очень сложно и приходится делать значительные усилия, чтобы проснуться, подняться и отправиться по делам, то это весьма осложняет жизнь человека. Такие проблемы неизбежно будут усугублять существующие болезни и способствовать появлению новых, вносить дискомфорт в образ жизни, снижать удовлетворенность условиями жизни и комфортность внешней среды. Чтобы избежать проблем, нужно изменить образ жизни с тем, чтобы процесс просыпания и подъема по утрам превратился в желанную процедуру. В противном случае неминуемо ускорение старения организма, ухудшение состояния здоровья, обострение болезней, включая нервных.

Специалисты часто отмечают два неблагоприятных процесса в организме человека: резкое снижение сахара в крови после пробуждения; утренний подъем давления крови, в результате чего в утренние часы происходят часто инсульты и инфаркты. Специалисты легко бы установили причину этих утренних изменений в организме человека, если бы рассматривали их во взаимосвязи. Одной из причин, усугубляющих резкий переход процессов в организме от сна к бодрствованию, что обусловлено сменой активности в деятельности печени, поджелудочной железы и мозга, является сон на голодный желудок. При засыпании на голодный желудок печень питает организм в течение ночи, чему сильно сопротивляется поджелудочная железа в борьбе с поступающим в кровь сахаром. В момент просыпания мозг начинает функционировать, обеспечивая контроль жизнедеятельности организма, и сигналы поступают во все органы человека. В это время происходит диагностика состояния организма. Печень прекращает обеспечивать организм полезными веществами, но поджелудочная железа продолжает функционировать до тех пор пока не произойдет резкое снижение уровня сахара в крови, т.е. до момента, когда поджелудочная железа получает полное «удовлетворение» от наконец-то достигнутой «победы». Все органы, включая мозг, оказываются в стрессовой ситуации резкого снижения концентрации питательных веществ в крови. Мозг дает сигналы для поддержания жизнеспособности организма. Сокращение сахара в крови начинает компенсироваться более интенсивным кровотоком и повышением давления крови. Одновременно выполняются другие функции самосохранения организма – самоконтроль и самоочищение организма. При повышении кровяного давления, как и при проверке трубопроводов в технических системах, мозгом проводится диагностика жизнедеятельности органов после ночного сна. Одновременно обеспечивается прокачивание крови через систему кровеносных сосудов, включая капилляры, многие из которых в течение ночи были в прижатом состоянии и испытывали недостаток кровоснабжения.

Этот стресс перехода от сна к бодрствованию повторяется каждое утро, и интенсивность его зависит от противостояния печени и поджелудочной железы в течение ночи. Это противостояние тем сильнее, чем более голодным человек ложится спать. Когда человек ложится спать сразу после ужина, деятельность печени блокируется высоким содержанием полезных веществ в крови, а деятельность поджелудочной железы направлена не на бессмысленное и в итоге опасное для человека противостояние с печенью, а на осуществление естественной деятельности после приема пищи, что имеет вполне логичное и безопасное для человека завершение. Следовательно, сон на голодный желудок приближает старость и является одним из условий диабета, а также инсульта и инфаркта, особенно в утренние часы.

Утренняя зарядка или энергичная ходьба хорошие средства для профилактики организма и предотвращения инсульта и инфаркта в утренние часы. Во время утренней зарядки или энергичной ходьбы в кровеносных сосудах происходит то же самое, что и при утреннем повышении давления крови, а именно прокачивание крови через систему кровеносных сосудов, включая капилляры. Мозг фиксирует постоянные процессы в поведении человека и снижает активность профилактических мер самоконтроля состояния организма и его самоочищения утром.

Хаос.

Порядок биохимических процессов в организме человека сменяется хаотическим движением и взаимодействием химических веществ в определенных условиях. Такие условия могут вызываться некоторыми продуктами, веществами. Такое состояние может быть

спровоцировано также физиологическими, эмоциональными, психологическими и социальными условиями, как правило, в виде стрессов, сопровождающихся специфическим действием гормонов, выделяющихся в организме, на фоне неадекватного поведения человека, включая спазм мыслительной деятельности.

Хаос в биохимических процессах в организме человека может быть обусловлен органическими и неорганическими продуктами и веществами:

– органические продукты и вещества: биологически-активные добавки, белена, аллергены, природные наркотики;

– неорганические продукты и вещества: табачный дым, дым костра, продукты сгорания свечи, избыток алкоголя, наркотики, кулинарные излишества, еда в ресторане и заведениях быстрого питания, кофе, сахар и сладости, соленые продукты, чипсы, кока-кола.

Обилие веществ, заполняющих организм человека, создает условие хаоса. Имунная система начинает функционировать с максимальной нагрузкой. Адреналин и другие гормоны возбуждают и обостряют ощущения человека. Обостряющиеся эмоции захватывают человека острыми и нарастающими ощущениями. Деятельность мозга подавляется и усиливается деятельность подсознания, что с превышением определенной концентрации веществ, потребляемых человеком, в его крови обуславливает изменение биохимических процессов в организме, а также функционирования органов человека, а в итоге его поведения, восприятия окружения и реагирования на него. Самые различные впечатления обостряются и дополняются нереальными искаженными ощущениями, появляющимися из подсознания. Возбуждение достигает чрезмерного уровня, что обусловлено подавлением органов контролирующего состояние организма, отвечающих за саморегулирование в условиях отклонений в функционировании отдельных органов человека или всего его организма. Чувства, которые сдерживаются и блокируются сознанием, согласуются, уравниваются, разрешаются здравым смыслом начинают восприниматься как неизбежная реальность, усиливаясь через обостряющиеся эмоции и неадекватное эмоциональное восприятие всего происходящего. Здравый смысл в поведении человека уступает место чрезмерной чувствительности и эмоциональности. Побудительным мотивом поведения человека становятся не реальные события, а их преломление в возбужденном подсознании.

Даже в нормальном состоянии человек испытывает затруднения в мыслительной деятельности в эмоциональных быстроменяющихся условиях. Подавляя деятельность мозга различными веществами, человек переходит в мир искаженных ощущений. Человек переводит свое сознание, деятельность мозга, свое поведение в мир нереальных искаженных эмоций, чувств, восприятий. Имунная система, защищая организм человека, вырабатывает гормоны, которые блокируют восприятие реального мира и реальных ощущений, изменяют болевые ощущения, вносят корректирующие воздействия в осознание опасности и реальных возможностей человека.

Переход сознания в реальный мир человеческих ощущений сопровождается различной степенью дискомфорта, проявляющегося в условиях кризиса в процессе самоочищения и оздоровления организма, смены хаоса порядком в деятельности органов человека. Этот болезненный дискомфорт очень сложно переносится во времени, но почти всегда очень легко устраняется повторным употреблением вызвавших этот дискомфорт продуктов или веществ.

Это возвращает человека в состояние нереальных ощущений, нарушает функционирование органов человека, подавляет сознание человека наркозом от воздействия выделяющихся гормонов и возбуждает подсознание. Многие люди получают удовольствие от такого приближения старости и болезней.

Хобби.

Хобби, как основное и иногда единственное, увлечение в жизни человека выбирается им под влиянием многих обстоятельств. Личные интересы человека, образование, воспитание, характер, темперамент, условия жизни, окружающие люди и многое другое определяет хобби, которое выбирает человек зачастую на всю жизнь. Хобби неизбежно меняет жизнь человека, а в итоге влияет и на самого человека.

Много лет назад, когда я был в командировке, один мой новый знакомый в течение нескольких дней удивлял, забавлял, раздражал меня своим хобби. Он собирал всевозможные билеты, с которыми у него были связаны какие-либо воспоминания, например: транспорт, театр, кино, стадион, зоопарк, музей, бассейн, баня. Он возил с собой несколько рулончиков, обтянутых резинками, из своей коллекции. Перебирая эти билеты и показывая их мне, мой

знакомый вспоминал различные события и обстоятельства, которые были с ними связаны. В начале мне показалось это интересным и немало позабавило. Я даже представил примерный объем моей коллекции, если бы я занимался этим всю мою жизнь. Однако на третий день у меня было одно желание: быстрее расстаться со своим новым знакомым и забыть о его хобби. Я очень боялся того, что во сне меня начнут преследовать видения с его старыми, потертыми билетами. Это хобби превратило человека в робота, наполненного информацией о прошлой жизни, стремящегося на различные мероприятия с целью пополнить свою коллекцию чем-либо экзотическим. Посещение различных мероприятий, только из чувства соревнования, без предварительно заложенного чувства удовлетворенности не может не сказаться отрицательно на молодости и здоровье.

Мой родственник любил фотографировать и самостоятельно делать фотографии. Этим он доставлял много радости многим людям. Однако его хобби требовало от него проводить несколько часов в день в темной, маленькой, плохо проветриваемой комнате, в которой были различные испаряющиеся химикаты. Эти химикаты и сидячий образ жизни в итоге «убили» в нем молодость, а в итоге и жизнь.

Все, кто знал меня в разные годы моей жизни, в разных обстоятельствах моей работы и проведения свободного времени, могли бы назвать множество вариантов хобби, которым я предавался с огромным увлечением. Например: учеба; физическая или научная работа; театр; физическая культура; танцы; алкоголь; иностранные языки; народная медицина; питание; рыбалка; поездки по стране; природа; оружие (самодельное). На самом деле мое хобби – длительные эксперименты с целью установления влияния многого из того, что окружает человека на его молодость и здоровье. Мое хобби постепенно сформировалось в достижение цели быть всегда молодым и здоровым.

Все люди, увлекаясь различными хобби, обязательно должны уделять достаточно времени активному и целенаправленному поведению, ориентирующему их на сохранение молодости и здоровья. Каждый человек должен проводить экспертизу своего хобби или просто очередного увлечения на его положительное или отрицательное влияние на молодость и здоровье, на степень риска оказаться не просто старым и больным, но беспомощным и лишенным самого нужного в жизни для человека – возможности самообслужить себя в любом возрасте.

Цель.

Для достижения цели должна быть соответствующая мотивация поведения человека. Я с большим напряжением и с небольшим перерывом на сон работал в мои молодые годы. В мои пожилые годы я могу без напряжения обеспечить себя и свою семью всем необходимым. Я сумел использовать резервы и возможности, которые имел в молодости как условие, гарантирующее спокойную жизнь в пожилые годы и в старости не для дряхлости и болезней, но как условие быть молодым и здоровым в пожилом возрасте и в старости.

Сегодня я ехал в общественном транспорте: рядом сидели два старика. Они рассуждали о том, что проехали почти весь большой город и не встретили знакомых: все молодые, нет равных им в возрасте. Они вспоминали знакомых, которые работали на тех улицах, по которым мы проезжали. Они с нескрываемым удовлетворением рассуждали о своем возрасте. Я смотрел на их старческие лица, а когда они встали на выход, я смотрел на их сутулые фигуры, костыль в руке одного из них. Я смотрел на них и думал: неужели через два, два с половиной десятка лет я буду таким же стариком; неужели как моя теща я каждый день буду придумывать причины своего плохого самочувствия, болей в разных местах организма. Я подумал: я не хочу быть старым. Да это моя цель. Моя цель – не возраст, но молодость и здоровье.

Если потратить молодые годы на курение, пиво, чипсы, развлечения и тем более на наркотики, то в пожилом возрасте придется пожинать невосполнимый ущерб для молодости и здоровью, что будет усугубляться с возрастом.

Слышал по радио рассуждения о цели для похудения двух специалистов. В качестве целей для женщин приводились красивая фигура, новое платье, хорошая работа, нравится окружающим, а для мужчин – работа, деньги. Все эти целевые установки неизбежны для людей стремящихся к старости и болезням. Нельзя быть молодым и здоровым, устремляя свои помыслы к работе и деньгам. К этому можно стремиться только во ущерб молодости и здоровью. Молодость и здоровье становятся ценой за работу для денег и блага современной цивилизации. Вознаграждение за все это – старость и болезни.

Единственная цель, которая может быть у человека, – быть молодым и здоровым физически, психологически, эмоционально, социально. Эта цель достигается ежедневными физическими упражнениями, зарядкой, танцами, плаванием, правильным образом жизни и правильным питанием.

Чтобы быть молодым и здоровым эмоционально нужно всегда быть в хорошем настроении и улыбаться, лучше если мысленно. Улыбка на лице старит некоторых людей, сильно усугубляя их морщины. Хорошему настроению в любой ситуации способствует динамическая медитация, что достигается многократным мысленным повторением в напряженные моменты приятных слов.

Чтобы быть молодым психологически необходимо осуществлять напряженную умственную деятельность. Для этой цели я выбрал изучение иностранных языков. Ежедневно несколько часов я изучаю какой-нибудь иностранный язык. Мозг должен иметь ежедневную напряженную нагрузку, существенно превышающую по интенсивности и напряжению ту, которая обеспечивает нашу повседневную деятельность.

Чтобы быть молодым и здоровым социально я ежедневно общаюсь только с теми людьми, с которыми у меня создается социальная гармония, общение с которыми не вносит напряжения и дискомфорта. Даже тогда, когда я не мог выбирать и вынужден был общаться с начальниками в условиях социального дискомфорта и напряжения, я с помощью улыбки и наивного недопонимания вносил разрядку в серьезность назидательного давления озабоченного властью коллеги. Я общаюсь с людьми настолько немного времени, чтобы не появлялось ощущение утомления. Расстаться с собеседником нужно так, чтобы осталось много того, что можно было бы обсудить, но лучше об этом только думать. Социальный эффект нужно уметь поддерживать после общения с приятными людьми и мгновенно вычеркивать из памяти неприятные встречи. У многих людей происходит как раз наоборот, чем они неминуемо приближают себя к старости и болезням.

Все это можно делать с восторгом только тогда, когда прекрасное состояние и настроение дополняется желанием, умением и возможностью хорошо поесть. Поэтому главная цель в жизни человека в его устремлении к молодости и здоровью – это еда. Иногда люди спрашивают друг друга о смысле жизни: «Есть, чтобы жить, или жить, чтобы есть?» Я давно решил, что моя главная цель – «жить, чтобы есть» и быть всегда молодым и здоровым.

Человек: внешний вид.

Участвуя в телепередаче, очень полная артистка сказала: «Человек должен быть таким, каким он создан природой». Это может быть только осознание беспомощности в противодействии изменениям, которые происходят с человеком в его жизни. Люди живут в полной уверенности в том, что почти все изменения в их внешнем виде и внутреннем состоянии происходят независимо от самого человека, а человек может только пассивно принимать все это как неизбежность. Все, что происходит с человеком, воспринимается им и другими людьми как неизбежная необходимость.

После рождения человека родители, родственники, знакомые, учителя, врачи и другие люди, а также окружающая среда оказывают влияние на формирование человека. Сам человек также влияет на формирование самого себя, на то каким он был, есть и будет через какое-то время. Через образ своей жизни человек влияет на свой внешний вид, на свое внутреннее состояние, создавая или нарушая условия для поддержания молодости и здоровья.

Ссылка на природу может быть оправданием пищевых извращений, нежелания делать утреннюю зарядку и совершать энергичные прогулки, предпочтения малоподвижного образа жизни. Природа человека – это его образ жизни и питание. Каждому образу жизни человека соответствует определенная его природа, включая внешний вид и внутреннее состояние, самочувствие. Неправильное питание человека в сочетании с малоподвижным образом жизни отрицательно влияет на природу человека в отношении его молодости и здоровья.

Внешний вид человека и его внутреннее физиологическое, психологическое и эмоциональное состояние определяется его природой, которую формирует сам человек и среда, в которой он живет, включая окружающих его людей. Человек должен и имеет возможность активно влиять на свою природу. Если пассивно принимать все, что хочется самому человеку в качестве образа жизни и питания, навязывается ему обществом, привносится в его жизнь окружающей средой, то можно найти оправдание для любого старения организма и любых его болезней. Активная позиция в осознание своей

индивидуальности и в отстаивание своего права быть индивидуальным не в ущерб другим людям обязательное условие сохранения молодости и здоровья. Активная позиция человека позволяет изменять его природу в желаемом направлении. Та природа, в которую я пассивно направлял свой организм много лет назад, неизбежно привела бы меня к ожирению, утрате способности самообслуживания, старению организма и болезням. Я изменил свою природу. По весу, активности и силе я приблизил свою природу к состоянию, которое у меня было в студенческие годы. По состоянию здоровья моя природа никогда не была так благополучна как сейчас.

Я считаю, что природа обязательно поможет человеку быть молодым и здоровым, если он сам будет к этому стремиться.

Чемпион.

Человеку свойственно стремиться к новым достижениям. Часто при этом цена таких достижений может быть слишком значительной: молодость и здоровье. Тренеру по боксу задают вопрос: как вырастить чемпиона? Ответ: нужно показать человеку то, что он будет иметь, к чему нужно стремиться. Я подумал: почему при этом не показывают то, от чего приходится отказываться. За материальным благополучием, восторженными криками толпы находятся старость и болезни. Стареют и болеют все люди, не только потому, что в поединке на ринге уничтожают молодость и здоровье. Это они делают почти каждую секунду своей жизни, поскольку избрали то, что им нравится, но не то, что полезно. Это они делают, потому что верят во все заблуждения, накопленные людьми за тысячи лет. Это они делают, т.к. им нравятся давно сложившиеся традиции, а еще больше они в восторге от появляющихся новых традиций, еще более разрушительных для молодости и здоровья.

Чистка.

Несколько лет назад я прочитал книгу одного известного специалиста по чистке организма. Книга меня очень заинтересовала, но чем больше я думал о том, что прочитал, тем страшнее мне становилось. Я постепенно пришел к выводу, что у меня слишком слабое здоровье, чтобы очистить свой организм по этой системе и быть здоровым, молодым. Мне сложно было даже представить, как это можно выпить стакан лимонного сока или стакан растительного масла. Шокировали меня и другие предлагаемые процедуры. Когда я прочитал его рекомендации для обновления сердца, почек, печени и других органов человека путем приготовления и употребления в пищу соответствующих органов свиньи перед посещением бани, то подумал, что это шарлатан, который пишет книги не для молодости и здоровья людей, а для денег. В этом я убедился окончательно после того, как увидел выражение его лица и саму процедуру изложения по телевизору гороскопа по лунному календарю. Две рекомендации этого специалиста мне понравились, я их использую и опишу в соответствующих разделах.

Эксперимент.

В течение моей жизни я провел много экспериментов. Причем под экспериментами я считаю также и те условия, в которых мне пришлось жить в течение определенного времени. Наблюдая за собою и своим организмом, я делал выводы о влиянии условий на мое состояние и отдельные мои органы. Многие эксперименты я проводил целенаправленно под влиянием своих предположений или случайно, когда я полагался на традиции и обычаи сложившиеся в различных сферах жизнедеятельности человека, на мнение других специалистов. Некоторые мои эксперименты окружающие меня люди воспринимали с улыбкой, над другими экспериментами они смеялись. Были и такие эксперименты, которые вызывали раздражение, резкие контраргументы и предупреждения о будущих проблемах. Поэтому результаты некоторых моих экспериментов неизвестны даже членам моей семьи. Сегодня у меня ощущение физиологического восторга.

При проведении экспериментов необходимо сохранять спокойствие и бдительность, быть осмотрительным, учитывать накопленный ранее опыт, исходить из моделирования биохимических процессов, происходящих в организме человека. Никогда нельзя забывать

очень важное правило любого эксперимента: не допускать необратимых отрицательных последствий.

Врач, обращаясь к слушателям радио, с болью в голосе призывает: «ни каких экспериментов, только рекомендации современной медицины».

Эликсир молодости.

Многие люди многие годы пытаются найти эликсир молодости в виде природного вещества (растение, смола, органы животных и др.) или сочетания нескольких веществ в виде таблеток, капель, бальзамов, употребление которых позволяет омолодить организм, вернуть силу, ловкость, умственные способности, менять внешний вид от старого к молодому. Как по взмаху волшебной палочки, время для отдельного человека в его внешнем виде и внутреннем состоянии обращается вспять. Не затратив усилий, человек становится молодым, здоровым, красивым, сильным. Жизнь убедительно доказывает нереальность получения уникального средства для омоложения организма человека. Чтобы сохранить молодость и здоровье, каждый человек должен сформировать свой подход к решению этой проблемы, основываясь на общих рекомендациях, но при обязательной их корректировке под индивидуальность своего организма. С этой целью все условия и факторы можно разделить на несколько групп. Ниже приводится один из многих таких вариантов:

- а) условия и факторы, ускоряющие старение (вредные);
- б) условия и факторы, способствующие старению (отрицательные);
- в) условия и факторы, отрицательное влияние которых может быть устранено (нежелательные);
- г) условия и факторы, не влияющие на процесс старения (нейтральные);
- д) условия и факторы, сохраняющие определенное (существующее) состояние организма (желательные);
- е) условия и факторы, корректирующие определенное (существующее) состояние организма в лучшую (желаемую) сторону (положительные)
- ж) условия и факторы, омолаживающие организм и поворачивающие время вспять в организме человека (полезные).

Такие группировки могут быть предложены и в других вариантах по отношению к определенным органам человека, его различным состояниям и видам деятельности, а также различному влиянию на человека общества, религии, национальных, организационных, групповых, семейных и др. традиций, обычаев, нравов.

Эликсир молодости – это усилия человека, направленные на то, чтобы быть молодым и здоровым: усилия помноженные на терпение.

Эмоции.

Люди толпами собираются посмотреть на аварии, несчастные случаи, катастрофы, пожары. Телевизор, кино, театр, радио, реальная жизнь заполнены слезами, насилием, убийствами. Отрицательные эмоции и психологическое возбуждение во время ужасов и отвратительных сцен убивают молодость и приближают старость, разрушают здоровье и создают благодатную почву для болезней.

Положительные эмоции, полученные нанесением вреда другим людям или их собственности, разрушают не только молодость и здоровье, но саму жизнь человека. Чтобы понять это достаточно взглянуть на таких людей со стороны и последствия их деятельности. Такие люди несут угрозу обществу и всему, что может вызвать положительные эмоции. Это не только преступники, но и все агрессивные люди.

Положительные эмоции сохраняют и продлевают молодость, укрепляют здоровье, усиливают иммунитет.

Язва.

В моей жизни был очень сложный период напряженной работы в условиях сильного эмоционального и психологического напряжения, социальной неудовлетворенности. Около трех лет я жил и работал отдельно от семьи в другом городе 4-5 дней в неделю. Мое положение осложнялось проблемой удовлетворения потребности в еде. Чтобы пообедать,

нужно было затратить от двух до трех часов, а в вечернее время было очень мало заведений общественного питания. Редко когда удавалось пообедать хотя бы один раз в неделю. Вечером редко удавалось закончить работу так, чтобы успеть пообедать в столовой, а на ресторан не было ни денег, ни времени. Чаще всего ужин состоял из бутылки пива и двух чебуреков. Разнообразили это питание супы из пакетов и консервированные продукты: тушенка, голубцы, рыбные консервы. Этот период в моей жизни я закончил с гастритом. Один из моих знакомых не имел возможности уезжать на выходные дни к семье. Его основным блюдом был плов, который он готовил почти каждую субботу в большой кастрюле и ел это плов до следующей субботы, изредка разнообразя это меню какой-либо другой едой. Его желудок отреагировал на такое с ним обращение язвой.

Гастрит у меня обострялся несколько раз в течение примерно пяти лет, а лет через десять я не мог себе объяснить каким образом мы с ним «расстались». Повлияли многие обстоятельства моей жизни, которая к этому времени существенно изменилась: уменьшилось психологическое давление со стороны других людей; появилась экономическая независимость; улучшилось питание; в лучшую сторону изменился режим труда и отдыха. В это время был у меня период около двух лет, когда мой знакомый давал мне медицинский спирт, который я в чистом виде пил по 25–30 грамм минут за 15 до ужина.

Мой знакомый несколько десятилетий состоит на учете в поликлинике с язвой желудка, которая у него обостряется один-два раза в году, что обычно обусловлено сезонными изменениями в питании весной и осенью. То, что приводит меня в восторг изобилием, насыщенностью витаминами и другими полезными веществами, загоняет моего знакомого в кабинет лечащего врача и создает серьезный дискомфорт. Ограничения в его питании не компенсируются почти идеальными социальными, психологическими и эмоциональными условиями жизни. Язва желудка для него оказалась главным препятствием для сохранения молодости и здоровья, что проявляется во многих других проблемах.

Болезни желудочно-кишечного тракта не позволяют употреблять столько продуктов, сколько нужно, такие продукты, какие нужно, в таком режиме, в каком нужно. Эти болезни – дорогое приложение к ускорению старения и появлению новых болезней во всем организме: зубы, кожа, волосы, ноги и др. Язва и другие болезни желудочно-кишечного тракта становятся барьером на пути пищевого омоложения и оздоровления организма, который может воспроизводиться все в более и более стареющем и болезненном состоянии.

Образ жизни, питание, физическая активность, психическое и эмоциональное состояние, социальная удовлетворенность должны быть направлены на предотвращение появления таких болезней. Если же они «атаковали» организм, нужно приложить все усилия для того, чтобы стать здоровым. Здоровый желудочно-кишечный тракт – одно из основных условий многих десятилетий молодости и здоровья человеческого организма.

Раньше я был согласен с утверждением относительно того, что все болезни от нервов. Теперь я не сомневаюсь в том, что все болезни от неправильного питания и образа жизни. Конечно же, утверждение относительно нервов также справедливо, поскольку плохое психологическое и эмоциональное состояние «испортит» любую прекрасную пищу, съеденную человеком. Можно сделать вывод, что все наши болезни зависят от нашего неправильного образа жизни. Чтобы быть молодым и здоровым нужно вести правильный образ жизни, быть всегда в прекрасном настроении, удовлетворенным условиями жизни и общением с родными, знакомыми, коллегами и другими людьми. Главное заключается в уверенности, что молодость и здоровье зависят только от самого человека, если он не позволяет себе и другим людям старить и «загружать» болезнями свой организм.

Приложение

Активность и виды деятельности

№	Виды деятельности	Недостаточная активность	Нормальная активность	Экстремальная активность
1	Пробуждение утром.	Желание поспать подольше. Пробуждение не доставляет удовольствия.	Просыпаться без будильника примерно в одно время с большим запасом времени.	Просыпаться, как правило, по звонку будильника с минимальным запасом времени. Курение.
2	Подъем с постели.	Хочется полежать в постели до тех пор, пока не почувствуется усталость, особенно в выходные и праздничные дни, во время каникул, отпуска.	Спокойно встать с достаточным запасом времени для всех утренних видов деятельности.	Быстрый подъем и энергичные действия по подготовке к уходу на учебу, работу.
3	Утренние виды деятельности.	Туалет, умывание, газета, радио или телевизор на кухне.	Туалет, умывание, утренняя зарядка (20-30 минут), душ.	Очень быстро: туалет, умывание. Энергичная зарядка до полной усталости, в том числе с отягощениями.
4	Завтрак.	Завтрак возможен в постели. Подготовка завтрака из готовых продуктов: чай, хлеб, колбаса, масло, сыр и т.п. Приготовление завтрака, в том числе из продуктов быстрого приготовления: тосты, каша, яйца и др.	Жидкость до одного литра до завтрака. Завтрак: а) может быть исключен; в) салат из свежих овощей; с) ягоды, фрукты, сухофрукты, орехи.	Крепкий кофе. Завтрак из готовых продуктов.
5	Лифт	Всегда	Только с тяжелыми вещами	Никогда
6	Дорога на работу, учебу. Тоже с работы, учебы.	Машина (не за рулем), общественный транспорт (свободный).	Пешком всю дорогу или несколько километров до удобного места для посадки на общественный транспорт.	Бегом. Машина (за рулем), общественный транспорт (переполненный). Курение.
7	Дома.	Диван, кресло, телевизор, радио, книга, газета, чай, напитки, выпечка. Медленная прогулка (беседа с соседями, магазин, рынок).	Энергичная продолжительная прогулка (магазин, рынок).	Обсуждение проблем, новостей с шумом, криком. Кофе. Курение.
8	С детьми.	Беседа со знакомыми во время игры детей.	Энергичная игра с детьми.	Кричать, заставлять, требовать, ругаться. Курение. Кофе.
9	С животными.	Беседа со знакомыми во время игры животных.	Энергичная прогулка.	Гоняться, кричать, искать. Курение.
10	Работа.	Сидя в течение почти всего рабочего дня.	А. Сидя 50 минут; 10 минут упрямления или ходьба. В. Энергичная физическая работа.	В тяжелых условиях. Нервная обстановка, стрессы, ссоры, конфликты. Курение. Кофе.
11	Обед.	Приготовление или готовый обед дома, включая продукты быстрого приготовления. Ресторан, кафе.	Жидкость до одного литра. Обед: а) ягоды и фрукты; б) свежие, варенные, печеные овощи; рыба и мясо (могут быть исключены).	Кафе или ресторан быстрого питания. Кофе. Курение.
12	Отдых после обеда.	Продолжительный отдых: сон; у телевизора; с родственниками, соседями или знакомыми. Вялость.	30-60 минут. Обед исключается, если нет возможности отдохнуть после него.	Без отдыха. Курение. Работа. Кофе.
13	Вечер.	Приготовление ужина, включая продукты быстрого приготовления. Телевизор, радио. Соседи, знакомые. Кино, театр.	Энергичная прогулка, включая посещение кино, театра. Энергичная игра без перенапряжения. Бассейн. Энергичные занятия в спортзале. Танцы в спокойной обстановке.	Работа. Поездки на автомобиле (за рулем). Занятия в спортзале с перенапряжением. Дискотека с шумом, криком. Курение. Кофе.
14	Секс.	После ужина, перед сном. Спокойный. Желание поскорее закончить.	Перед ужином. Энергичный. Может быть утром до завтрака.	Курение. Чай. Кофе. Алкоголь. <u>Виагра</u> Др.
15	Ужин.	Продукты быстрого приготовления. Кафе, ресторан.	Приготовление самостоятельно: овощи, рыба, мясо.	Приготовление с кулинарными изысками. Ужин при свечах. В шумном ресторане. Быстрое питание, на ходу, в машине.
16	Отход ко сну.	После утомления у телевизора. Вялость.	Сразу после ужина. Расслабление.	После развлечений. Перенапряжение.
17	Засыпание.	После утомления у телевизора. Возможно использование успокоительных средств.	Быстрое засыпание.	Часто с помощью снотворного.
18	Ночь.	Сон иногда с помощью снотворного.	Спокойный сон.	Возможны развлечения, игры, ночные заведения.
19	Пробуждение ночью.	Усилия для того, чтобы уснуть. Возможно использование успокоительных средств.	Лежать спокойно, думать о хорошем в жизни, счастливым будущим.	Засыпание почти всегда с помощью снотворного.