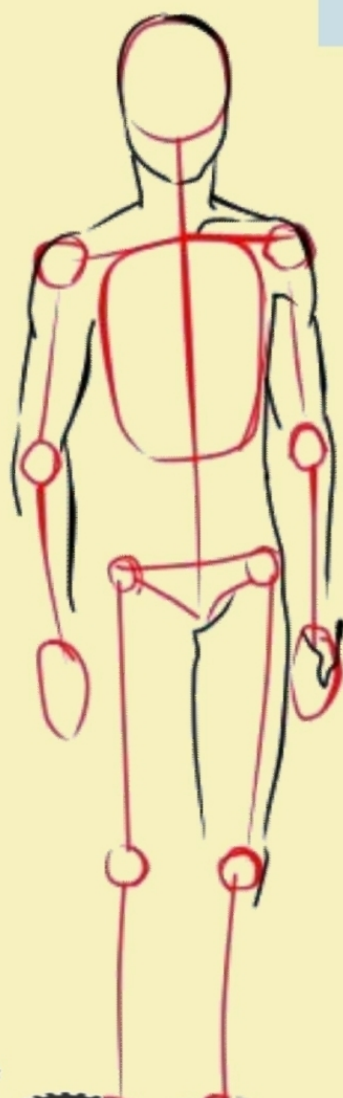


# ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ

## СОБСТВЕННОГО ОРГАНИЗМА

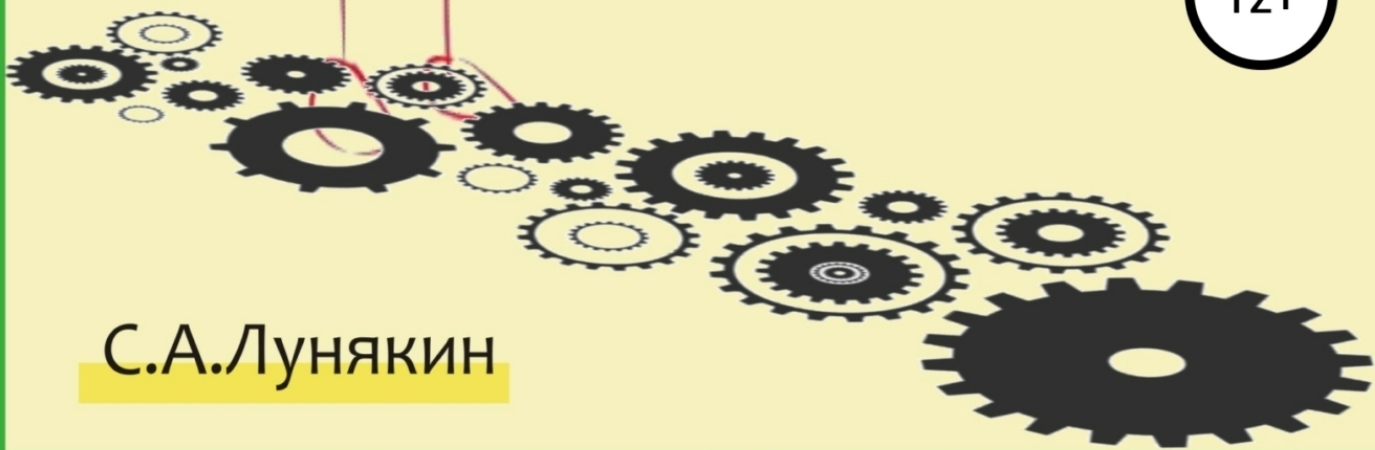
КАК ЖИТЬ НЕ БОЛЕЯ!



ДЫХАНИЕ  
ВОДА  
СОН  
ПИТАНИЕ  
ИНФОРМАЦИЯ

12+

С.А.Луныкин



С. А. Лунякин

**Правила Эксплуатации  
Собственного Организма**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

**Луныкин С. А.**

Правила Эксплуатации Собственного Организма /  
С. А. Луныкин — «ЛитРес: Самиздат», 2020

Для любого механизма существуют правила пользования. Нарушение этих правил ведет к неисправности этого механизма. Наш организм, это универсальный живой механизм. Болезни, возникающие в организме, это результат неправильной его эксплуатации. Автор книги на основании широко известных оздоровительных систем и личного опыта рассказывает, как запустить процесс самовосстановления организма, укрепить и сохранить здоровье в любом возрасте. «Правила эксплуатации собственного организма» - это руководство как жить не болея. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

Вступление	5
Как устроен запрограммированный механизм	7
Основные жизненно важные компоненты	11
Дыхание	11
Механизм вдоха и выдоха	11
Вода	15
Сон	20
Питание	22
Как поступила Финляндия	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# С. Лунякин

## Правила Эксплуатации Собственного Организма

### Вступление

Одними из главных аспектов жизни человека, являются: материальное, психологическое и социальное благополучие. Однако главными вопросами человечества были и остаются на все века: здоровье и долголетие!

Мы переживаем век индустрии и цифровых технологий. Невозможно представить современную жизнь без приборов, облегчающих наше существование. Нас окружают тысячи механизмов, от самых примитивных до очень сложных. И у каждого свое предназначение. Молоток, чтобы забивать гвозди. Телефон – для общения. Лампочка – освещает пространство. А холодильник, мы используем, для хранения продуктов. И не как иначе! Я веду к тому, что любой прибор или механизм имеет инструкцию применения.

Наше тело, наш организм, это тоже механизм. Очень «слабый» и требовательный к себе. Для его нормального существования необходим: определенный температурный режим; в течение суток нужно несколько раз покормить, и желательно, чтобы рацион состоял из витаминов, минералов, жиров, белков и углеводов; через каждые 16–17 часов он требует отдыха. Наш живой механизм, как никакой другой нуждается в инструкции правильной его эксплуатации.

Чтобы правильно и грамотно эксплуатировать любой механизм, нужно знать и понимать, как он устроен, и четко выполнять требования инструкции его эксплуатации. И при соблюдении определенных правил, мы сможем рассчитывать на долгую, полноценную жизнь. С рождения в нас заложен ресурс в 120–130 лет. Вы скажите – столько не живут. Да, не живут, по причине неграмотной эксплуатации своего организма.

Если смотреть на человека с точки зрения биологического вида, то природу интересуют его первые 30 лет жизни. До 20 лет преобладают процессы роста и созидания в организме. С 20 до 30 лет наблюдается равновесие.

За этот период человек успевает вырасти, повзрослеть и в идеале может обзавестись десятком детей. И на этом все. Свою биологическую функцию он выполнил, и больше природе не интересен. С 40 лет начинают брать верх разрушительные процессы. Далее человек живет за счет резервов своего организма, которые использует очень слабо и неграмотно.

Испокон веков человечество искало средства достижения долголетия, так называемую «пилюлю бессмертия». Алхимики готовили ее из множества разнообразных экзотических ингредиентов: ртути, золота, кристаллов, минералов, драгоценных камней, редких растений, частей тела животных и прочее. Но все безуспешно. А ответ очевиден. Нужно перестать убивать самого себя и правильно использовать резервы своего тела, его жизненные силы и энергию окружающего пространства.

Очень важно начать принимать меры до того, как разрушительные процессы дадут о себе знать. Чем раньше Вы начнете профилактику старения, тем более выраженным будет эффект.

Если установлено, что продолжительность жизни человека 120–130 лет, то почему же люди живут в среднем по 70 лет? Ответ очевиден. Различные повреждающие факторы преждевременно разрушают организм. Если мы устраним хотя бы часть из них, то и продолжительность жизни увеличится.

Вот как говорят Петер Энтшура и Иосиф Локэмпер в своей книге «Выведение шлаков – путь к здоровью». «Мы глубоко убеждены, что все люди должны внимательно следить за

сохранением своего стартового капитала под названием здоровье, не теряя и не растрачивая его понапрасну. Мы живем на планете Внимания. Каждый день, каждую минуту необходимо быть осознанными, чтобы сознательно или несознательно не нанести вред собственному телу или душе. Если же это происходит, то и тело, и душа посылают нам предупредительные сигналы. Нам следует различать их и прислушиваться к ним! Если мы научимся этому, то в награду получим долгую, счастливую, полную здоровья жизнь».

Сейчас в сети интернет огромное количество статей на тему здоровья. Еще больше ноу-хау, приборов и таблеток, которые обещают мгновенное исцеление и фантастическое омоложение за один прием. Где, правда, а где коммерция? К чему прислушаться, а что пропустить мимо ушей? Когда через лес одна тропинка, идя по ней, мы знаем куда выйдем. А если через лес три тропинки? Выбрав одну, и дойдя до середины начинаем сомневаться, – а правильно ли мы идем? Я хочу, чтобы вы, ознакомившись с информацией в этой книге, имели как можно меньше сомнений в выбранном вами пути.

Материал, предоставленный в этой книге, собран из общедоступной информации сети интернет. Я отобрал только ту информацию, которая проверена временем, доказана наукой и личным опытом авторов оздоровительных систем.

Традиционная система индийской народной медицины Аюрведа существует более 3000 лет, и на ее основе оздоровительные системы пользуются и сейчас огромной популярностью.

Такой же возраст имеет и китайская традиционная медицина. К тому же научно доказано существование энергетических каналов и биологически активных точек на теле человека.

Поль Брегг – американский деятель альтернативной медицины, натуропат, пропагандист здорового образа жизни, деятель американского движения за здоровое питание. Умер в 1976 году в возрасте 81 год. По некоторым другим данным, он катался на серфинге и был накрыт огромной волной у побережья Флориды. Ему тогда было якобы 96 лет.

Микулин Александр Александрович инженер-конструктор. Состояние собственного здоровья заставило погрузиться в изучение физиологических возможностей человеческого организма. Впервые к этой теме подошли с точки зрения инженера. Что и позволило Микулину обнаружить скрытый потенциал и рассчитать необходимые нагрузки, чтобы натренировать тело и все его системы. В 76-летнем возрасте поступил в медицинский институт и с отличием сдал государственные экзамены. Защитил кандидатскую диссертацию по медицине и опубликовал книгу под названием «Активное долголетие». Микулин Александр Александрович скончался 1985 году, дожив до 90 лет.

Кацудзо Ниши – японский инженер. В раннем детстве постоянно болел. Когда ему едва исполнилось одиннадцать лет, один из докторов вынес окончательный вердикт – жить юноше осталось максимум до двадцати. Однако подобный расклад никак не устраивал жизнерадостного и упорного парня. Он решил бороться, занялся самооздоровлением и победил. В 1927 году создал собственную систему оздоровления, являясь на тот момент ведущим техническим инженером первого проекта метрополитена в Японии – Токийского метрополитена. Умер в возрасте 75 лет.

Немецкий естествоиспытатель Иоганнес Мюллер и русский академик Владимир Фролов в разное время доказали пользу правильного дыхания и дыхательных упражнений.

Норман Уордхо Уокер шотландско-американский бизнесмен, пионер в области овощного сока и здорового питания. Он пропагандировал питье свежавыжатых овощных и фруктовых соков, чтобы восстанавливать и поддерживать здоровье. В 90 лет заимел собственного сына. Прожил 99 лет.

На моем сайте <https://budzdorov120.ru> в библиотеке вы найдете ссылки на все источники и материалы, использованные в этой книге.

## Как устроен запрограммированный механизм

Человеческий организм – это сложная и многофункциональная система. Организм человека похож на четко запрограммированный механизм. Качество его работы зависит от многих компонентов. Несколько раз в день нужно поесть, попить, определенное количество часов потратить на сон. Давайте определим эти компоненты по степени важности и разберемся, как устроен наш организм.

Сколько человек может прожить без воздуха?

Всего 3 минуты без кислорода и начинается кислородное голодание мозга. Человек теряет сознание. Он перестает дышать, и умирает. Если продолжительность жизни 70 лет представить в минутах, то это будет 36 792 000 минут. Если в этот период прервать подачу воздуха нашему организму на 3 минуты... Жизнь останавливается. Ощутите важность дыхания для нас!

Дыхание – первый и самый важный компонент, необходимый нашему организму.

Но помните, что кислородное голодание может развиваться и в процессе обычной жизни. Любые проблемы с легкими или сердцем нарушают качественную подачу воздуха. Это приводит к осложнениям работы всех внутренних органов. Научное определение – гипоксия.

Симптомы гипоксии: головная боль, вялость и апатия, проблемы с памятью. В таких случаях есть риск инсульта, инфаркта или гипертонии.

Сколько человек может прожить без еды и воды?

Эксперты по выживанию говорят, что без еды можно прожить три недели, а без воды – три дня. Любая пища содержит воду. Известный факт, что человек, в среднем, состоит на 75% из воды.

Вода – второй компонент.

Вода нужна для переваривания пищи, переноса кислорода и питательных веществ по кровеносной системе, выведения отходов жизнедеятельности и предохранения внутренних органов. Обезвоживание ведет к гибели организма.

Пища – следующий по значимости компонент.

В процессе питания организм получает необходимые питательные вещества (белки, жиры, углеводы), витамины, минеральные вещества, воду и энергию для осуществления процессов жизнедеятельности.

Если человек голодает достаточно долго, организм начинает использовать белок из мышц (включая сердце) в качестве источника энергии. Тогда причиной смерти может быть остановка сердца из-за повреждения тканей и дисбаланса электролитов.

Что нужно еще для нормальной работы нашему организму?

Отдых, вернее – сон. Сон, является частью основных потребностей человека.

Каким сильным человек не был, но в течении суток ему нужно 6–8 часов спать. Отсутствие сна приводит к снижению концентрации внимания, замедлению умственных процессов, снижению мотивации и искаженному восприятию реальности.

Экспериментально было подтверждено, что обычные люди могут не спать в течение 3–4 дней без очевидного ущерба для своего здоровья. Лишение сна более чем на 6 дней ведет к необратимым изменениям в организме.

Если человек не спит шесть суток, он начинает сходить с ума. При этом он в любое время может упасть в обморок, и не сможет самостоятельно уснуть. Организму причиняется необратимый вред, изменения касаются не только коры, но и подкорки головного мозга, разрушается нервная система. Повышающаяся подозрительность приобретает черты фобий, панические атаки учащаются, галлюцинации становятся осязаемыми. Немного позднее здоровье нарушается в крайней степени – человек теряет связь с реальностью.

Сон – важнее еды, поэтому по степени важности поставим его после воды, а еда будет четвертым компонентом.

Сон – уникальное явление, которому люди не уделяют должного внимания. А между тем, оно оказывает огромное влияние на наше самочувствие и ощущения.

Сон жизненно необходим каждому человеку, как воздух, солнце, вода и пища. Так заложено природой. Но не очень многие задумываются, что же такое сон и для чего он нужен?

Спать надо всем, вся человеческая жизнь постоянно проходит в чередовании бодрствования и сна. Здоровый сон очень важен, он сопровождается многими жизненно важными процессами, включая самовосстановление. Например, только при условии достаточного и крепкого сна улучшается обмен веществ, нормализуется артериальное давление, формируются основные системы организма, восстанавливаются химические и эмоциональные запасы клеток. Давно замечено, что у многих после хорошего сна улучшается настроение, люди чувствуют себя бодрее, чем обычно. В ночное время человек отдыхает.

Вдохнул, поел, попил, поспал. Что, еще человеку для жизни нужно?

Есть пятый очень важный компонент – общение, точнее сказать – информация.

В нашей жизни полностью лишить человека информации практически невозможно. Много ученых из разных стран работали в этом направлении. Изучали, как влияет отсутствие информации на человека. Итог один – происходят изменения в работе головного мозга.

Мозг, изолированного от контакта с другими людьми человека, способен совершать странные метаморфозы с его сознанием. А неосторожным словом можно убить человека.

Как влияет информация на наш организм?

Информация даёт нам возможность развивать своё мышление. Она вызывает у нас эмоции и чувства. Чем больше она воздействует на нашу эмоциональную сферу, тем она глубже проникает в нас. Информация даёт пищу для размышления и новые идеи. Но, любая информация может нести в себе как негативную, так и позитивную окраску. В этом и заключается вся сила и опасность любой информации.

Какое у вас будет настроение, когда кто-то в ваш адрес скажет положительный комплимент? И, как оно изменится, если придя на работу, начальник вам сделает замечание?

А, всего – то, вы получили информацию.

Информация действует мгновенно и долго. Она сильнее многих химических препаратов.

Например, внезапный страх может приводить к изменению частоты и силы сердечных сокращений, вызывать потливость, провоцировать желудочно-кишечные расстройства (тошноту, рвоту, метеоризм, понос), влиять на деятельность дыхательной системы, вызывая чувство нехватки воздуха, приводить к задержке мочеиспускания или, наоборот.

Или вы смотрите кинокомедию. От полученной информации возникает смех. И даже через время, вспоминая смешные сцены из фильма, вы будете смеяться.

В момент искреннего смеха в мозгу человека выделяется вещества дофамин и серотонин, которые называют «гормонами счастья». Во время смеха включается множество мышц человеческого тела, усиливается работа легких и мускулатура кишечника. Смех помогает снять напряжение, стабилизировать кровяное давление, снижает уровень стрессовой нагрузки...

Однозначно, полученная информация вызывает изменения в нашем организме. От качества информации зависит, какое воздействие мы получим, положительное или отрицательное.

Нам нужно научиться правильно, воспринимать и пользоваться информацией.

Мы определили пять основных жизненно важных компонентов для нашего организма: дыхание, вода, сон, питание, информация. Как вы уже заметили, в списке нет такого компонента как спорт. А я скажу, что среди спортсменов профессионалов нет долгожителей, и их нет так уж много среди врачей, которым мы доверяем свое остаточное здоровье. Лежачий больной может прожить не один год, и умирает чаще от атрофии легких или сопутствующих заболева-

ний. Для человека важнее иметь постоянную физическую нагрузку, которая, безусловно, важнее профессионального спорта.

Физическая нагрузка – еще один жизненно важный компонент для нашего организма.

На протяжении всей эволюции развития, человеку приходилось много работать и охотиться, чтобы защитить себя и выжить. Организм приспособился к такой нагрузке и нуждается в ней. Современный мир позволяет человеку жить при минимальных физических нагрузках, но это противоречит законам природы, и это отражается на здоровье человека. Без достаточной физической активности человек начинает деградировать: ухудшается работа органов и систем, двигательный аппарат утрачивает свои функции, организм дряхлеет, ослабевает и становится более уязвимым к заболеваниям.

Наше тело – внутренние органы, мышцы, кожа состоят из клеток, а поскольку ни одна живая клетка не способна функционировать без кислорода, и она, требуя его, вызывает регулярное дыхание. Клетки сами управляют нашим дыханием, и дыхание происходит без нашего осознанного участия.

Обратите внимание на свое дыхание, когда вы сидите в кресле и слушаете спокойную музыку. Дыхание ровное, спокойное, чуть заметное. Клетки вашего организма находятся в спокойном состоянии и потребляют минимум энергии (кислорода). А теперь, давайте заставим наши клетки поработать, и пройдемся два – три этажа пешком по лестнице. Как бы мы не старались держать дыхание ровным, не получится. Клетки начинают работать и требуют кислород для своего питания. Они подают сигнал в мозг, мозг дает команду дыхательным мышцам, те в свою очередь начинают растягивать и сжимать легкие. Сердце увеличивает поток крови. И если дыхательные мышцы, легкие и сердце не способны обеспечить потребность клеток, мы задыхаемся, у нас начинается отдышка. Клетки недополучают кислород, начинают страдать, возникает боль в мышцах. Чтобы хоть как-то накормить клетку, организм отбирает кислород у других органов, заставляя страдать их. Китайцы бы сказали, что это нарушение гармонии организма. Организм требует больше, чем может дать сам.

Одна из причин этого – неправильное дыхание. Попробуйте еще раз совершить прогулку по этажам, только обратите внимание на свое дыхание. Дышите осознанно, и немного глубже, чем обычно. Ритм может быть разным, в зависимости от возраста и физических данных. Ступенька – вдох, ступенька, или две – выдох. Или, две ступеньки – вдох, три – выдох. В таком случае на каждое напряжение мышц, вы будете получать порцию кислорода, и преодолете ступеньки без отдышки.

Как видим, физическая нагрузка напрямую связана с дыханием. Нет движения без дыхания, как и дыхания без движения.

Мы вдыхаем для того, чтобы наши клетки могли нормально дышать. И, мы двигаемся для того, чтобы наши клетки могли нормально дышать. Это два равнозначных выражения. Дыхание и движение, это неделимое целое.

Мы редко задумываемся, как мы живем. Живем, потому что живем!

Проведите самостоятельно тест, и определите продолжительность своей жизни. Оцените для себя каждый пункт по 100-бальной шкале.

## Определите срок своей жизни

1. Как и каким воздухом вы дышите?

2. Какого качества воду вы пьете?

3. Оцените качество потребляемой пищи.

4. Каков ваш сон и отдых?

5. Количество поступления положительной информации.

6. На сколько физически активный ваш образ жизни?

Найдите среднее арифметическое значение, и умножьте его на 1.2 и вы получите ожидаемый срок жизни.

Это печально, если полученный результат вас не радует.

Ваша жизнь в ваших руках!

## Основные жизненно важные компоненты

### Дыхание

*Человек не осознает что он дышит, пока не вспомнит об этом специально.*

Дышать – значит жить, и без дыхания нет жизни. И не только жизнь для человека связана с его дыханием, но от правильного дыхания зависит и продолжительность его жизни и свобода от болезней. Разумное управление дыханием продлевает наши дни на земле, повышая наши жизненные силы и способность сопротивления, с другой стороны дыхание, неполное и небрежное, укорачивает нашу жизнь, понижая нашу жизнеспособность и предрасполагая к болезням.

Человек в своем нормальном состоянии не нуждается в особых наставлениях для дыхания, как животное и как ребенок. Он дышит полной и свободной грудью, как природа ему это и указала. Но цивилизация в нем многое изменила. Она дала ему неправильную и вредную манеру ходить, стоять и сидеть, которая лишила его естественного и правильного дыхания, дарованного ему природой. Человек дорогой ценой заплатил за цивилизацию.

Наука подтверждает, что физическое здоровье человека сильно зависит от правильного дыхания. Вдобавок к этому, увеличивается умственная сила человека, довольство жизнью, самообладание, проницательность, нравственная твердость и вообще, сила духовная. Дыханием, управляемым должным образом, можно не только исцелять болезни свои и чужие, но и удалять от себя страх, мучения и пагубные привычки.

В середине 50-х годов в Китае широко использовали «цигунотерапию», дыхательные гимнастики в лечении многих болезней.

Китайская оздоровительная система Цигун – это настоящий клад для поддержания нашего организма в отличной форме. Подходит для любого возраста и людей с любыми физическими данными. В основе цигун лежит правильное дыхание.

### Механизм вдоха и выдоха

Регулярное дыхание возникает на клеточном уровне, поскольку ни одна живая клетка не способна функционировать без кислорода. И чтобы этот процесс не прерывался, в организме предусмотрена дыхательная система.

Давайте разберемся, как устроена дыхательная система.

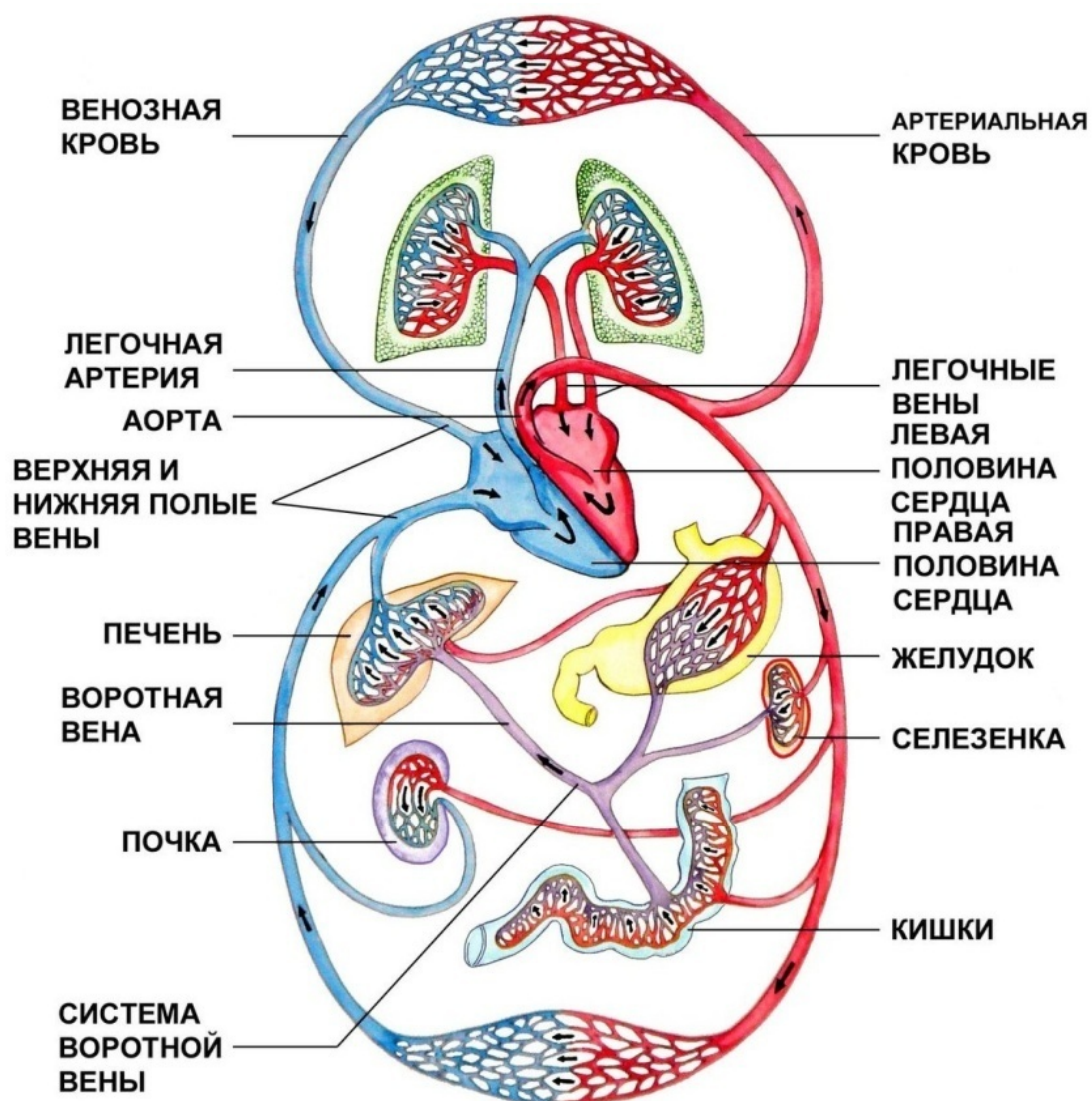
Дыхательная, или респираторная, система представляет собой комплекс органов: дыхательные пути, легкие и дыхательные мышцы.

Дыхательные пути, которые включают нос, рот, глотку, гортань, трахею, бронхи и бронхиолы, переносят воздух между легкими и окружающей средой. Воздух, поступая по дыхательным путям, согревается, частично очищается, а затем транспортируется непосредственно в лёгкие.

Легкие представляют собой пару крупных губчатых органов, которые находятся в грудной клетке ограниченной рёберными дугами и диафрагмой. Снаружи каждое лёгкое покрыто серозной плеврой, которая состоит из двух слоёв и образует герметичную полость. Внутри она заполнена небольшим количеством серозной жидкости, которая играет роль амортизатора и значительно облегчает дыхательные движения. Между правым и левым лёгким расположено средостение. В этом относительно небольшом пространстве соседствуют трахея, грудной лимфопроток, пищевод, сердце и отходящие от него крупные сосуды.

Легкие действуют как функциональные единицы дыхательной системы, пропуская кислород в организм и выводя из него углекислый газ.

Дыхательные мышцы, в том числе диафрагма и межреберные мышцы, работают вместе, выступая в роли насоса, пропуская воздух в легкие и из легких во время дыхания.



### Кровеносная система.

Но прежде, чем говорить о том, что происходит с воздухом в легких, поговорим о кровообращении.

Основная функция кровеносной системы. Кровь транспортирует абсолютно ко всем частям тела (как к внутренним, так и к внешним органам) кислород и выводит продукты обмена веществ (продукты метаболизма).

Кровеносная система состоит из мышечного насоса – сердца, и системы каналов: несущих кровь от сердца, к сердцу, и капилляров, пронизывающих все наше тело и все наши органы.

Кровь толкается сердцем в артерии, через которые проникает в капилляры, и разносится по всему телу, и всем органам, доставляя им питание и энергию. Далее кровь попадает в вены и в сердце, которое направляет ее в легкие.

Кровь отправляется в свой путь по артериям ярко красной, насыщенной кислородом, богатой жизненной энергией. Она возвращается по венам назад темной, «синей», обедневшей и тяжелой, обремененной продуктами распада, собранными по всей системе кровообращения. Она устремляется от сердца, как чистый горный ручей, и возвращается тяжелым потоком сточной канавы. Эта грязная струя попадает в правый желудочек сердца и далее направляется в легкие. В легких происходят основные процессы газообмена между тканями альвеол и кровеносными капиллярами. Эритроциты, содержащиеся в крови, включают гемоглобин – сложный белок на основе железа, который способен присоединять к себе молекулы кислорода и соединения углекислоты. Поступая в капилляры лёгочной ткани, кровь освобождается от углекислоты и насыщается кислородом, захватывая его при помощи гемоглобина. Насыщенная кислородом кровь идет обратно в сердце (левый желудочек), ярко красная и несущая жизненную энергию. Сердце снова отправляет кровь в путь по артериям ко всем частям тела, к каждой клеточке, к каждому органу, возрождая и укрепляя их новым материалом, которые доставляет им природа.

Очевидно, что, если свежий воздух не проникает в легкие в достаточном количестве, загрязненная венозная кровь не может быть очищена, и, следовательно, не только тело будет лишено питания, но и продукты распада, которые должны были сгореть при соприкосновении с кислородом воздуха, возвратятся в кровеносную сеть, отравляя всю систему, неся смерть. Нечистый воздух действует таким же образом, но только в меньшей степени.

Делаем выводы. Если при дыхании не посылать воздух в легкие в достаточном количестве, работа крови не может совершаться должным образом, в результате тело не получит достаточного питания, и последует болезнь и нарушение здоровья.

Кровь того, кто дышит неправильно, имеет синевато-темный цвет, что ее отличает, от ярко красной, нормальной, насыщенной кислородом артериальной. Это часто выражается в бледности лица у таких людей, тогда как правильное дыхание дает человеку энергичное кровообращение и здоровый румянец.

Оцените всю жизненную важность правильного дыхания. Если кровь в легких не полностью очищается, она возвращается в артерии в ненормальном состоянии, не достаточно чистом от всех остатков, собранных по всему телу. Все эти продукты распада опять возвращаются в организм, и естественным последствием может стать ухудшение здоровья или болезнь какого-нибудь органа или ткани по причине недостаточного питания.

При правильном дыхании кровь полностью очищается от продуктов распада и насыщается кислородом, который разносится по всему телу, всем органам, кому сколько нужно, чтобы природа смогла совершить свое дело.

И не только каждая часть тела оживляется кислородом, но и пищеварительный акт непосредственно зависит от достаточного окисления пищевого материала, которое совершается в крови, когда кислород соприкасается в крови с извлеченными из пищи соками. Поэтому совершенно необходимо, чтобы в легкие доставлялось нужное количество кислорода. Это объясняет и обычный факт, что слабые легкие и плохое пищеварение сопровождают друг друга. Чтобы понять все значение этого, надо вспомнить, что весь организм получает свое питание от усвоенной пищи, и что неполное усвоение ведет к недостаточному питанию организма. Сами легкие зависят от того же источника питания, и если вследствие слабого дыхания ухудшается усвоение пищевых соков, легкие ослабевают тоже, становясь еще менее способными выполнять свою работу должным образом, и тогда все тело вянет и ослабевает. Каждая частица пищи или питья, прежде чем стать усвояемой для организма, должна быть окислена кислородом, того же окисления требуют и продукты внутреннего перегара организма, чтобы принять форму, при

которой они могут быть выведены вон из организма. Недостаток кислорода в крови, то есть в легких, ведет к недостаточному питанию, недостаточной очистке организма и – плохому здоровью.

По истине – «Дыхание – есть жизнь».

Сгорание испорченных элементов в крови согревает тело и вообще поддерживает его температуру. Тот, кто умеет дышать глубоко, предохраняет себя этим и от простуды, имея хороший запас горячей крови, который делает более способным противостоять переменам внешней температуры.

Глубокое дыхание дает упражнение органам и мускулам кишечника, что очень часто упускается из виду.

При неправильном или неглубоком дыхании лишь некоторая часть легочных клеток исполняет свое назначение, значительная часть работы легких теряется и весь организм страдает, так как кровь, циркулируя в организме недостаточно очищаясь от токсинов и отходов, постепенно отравляет наш организм.

## Вода

*Мы суетимся, как обезьяны, запутавшись в сложных решениях, игнорируя исключительную важность самого простого! Провидение помогло доктору Батмангхелиджу познать изящную простоту одного фактора, на который мы так часто не обращали внимания – воды.  
Жюль Кломмер, «Townsend Letter for Doctors»*

Вода является жизненно важной структурой для организма. Именно она служит поставщиком энергии для клеточных белковых насосов, которые проталкивают внутрь клеток питательные вещества и удаляют отходы жизнедеятельности клеток. Чтобы в организме поддерживалось нормальное кислотно-щелочное равновесие, чтобы было активным кровообращение, и свободно циркулировала лимфатическая жидкость, люди должны постоянно заботиться о поступлении в тело чистой питьевой воды. В норме ее должно быть около 3% от веса тела. При весе 70 кг это около двух литров воды в день.

К воде надо относиться так же, как к любому другому продукту питания, помня о том, что это один из важнейших энергоносителей, а после кислорода – вторая главная составляющая организма. Всем известно, что вода – источник жизни на земле. Человек на 75% состоит из воды, как и все живые существа, в том числе микробы и вирусы. Наш мозг содержит 90% воды. В теле пожилых людей воды 60–65%. Чем старше организм, тем меньше жидкостей в нем. Поддержание постоянства внутренней среды, в том числе и водной, является главным условием жизни, нарушение которого приводит к заболеваниям.

Что такое вода? Это растворитель минералов, витаминов, глюкозы и иных веществ, необходимых для правильного функционирования всех внутренних органов. Вода в организме доставляет питательные вещества со всех уголков тела к клеткам. На обратном пути она переносит остатки метаболизма к почкам для выведения из человеческого тела.

Вода помогает регулировать температуру. Пот – охладитель, состоящий из воды. Испаряясь с поверхности кожи, уменьшает температуру тела.

Все процессы в организме происходят при помощи воды. Вода помогает переработать пищу в энергию, доставляет вещества и микроэлементы в клетки. H<sub>2</sub>O участвует в очистке суставов и сосудов, растворяет отложения, выводит токсины, шлаки. Вода участвует в терморегуляции тела, то есть поддерживает стабильную температуру организма в любую погоду.

Сегодня ученые приходят к выводу, что большинство современных болезней человечества вызвано обезвоживанием организма.

Имеются следующие цифры, отражающие важность воды для человеческого организма:

– при снижении уровня жидкостей в теле на 2% – появляется сонливость, тошнота, ухудшается самочувствие;

– потеря воды на 6–10% приводит к одышке, мигреням, потере концентрации, нарушениям работы мозга;

– обезвоживание на 11–19% вызывает резкое ухудшение зрения и слуха, происходит спазмы мышечных тканей;

– потеря воды организмом на 25% и выше приводит к летальному исходу.

Как видим, содержание жидкости в организме, является важным условием для нормальной жизнедеятельности человека.

Регулярное и правильное потребление главной жидкости, питает клетки организма, активирует не только физические, но и умственные способности человека. Но, большинство из нас мало уделяет внимания важному вопросу и не пьет чистой жидкости. Недостаток воды приводит к серьезным проблемам. Организм, не получая необходимый запас, начинает «выжимать

соки» из своих же клеток. Те, в свою очередь, начинают отмирать, нарушаются все процессы, ухудшается состояние крови, нарушается работа систем. Не менее мощный стресс получает и кожа человека – она становится сухой, дряблой, шелушится, ногти слоятся и ломаются, выпадают волосы. У человека падает уровень защитных сил – снижается иммунитет, возникают воспалительные процессы, приводящие к серьезным последствиям.

Перечень недугов, вызываемых нехваткой жидкостей в теле, достаточно внушительный. В него входят как легкие недомогания, так и серьезные заболевания с необратимыми последствиями.

Рассмотрим несколько пунктов списка:

- проблемы с щитовидной железой;
- нарушения работы сердца, нервной системы;
- избыточный вес;
- мигрени, утомляемость, перепады давления;
- сухость волос, ломкость ногтей, преждевременное старение кожи;
- сухость во рту, налет на языке, неприятный запах изо рта;
- запоры, камни в почках и желчном пузыре.

Восстанавливать и поддерживать здоровье – это не употребление лекарств, прописанных лечащим врачом, а своего рода процесс, который включает в себя, соблюдение питьевого режима и «наведение порядка» в своем теле.

Выдающийся ученый Востока Абу Али Ибн Сина (Авиценна) считал, что решающим фактором старения является «высыхание» тела. С годами объем жидкости в теле человека уменьшается, от этого утрачивается эластичность кожи, сгущается кровь, ухудшается обмен веществ.

Японцы официально признали целебные свойства интенсивного питья, и разработали целую методику лечения обычной водой бронхита, расстройства желудка, головной боли, проблем с сердцем и даже ряда хронических сезонных заболеваний.

Древняя медицина Тибета говорит, что вода снимает стресс, лечит расшатанные нервы, помогает справиться с подавленным состоянием и тревожностью. Если возникает ситуация стресса, нужно выпить маленькими глотками стакан горячей воды, чтобы стало легче.

Вода – это польза и необходимость. Но иногда и вред. С жидкостью из-под крана мы выпиваем неорганические минеральные вещества, бактерии, микроорганизмы, хлор, тяжелые металлы. За 50 лет использования водопроводной воды человек выпивает около 2 кг нитратов и 16 кг хлора. Если нет возможности пить бутилированную воду или привозить из проверенного родника, нужно заняться ее очисткой.

В книге «Ваше тело просит воды», Иранского врача с многолетней практикой, по имени Ферейдун Батмангхелидж основная мысль выражена в таких словах: «Не пытайтесь бороться с жаждой при помощи лекарств». (Болезнь, вызванную недостатком воды в организме, мы лечим таблетками). Он приводит в пример целый ряд болезней, которыми страдают миллионы людей, и объясняет причину их возникновения недостатком воды в организме.

В своих работах доктор доказывает, что такие болезни как различные аллергии, астма, мигрень, гипертония, артрит, язва желудка, плохой холестерин в крови, сахарный диабет, синдром хронической усталости и даже онкологические болезни, возникают в организме от жесточайшего обезвоживания. Кроме того, при недостатке воды появляется повышенный гемоглобин, сильно сгущается кровь и резко возрастает опасность тромбоза.

Чтобы понять очистительную роль воды в организме, можно сравнить его с посудомоечной машиной. Какой бы совершенной и модернизированной ни была посудомоечная машина, ей не хватит стакана воды, чтобы вымыть гору грязной посуды.

Кроме того, что организм должен получать достаточное количество воды для своих очистительных нужд, необходимо сделать так, чтобы вода задерживалась в нем и выполняла

свои очистительные функции, а не выводилась сразу почками обратно. Таким средством для задержки воды в организме служит обыкновенная соль. Можно использовать каменную, но лучше морскую соль (не йодированную, крупного помола), потому что морская является кладом минеральных веществ и включает в себя практически всю таблицу Менделеева. Соль является одним из необходимых минералов для человека, и ни в коем случае нельзя свой организм его лишать. В сутки требуется употреблять примерно 1/2 чайной ложки соли.

*1 чайная ложка содержит 10 грамм соли с небольшой «горкой» или 6 грамм без горки. Всемирная организация здравоохранения рекомендует потреблять не более пяти граммов соли в сутки. Учтите, что соль входит в состав многих продуктов: хлеб, колбасы, консервы, сыры, десерты и так далее.*

Возможно, если люди, прислушаются к советам, и сформируют правильное отношение к чистой воде, поверят в ее силу и целебные свойства, то современная медицина перейдет на совершенно иной, более высокий уровень.

Вот так о воде высказывается японский профессор Кацудзо Ниши.

Вода – наш самый главный целитель, наш доктор, который может оказать ни с чем несравнимую помощь. Ведь она, как никакое другое вещество, связывает нас с Природой. Вода создана Богом для очищения, обновления, зарождения и поддержания жизни. Она и лечит, и очищает, и омолаживает. Водолечение было популярно во все времена. При грамотном применении воды можно полностью исцелить многие функциональные расстройства, успешно бороться с болезнями и оставаться бодрым до глубокой старости.

Очень большую роль воде отводит Поль Брегг в формировании здоровья.

Вода является важнейшим компонентом, необходимым для выживания и человека, и всего живого. Вода – это химическое соединение, имеющее форму  $H_2O$ , одно из самых распространенных веществ на поверхности нашей планеты. Вода, состоящая из кислорода и водорода, содержится в тех или иных пропорциях во всех натуральных продуктах. Она, как универсальный растворитель, не может быть заменена ни одним другим веществом, способным обеспечить в полном объеме возможности тела выполнять все его физиологические функции.

Без воды человек может прожить лишь несколько дней. В этой повышенной зависимости людей от воды наблюдается странная ирония природы: именно вода в большинстве случаев – основная причина старения человека. Более того, вода не только вызывает преждевременное ослабление функций организма, но и причиняет человеку много страданий из-за насыщенности карбонатами магния, кальция и другими неорганическими минеральными веществами, вредными для тела.

Брегг поясняет, почему хлорирование воды, используемой для общественных водопроводов, не так безобидно, как может показаться. Если уровень хлорирования питьевой воды таков, что она становится неприятной на вкус и плохо пахнет, что часть этих «защитных» веществ может попасть в желудочно-кишечный тракт и уничтожить полезные для организма бактерии, тем самым лишая нас важнейших витаминов, за образование которых ответственны такие бактерии.

Человеческому телу необходима вода, но помните, ему необходима не любая, а химически чистая вода, которая на 100% состоит из чистых кислорода и водорода. Такую чистую воду можно получить из двух чистых источников. Прежде всего, она содержится в свежих фруктах и овощах. Природа дистиллирует в них воду естественным образом. Второй способ ее получения – паробразование (дистиллирование).

Большая часть используемой нами в настоящее время воды является загрязненной. Сейчас практически невозможно отыскать реки, озера или пруда, которые хотя бы в небольшой

степени не были загрязнены. Следовательно, приходится сильно хлорировать получаемую из них воду, чтобы сделать ее более-менее пригодной для употребления.

Однако действительно ли вода становится более пригодной для употребления после такой обработки? Для этого на водоочистных предприятиях применяют неорганический хлор, назначение которого – противодействовать бактериям загрязненной воды. Для фильтрации воды и очистки ее от грязи также используются квасцы и многие другие неорганические минеральные вещества.

Но наихудшим компонентом из этой когорты «защитников», через которые пропускается питьевая вода, является неорганический фторид натрия. По моему мнению, это самое плохое, что только можно сделать с водой, которая затем попадает в наш организм.

Неорганические вещества, употребляемые для «очистки» воды, такие, как хлор, квасцы и фторид натрия, являются инертными, они не могут поглощаться живыми тканями организма, именно они и вызывают преждевременное старение, накапливаясь в нашем организме.

Наше тело нуждается в органических веществах, которые обеспечивают нам здоровую и долгую жизнь.

Человек сам виноват в своих болезнях и сам укорачивает продолжительность своей жизни, потому что употребляют не очищенную воду. А, также, прибегает к таким мощным стимуляторам организма, как спиртные напитки, кофе, чай, кола, табак и прохладительные напитки разных сортов.

Жесткая вода – это катализатор, ответственный за образование твердых веществ, при попадании в человеческий организм, и за последующий процесс метаболизма, который протекает в течение многих лет. Именно она – главный виновник, так называемого «затвердения артерий». Врачи называют такое ухудшенное состояние артерий – артериосклерозом, который, по мнению многих, естественный и неизбежный процесс, сопровождающий человека на протяжении всей жизни. Такое мышление можно назвать стадным, хотя точнее было бы назвать такой подход отсутствием мышления вообще. Однако некоторые люди, хотя их мало, критически относятся к этому подходу, отказываясь принимать как факт, что артериосклероз и слабоумие в старческие годы – явления неизбежные.

К сожалению, даже самые профессионально подготовленные врачи в настоящее время заявляют, что практически не существует эффективных способов лечения известкования артерий.

Практически в любой питьевой воде содержится карбонат кальция – неорганический минерал, который при участии других подобных веществ активно вовлекается в процесс камнеобразования. Процесс камнеобразования всегда вызывается несбалансированным составом пищи с преобладанием кислых продуктов, которыми питаются большинство людей, и которые оказывают токсическое действие на организм. Процесс подпитывается различными неорганическими минералами, содержащимися в употребляемой людьми питьевой воде, обилием поглощаемой ими соли, а также огромнейшими накоплениями в сосудах воскообразного холестерина (насыщенных жиров), имеющимся у подавляющего числа людей. Несбалансированный состав питания ведет к образованию ядовитых веществ, от которых тело не способно избавиться, из этого «питательного» материала постепенно и формируются камни.

Поль Брэгг рекомендует, употреблять только дистиллированную воду, так как она наиболее чиста и способна растворить скопление ядов в организме. Отсутствие в ней неорганических минеральных веществ не позволит откладываться в виде камней или солей в органах и суставах.

Конечно, дистиллированная вода – самая чистая. В ней отсутствуют примеси, извести, пары хлора и других токсинов, которые накапливаются со временем в организме человека. Однако научно доказано, что вода, не содержащая необходимых для нормальной жизнедеятельности организма микроэлементов и солей, способна разбалансировать работу организма.

Прежде всего, это относится к костям, крепость которых зависит от наличия кальция и микроэлементов, обеспечивающих нормальную работу нашего организма. Недостаток солей, также может привести к заболеваниям сердечно-сосудистой системы. Микроэлементы обеспечивают многие функции организма, вплоть до построения новых клеток. Поэтому пить только дистиллированную воду не рекомендуется. Но, если вы едите много овощей и фруктов и пьете при этом дистиллированную воду, тогда из организма будут выводиться только излишки минеральных солей.

Нельзя умолчать и о свойствах талой воды.

Талая вода отличается от обычной своей структурой, больше похожей на структуру протоплазмы клеток человеческого тела, она обладает большой внутренней энергией. Обыкновенная вода представляет собой хаотическое скопление молекул. Вода, содержащаяся в организме, структурирована, и на необходимое структурирование обычной воды организм тратит свою энергию.

Использование талой воды дает возможность биофизическим и биохимическим реакциям проходить быстрее. В талой воде диаметр молекул изменяется (примерно на сутки), вследствие чего они точно подходят к размеру отверстий в клеточной мембране. Такая вода гораздо легче, чем обычная, вступает в реакцию с различными веществами, и организму не приходится тратить энергию на ее перестройку.

Если регулярно пить талую воду, то можно избежать многих проблем со здоровьем. Это эффективное средство для борьбы с атеросклерозом и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Она улучшает обмен веществ и облегчает состояние при геморроидальных кровотечениях и варикозном расширении вен. Талая вода является хорошим средством для очищения организма, кровеносных сосудов, лимфы, активно выводит из организма шлаки и разрушенные клетки, в результате чего замедляется процесс старения. Талая вода способствует уменьшению сердечных болей и даже рассасыванию тромбов коронарных сосудов. Ее действие на организм усиливается в сочетании с голоданием.

## Сон

*«Сон – это сокращение жизни ради ее продления».*

*Тадеуш Котарбиньский*

Сон является частью основных потребностей человека. Спать надо всем, вся человеческая жизнь постоянно проходит в чередовании бодрствования и сна. Здоровый сон очень важен.

Ученые много лет назад доказали, что в организме во время бодрствования происходит накопление определенных веществ, вызывающих усталость мозга, (мозг отвечает за все процессы, которые происходят в нашем организме) а после сна они уничтожаются. Выспавшийся мозг может активно работать, а человек спокойно продолжать заниматься своими делами.

Кроме того, полноценный сон способствует ускорению лечения болезней и заживления ран. Наиболее быстрее это проходит во время медленной фазы сна. Также, во время сна в большом количестве вырабатываются гормоны роста и обновляются клетки. Именно поэтому человек, который всегда высыпается, выглядит намного лучше своих одноклассников. Кожа имеет более подтянутый, свежий и сияющий вид.

Профессор У Цин Чжун в своей книге «Инструкция по применению человеческого организма» описывает разработанную им на основе достижений китайской медицины простую программу оздоровления из трех пунктов.

1. Простукивать канал желчного пузыря.
2. Рано ложится и рано вставать.
3. Массировать канал перикарда.

Кроме этого, необходимо придерживаться двух правил, не гневаться и поддерживать чистоту желудочно-кишечного тракта.

У Цин Чжун по степени важности сон поставил на второе место. Потому что, во время сна происходит повышение уровня Ци и Крови.

Из-за бешеного ритма жизни и большого количества стрессов многие люди страдают от бессонницы. Не выспавшегося человека сразу можно разглядеть в толпе, потому что он выглядит усталым, рассеянным и с отеками под глазами. Это весьма пагубно сказывается на здоровье и работоспособности, ослабевает иммунитет, сопровождаются частые головные боли, повышается риск возникновения заболеваний сердца, нарушается работа гормональной системы, возникают воспалительные заболевания кишечника, уровень кортизола (гормона стресса) повышается, появляется чувство раздражения, частые перепады настроения, возникает апатия и депрессия, работоспособность падает, ухудшается память, внимание, ускоряется процесс старения, провоцирует обжорство, ухудшается зрение. Поэтому так важно соблюдать режим дня и спать достаточное количество времени.

Сон состоит из двух фаз, медленной и быстрой.

Медленная фаза состоит из нескольких стадий.

Дремота – непродолжительный период, в который начинается засыпание.

Легкий сон. В этот период замедляется пульс, снижается температура тела и мышечная активность, сознание постепенно отключается, но сохраняется слуховой рефлекс (позвав человека по имени, его легко разбудить).

Медленный или глубокий сон, характеризующийся максимальной глубиной. В этот период отмечается неглубокое дыхание, отсутствие реакции на звуки и запахи, почти полное отсутствие движения глазных яблок. На стадии медленного сна снятся большинство снов, но они редко запоминаются. В этот период происходит восстановление энергозатрат и активизируются защитные функции организма.

Разбудить человека в этот период трудно, после пробуждения он чувствует себя разбитым.

Быстрая фаза сна короче медленной (примерно 1/4 цикла) и наступает вслед за ней. Отличается:

- учащенным сердцебиением и дыханием;
- повышением температуры;
- резким движением глазных яблок;
- активизацией работы мозга.

В период быстрого сна человек видит больше сновидений и запоминает их. Быстрая фаза характеризуется активизацией работы всех внутренних органов, затормаживающихся в медленной.

Этот сон состоит из двух стадий. Первая по физиологическим характеристикам напоминает вторую из фазы медленного сна. Вторая, быстрый сон, говорящий о приближении спящего к порогу пробуждения.

На этой стадии человек проснется легко, и будет себя чувствовать отдохнувшим и полон сил.

Цикл «медленный + быстрый сон» длится примерно 1,5–2 часа, и в ходе ночи данные фазы последовательно сменяют друг друга. В среднем 3/4 цикла приходится на медленный сон и, соответственно, около четверти – на быстрый.

Последовательность стадий сна у здоровых взрослых людей неизменная, причем в каждой из них мозг человека проходит через определенные фазы, во время которых в организме происходят восстановительные процессы.

Проводя исследования ученые четко указывают на связь недостатка сна с диабетом, высоким давлением, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, ишемической болезнью и ожирением.

## Питание

«На самом деле наш организм – большой скряга. Он готов употреблять все (или практически все!), что мы в него заталкиваем. И даже если какие-то элементы ему совсем не нужны, он не спешит с ними расставаться – лучше затолкает остатки в клетки на черный день или положит где-нибудь в укромном уголке. Именно так наши сосуды обрастают холестериновыми бляшками, в почках появляются камни, а в кишечнике скапливаются ненужные нам отложения. Кстати, целлюлит или лишняя жировая ткань – тоже результат «запасливости» организма. А точнее, нашего неграмотного подхода к питанию».

Из книги доктора Нормана Уокера «172 рецепта для здоровья и долголетия от доктора Уокера»

Одной из важнейших составляющих здорового образа жизни является рациональное питание.

Человеческий организм получает почти все необходимые вещества именно через пищу и воду. Состав продуктов питания и их свойства непосредственно влияют на здоровье, физическое развитие, трудоспособность, эмоциональное состояние и в целом на качество и продолжительность жизни. Пища – важный фактор, который оказывает серьезное воздействие на организм человека.

Обновление клеток и тканей также происходит благодаря поступлению в организм с пищей «пластических» веществ – белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей. Наконец пища – источник образования ферментов, гормонов и других регуляторов обмена веществ в организме.

Для поддержания нормального течения энергетических, пластических и каталитических процессов организму требуется определенное количество разнообразных пищевых веществ. От характера питания зависит обмен веществ в организме, структура и функции клеток, тканей, органов.

С древних времен люди понимали огромное значение питания для здоровья. Мыслители древности Гиппократ, Цельс, Гален и другие посвящали целые трактаты лечебным свойствам различных видов пищи и разумному ее потреблению. Авиценна считал пищу источником здоровья, силы, бодрости.

И. И. Мечников полагал, что люди преждевременно стареют и умирают в связи с неправильным питанием и что человек, питающийся рационально, может жить 120–150 лет.

Рациональным считается такое питание, которое обеспечивает нормальную жизнедеятельность организма, высокий уровень работоспособности и сопротивляемости воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, максимальную продолжительность активной жизни.

Рацион питания долгожителей, перешагнувших 80-летний рубеж, имеет молочно-растительную направленность. Высокое содержание в пище сложных углеводов и кисломолочных продуктов, что обуславливает своеобразный здоровый пейзаж микрофлоры кишечника. Рацион долгожителя наполнен сырыми овощами, фруктами, зеленью и травами. Долгожитель обычно худощав, потому что не только много двигается, но и всегда умерен в еде.

Здоровье и питание тесно взаимосвязаны. Вещества, поступающие в организм с пищей, влияют на наше душевное состояние, эмоции и физическое здоровье. От качества питания во многом зависит наша физическая активность или пассивность, жизнерадостность или подавленность.

И не зря древние говорили, что «человек – есть то, что он ест». Все, что мы из себя представляем, наш внешний вид, состояние кожи, волос и так далее, обусловлено совокупностью различных веществ, из которых состоит наше тело. Так, например, в теле человека весом 75

кг соотношение химических элементов примерно следующее: углерод – 18 кг, кальций – 1,6 кг, калий – 1,3 кг, водород – 6 кг, Хлор – 0,7 кг, фосфор – 0,8 кг, натрий – 1,2 кг, йод – 0,1 кг, азот – 4 кг, сера – 1,6 кг, кремний – 0,5 кг, фтор – 1,6 кг, кислород – 35,5 кг, магний – 1,4 кг, железо – 0,8 кг, марганец – 0,2 кг.

Эти химические соединения, поступая в основном с пищей, формируют белки, жиры, углеводы, витамины, ферменты, гормоны и так далее, а в итоге мы получаем мышцы, органы, кожу, волосы и тому подобное.

Правильное питание, с учетом условий жизни, труда и быта, обеспечивает постоянство внутренней среды организма человека, деятельность различных органов и систем и, таким образом, является неперенным условием хорошего здоровья, гармонического развития, высокой работоспособности.

Неправильное питание – как избыточное, так и недостаточное – способно нанести существенный вред здоровью человека в любом возрасте. Значительно снижаются защитные силы организма и работоспособность, нарушаются процессы обмена веществ, что ведет к преждевременному старению и может способствовать возникновению многих заболеваний, в том числе и инфекционного происхождения, так как ослабленный организм подвержен любому отрицательному воздействию.

В последние годы исследователи открыли много нового о влиянии пищи на наше настроение. Например, дефицит ниацина в питании вызывает депрессивное состояние, то же самое происходит при пищевых аллергиях, низком содержании сахара в крови, слабой работе щитовидной железы (часто это случается из-за недостатка йода в пище).

Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) к числу заболеваний связанных с избыточным питанием, отнесены атеросклероз, ожирение, желчнокаменная болезнь, подагра, сахарный диабет. Переедание нередко бывает причиной заболеваний органов кровообращения. Они вызывают поражение сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и других систем, резко понижают трудоспособность и устойчивость к заболеваниям, сокращающая продолжительность жизни.

Тема правильного питания является самой трудной и проблемной для современного человека.

Современный человек недостаточно потребляет необходимые вещества в результате утраты им разнообразия рациона, сведения к узкому стандартному набору нескольких основных групп продуктов и готовых блюд. Увеличение потребления рафинированных, высококалорийных, но бедных витаминами и минеральными веществами продуктов питания (белый хлеб, макаронные, кондитерские изделия, сахар, спиртные напитки и тому подобное), возрастания в нашем рационе доли продуктов, подвергнутых консервированию, длительному хранению, интенсивной технологической обработке, что неизбежно ведет к существенной потере витаминов.

## **Как поступила Финляндия**

В 60–70х годах в Северной Карелии – регион Финляндии на границе с РФ, смертность от сердечно-сосудистых болезней была одной из самых высоких в мире.

Учеными впервые было высказано предположение, что причина высокой смертности от сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) – неправильное питание.

Сорок лет весь мир наблюдал за уникальным экспериментом финнов. Финляндия увеличила продолжительность жизни на 13 лет и снизила смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в семь раз, переведя на здоровую соль с калием и пониженным содержанием натрия сначала отдельный регион, а после и всё население. Примеру финнов теперь следуют миллионы жителей Европы и Америки.

Чтобы понизить содержание натрия в соли часть хлорида натрия (NaCl) заменяют на соли калия (KCl) и магния (MgCl<sub>2</sub>) или (MgSO<sub>4</sub>). Эти вещества не оказывают такого вредного воздействия на организм как натрий и обладают рядом полезных для сердечно-сосудистой системы свойств.

Традиционный рацион жителя Северной Карелии конца 50х – начала 60х годов во многом состоял из цельного молока и других жирных молочных продуктов, а также из соленой рыбы и мяса. Исследования показали, что финны потребляли в среднем 16 грамм соли в день, что значительно выше допустимой нормы.

Большое количество животного жира в продуктах питания – приводило к высокому содержанию холестерина в крови, что становилось причиной атеросклероза, гипертонии и следовательно ССЗ.

В 1970 году Эса Тимонен, губернатор региона Северной Карелии, направил официальное ходатайство властям страны для помощи в решении проблемы высокой смертности от сердечно-сосудистых болезней в регионе.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.