

Очень многим из нас хотелось бы прожить долгую, интересную жизнь, насыщенную событиями, реализовать в своих лучших качествах... Что же может нам в жизни помешать сделать это? Одна из самых главных причин – здоровье, вернее – его отсутствие. На это жалуется большинство людей. И показатели здоровья продолжают ухудшаться. **КТО ВИНОВАТ?** И что делать? Два этих вопроса мы и хотим осветить.

Причин для того, чтобы заболеть много, и они действуют на нас, к сожалению, одновременно. В их числе: плохая экология, стрессы, вредные привычки, травмы, некачественное питание, плохая вода, биоэнергетика, наследственность, агрессия биологического мира (вирусов, грибов, бактерий, паразитов), химические и физические токсины. Все это разрушает наше здоровье. Кто виноват в этом? Нам бы хотелось думать, что все, кроме нас. Но это не так.

Никто не заставляет нас пить грязную воду, переходить дорогу на красный свет, употреблять в пищу не допустимые продукты, игнорировать любую физическую активность. Только мы сами разрушаем свое здоровье! Каждый день, методично, последовательно. И когда заболеваем, делаем вид, что не понимаем в чем дело.

Все причины в нашем образе жизни. Сегодня он «здоровьеразрушающий» фактор для большинства из нас!

Второй вопрос – **ЧТО ДЕЛАТЬ** в этой ситуации? Это более сложный вопрос. Но на него тоже есть ответ! Осознать проблему и изменить образ жизни. На это не потребуется много денег и времени, уникальные целители и панацеи, волшебные методики... Для этого требуется понять, что такое «природный образ жизни». Более привычное для нас словосочетание – «здоровый образ жизни», однако, не всегда легко найти ответ на вопрос «что такое «здоровье»? Существует более 80 определений этого состояния. И нет конкретных проверенных и доказанных, гарантированных рекомендаций как добиться этого «здорового образа жизни». Предлагается много версий на эту тему. Поэтому, на наш взгляд, слово «природный» более понятно и определено (**«как в природе»**).

СДЕЛАЕМ ВЫВОДЫ:

1. Каждый человек имеет право на долгую, здоровую жизнь.
2. В каждом из нас заложена наследственная программа, которая должна определить количество и качество нашего здоровья на долгие годы.
3. Очень много причин вокруг и внутри нас способствуют разрушению здоровья.
4. Каждый может создать оптимальные условия для того, чтобы быть здоровым.
5. Каждый из нас несет персональную ответственность за количество и качество своего здоровья и своей жизни.
6. Надо понять, что такое **«ПРИРОДНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»** и постараться себе его обеспечить.





Что такое природный образ жизни?

Как в школе, когда нам надо решить простую задачку. Цена этой задачки – наше здоровье и долгая жизнь, если мы найдем ответ на этот вопрос. Что же нам дано природой?

Дано:

1. Солнце
2. Земля
3. Воздух
4. Вода
5. Флора
6. Фауна
7. Человек

Больше ничего!

Дано всем поровну: нам, животным, птицам, рыбам. Мы все должны беречь все это и любить. Брать столько, сколько необходимо и ровно столько, сколько достаточно! Это основной закон природы. Все этим надо научиться пользоваться себе и всем во благо. Только при помощи этого мы получаем и здоровье и жизнь! Если хоть что-нибудь из перечня уйдет – мы умрем. Это неперемные условия нашей жизни.

Для того, чтобы быть здоровым нам необходима жизненная энергия. Эту энергию мы можем взять только от природы. К сожалению, мы перекрыли себе практически все энергетические источники. **“Схоронили” /сохранили/** живую фотонную энергию природной натуральной еды и употребляем в пищу разрушенную денатурированную белковую

массу, непригодную для возобновления клеток. Мы запиваем ее кислотной деструктурированной водой, которая, в свою очередь, поглощает энергию наших клеток. Ощущая энергетический голод, мы употребляем огромное количество углеводов и стимуляторов. Это наносит колоссальный вред нашему здоровью. Как результат: диабет, депрессии, сосудистые заболевания.

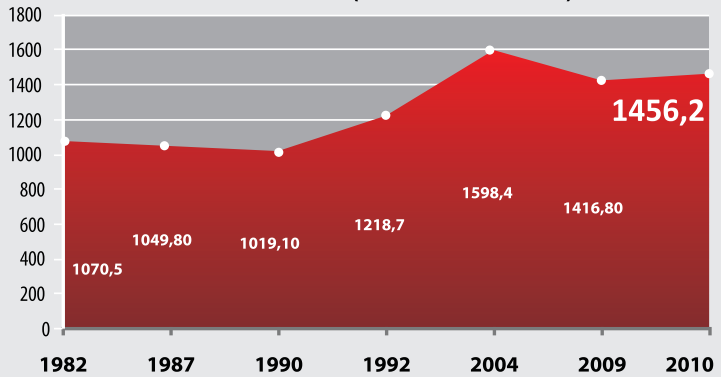
Мы культивируем генномодифицированные растения, не дающие потомства, разрушаем почвы ядохимикатами и пестицидами. Мы уничтожаем огромное количество животных, употребляя в пищу большое количество мяса, нарушая экологию планеты. Мы загрязняем источники чистой питьевой воды, отравляем основу нашей жизни – воздух!

Возвращаясь к условиям задачи, ЗАДУМАЕМСЯ о том, что все
ДАННОЕ НАМ - ДАНО РАЗ И НАВСЕГДА.

НАМ И НАШИМ БУДУЩИМ ПОКОЛЕНИЯМ.

Ежегодно из-за **употребления табака умирает более 5 миллионов человек** - это больше, чем от ВИЧ/СПИДа, туберкулеза и малярии, вместе взятых. При сохранении нынешних тенденций число ежегодных случаев смерти в результате употребления табака может превысить к 2030 году **8 миллионов**, а общее число таких случаев смерти в 21-м веке может достигнуть одного миллиарда.

Динамика уровня смертности по основным причинам, 1982-2010 гг. (на 100 тыс. населения)



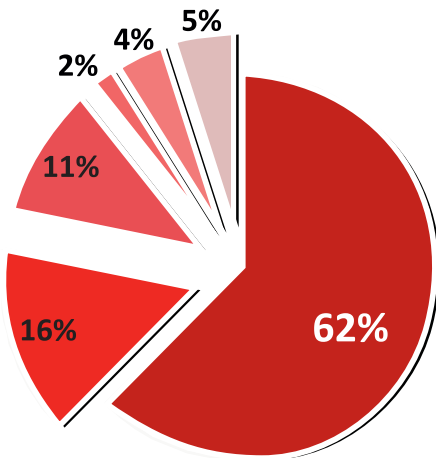
Социально-демографический портрет пожилого россиянина

ИМЕЮТ хронических заболеваний:

МУЖЧИНА 5-7
ЖЕНЩИНА 5-7

Последствия:

Употребление лекарственных средств и 2-3 раза вызов скорой медицинской помощи



Основные причины смертности 2010 г., (на 100 тыс. человек)

- Болезни системы кровообращения
- Новообразования
- Травмы и отравления
- Инфекционные болезни
- Болезни органов дыхания
- Болезни органов пищеварения

“Общезвестно, что в настоящее время почти половина всего человечества живет в городах – и эта доля продолжает расти.

Список потенциальных опасностей жизни в городе и связанных с ними рисков для здоровья является длинным. Проблема здоровья городских жителей выходит за рамки функций и ответственности правительства и требует участия гражданского общества, групп местной общественности и бизнес сообщества.

Города – это будущее нашего мира. Сегодня мы должны действовать с целью превращения городов в место здорового образа жизни всех людей”.

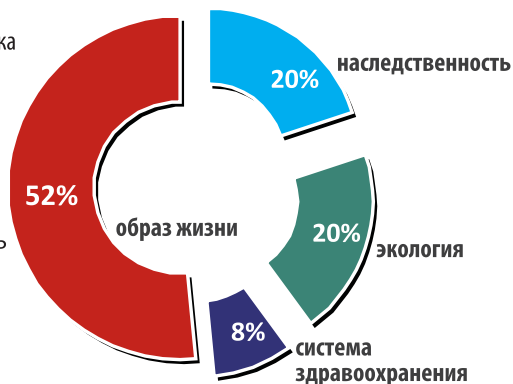
Маргарет Чен

Генеральный директор ВОЗ

Немногие из нас задумываются над тем, почему мы боеем, теряем силы, почему наш иммунитет даёт сбои, откуда берутся лишние килограммы? Мы привыкли считать все эти неприятности обстоятельством обыденным и неминуемым даже в активном возрасте, а уж в старости-то и подавно. Между тем, состояние нашего организма – это не что иное как результат образа жизни, питания, питьевого режима, мероприятий по уходу за организмом не только снаружи, но и внутри (о которых мы чаще всего вообще забываем).

Доказано, что здоровье человека только на 7-8% зависит от здравоохранения, и более чем наполовину - от его образа жизни.

Так может не стоит перекладывать ответственность за своё здоровье? А следует разобраться, в чём причина возникновения многих заболеваний.



Современная статистика

Численность населения РФ (по состоянию на 1 октября 2008 г.)

141,9 млн человек

/это на 116,6 тыс. меньше, чем на 1 октября 2007 г./

Продолжительность жизни

- в 2007 г. в РФ увеличилась до 67,65 лет
- Однако это на **6,5 лет меньше**, чем в «новых» странах ЕС (европейские страны, вошедшие в ЕС после мая 2004 года)
- разница между продолжительностью жизни мужчин и женщин - **13 лет**

Основные факторы риска в РФ

- высокое артериальное давление
- высокий уровень холестерина
- табакокурение
- чрезмерное потребление алкоголя



87,5%
от общей смертности

Задачи:

- Создание условий, возможностей и мотивации населения Российской Федерации для ведения здорового образа жизни
- Переход на современную систему организации медицинской помощи
- Конкретизация государственных гарантий оказания гражданам бесплатной медицинской помощи
- Создание эффективной модели управления финансовыми ресурсами программы государственных гарантий
- Улучшение лекарственного обеспечения граждан в амбулаторных условиях в рамках системы обязательного медицинского страхования
- Повышение квалификации медицинских работников и создание системы мотивации их к качественному труду
- Развитие медицинской науки и инноваций в здравоохранении
- Информатизация здравоохранения



Государство сегодня вкладывает много средств на улучшение системы здравоохранения. Всем очевидно, что надо развивать систему профилактики. Только надо понять, что это такое? Прививки? Санаторно-курортное лечение? Спорт и фитнес? Эстетическая медицина? Гигиена и санитария? Это у нас было всегда. Однако показатели уровня здоровья населения не улучшаются!

Все перечисленное безусловно необходимо и полезно, но мы упустили главное. Если человек сам отвечает за свое здоровье – он, как минимум, должен ценить и ответственно беречь его! А для этого нужны **системные знания о здоровье**, о способах и методах защиты организма, о правилах поведения в различных ситуациях, о питании и многое другое. Причем эти знания мы должны получать с самого детства в совокупности с другими знаниями. Потому, что важность именно этих знаний сохранит нам здоровье и жизнь! И это уже - не медицина. Это система общего образования. Для того чтобы жить долго и не болеть, - не надо быть врачом! Поэтому образование во всех его формах должно быть **здоровьеформирующим по своей сути!**

Чему бы человек в жизни не обучался – все должно быть направлено на формирование здоровья!





Что мы должны делать в жизни для того, чтобы жить долго, не болея?

Все просто: то, что делают 98000 живых существ в мире. У них нет врачей, массажистов, косметологов, психологов, аналитиков. У них есть, как и у нас, наследственная программа. Ее можно проследить, когда она запускается, а именно, - у ребенка. Ребенок родился ... и ...

1. Начал движение . И длиться оно должно всю жизнь.
2. Поел, попил, - и так всю жизнь.
3. Очистился, - и так ежедневно. . .
4. ... И заснул. А во сне он совсем беззащитный и надо его защищать. . .

Вот и все – все **просто!** В слове ПРОСТО – корень “рост”. В слове СЛОЖНО – корень “ложь”. Не может ошибаться великий русский язык. Нам необходимо простое понимание главных жизненных функций. Необходимых и достаточных.

Как в примере с ребенком, эти **ЧЕТЫРЕ главных действия мы должны делать всю жизнь.** И чем лучше мы их делаем, тем дольше и счастливее мы живем. Остальное мы придумали сами, даже не понимая, что это не всегда нужно нам вообще. Сложно доказать, например, очевидную пользу обливания холодной водой. Животные этого не делают. В прорубь не ныряют. Значит без этого, наверное, можно обойтись. Мы сами придумали себе «здоровый образ жизни», НЕ ЗАДУМЫВАЯСЬ О СОДЕРЖАНИИ ЭТОГО ПОНЯТИЯ.

Итак, ПРИРОДНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ включает четыре вида действий:

- ДВИЖЕНИЕ
- ПИТАНИЕ: ВОДА И ЕДА
- ОЧИЩЕНИЕ
- ЗАЩИТА

**ОДНОВРЕМЕННО, РЕГУЛЯРНО,
НЕПРЕРЫВНО. ВСЮ ЖИЗНЬ С РОЖДЕНИЯ.
ОСОЗНАННО И С ЛЮБОВЬЮ.**



Человеку необходимо защитить себя от всех видов вредных излучений, низкочастотных вибраций, химических и бактериальных токсинов, свободных радикалов и т.д. И делать это необходимо регулярно, а не тогда, когда заболевает.

Организм человека требует постоянного очищения. Запуская очистительные механизмы организма, лимфатическую систему, дыхательную, мочевыделительную, кожу, ЖКТ, мы обеспечиваем своевременную детоксикацию организма и даем ему возможность качественно работать.



Движение понимается нами слишком примитивно, как физкультура и мы не спешим ее делать. А жизненный смысл движения на клеточном уровне – обеспечение микроциркуляции жидкостей в органах, тканях и клетках. Восстановив движением микроциркуляцию крови и лимфы, мы можем вернуть к жизни любую клетку.

Питание человека часто мы понимаем слишком буквально. А жизненный смысл питания гораздо глубже – он на клеточном уровне. Цель питания – обеспечить клетку полноценным строительным материалом и энергией. Пища должна быть «живая» и «энергетическая».

ЧЕЛОВЕКУ НЕОБХОДИМЫ:

ПИТАНИЕ

- Полноценное
- Натуральное
- Необходимое
- Достаточное
- Рациональное

ДВИЖЕНИЕ

- Непрерывное
- Безопасное
- Необходимое
- Достаточное
- Оптимальное

ОЧИЩЕНИЕ

- Необходимое
- Своевременное
- Безопасное
- Комплексное
- Оптимальное

ЗАЩИТА

- Адекватная
- Своевременная
- Непрерывная
- Необходимая
- Достаточная

О Д Н О В Р Е М Е Н Н О

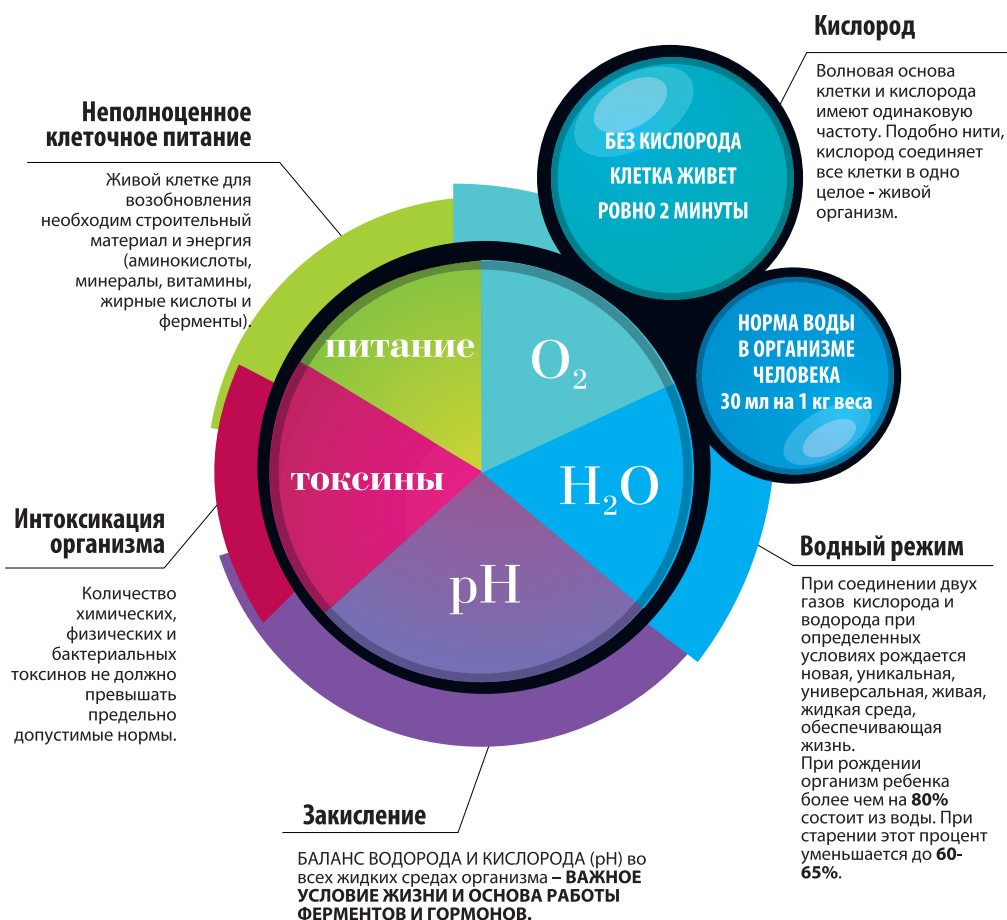


Какие условия необходимо соблюдать, чтобы оптимально работала наша программа?



Организм человека - сложный самовосстанавливающийся «механизм» и при своевременном поступлении питательных веществ и витаминов, необходимых органам и тканям, энергии и движения, и ограничения вредных, патогенных воздействий мы можем сами почти полностью восстанавливаться, то есть **БЫТЬ ВСЕГДА ЗДОРОВЫМ**.

УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ БОЛЕЗНЕЙ И МЕТОДЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ



Для того, чтобы быть здоровым нужно соблюдать пять условий:

1

Дышать чистым воздухом. Овладеть приемами дыхательной гимнастики.

2

Употреблять ежедневно 1,5 - 2 л чистой, структурированной, слабоминерализованной, отрицательно заряженной воды /щелочной - до еды, и теплой подкисленной - во время еды/

3

Восстановить и всегда поддерживать кислотно-щелочной баланс жидкостей в организме, как главное ключевое условие работы всех ферментов (на уровне 7,4 по шкале pH). Показатель pH можно проверить с помощью лакмусового индикатора по составу жидких сред (например, слюны).

4

Минимизировать воздействие и отрицательное влияние на организм химических, физических и биологических токсинов. А это значит своевременно очищать организм от вирусов, бактерий, грибов, паразитов и простейших.

5

Употреблять экологически чистые безопасные, натуральные продукты питания. При неполноценности и несбалансированности основного питания, корректировать его при помощи нутрицевтиков.

ВСЕ ПЯТЬ УСЛОВИЙ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ

ОДНОВРЕМЕННО



Для того, чтобы понять насколько соответствуют условия вашей жизни необходимым оптимальным условиям для поддержания хорошего здоровья мы предлагаем провести самотестирование. Ответив на эти простые вопросы, вы сможете понять причины имеющихся у вас проблем и принять своевременные меры по оздоровлению организма.

Первое условие здоровья: ОПТИМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ КИСЛОРОДА.

Первая причина болезней - гипоксия органов и тканей /кислородное голодание /

Тест на ГИПОКСИЮ /КИСЛОРОДНОЕ ГОЛОДАНИЕ ОРГАНИЗМА/ органов, тканей, клеток

ВОПРОСЫ	ДА 2	ИНОГДА 1	НЕТ 0
1. Вы быстро устаете.			
2. Вас беспокоят периодические головные боли.			
3. Вы испытываете волнение и страх без причины.			
4. У вас устают ноги при ходьбе.			
5. Вас беспокоит одышка при нагрузке.			
6. Вас беспокоят периодические боли в сердце (давящего и снижающего характера).			
7. Вас беспокоит возрастное снижение зрения.			
8. Вы плохо переносите физическую нагрузку.			
9. У Вас мерзнут руки и ноги.			
10. Вы ощущаете мелькание «мушек» перед глазами.			
11. Вы отмечаете покалывание в пальцах рук и ног.			
12. Вас беспокоит слабость, потеря или снижение энергетики.			
13. Вам все время хочется спать.			

РЕЗУЛЬТАТЫ:

Менее 5 баллов: у Вас нет стойких проявлений гипоксии.

От 5 до 10 баллов: у Вас отмечается вероятность гипоксии. Причин может быть много. Ухудшение снабжения организма кислородом, которое является необходимым условием его жизнедеятельности.

Больше 15 баллов: у Вас выраженная гипоксия. Надо изменить образ жизни: питание, движение, дыхание и др. Необходимо разобраться в причинах гипоксии, устранить их или снизить их воздействие. Стойкая гипоксия ведет к разрушению клеток, тканей, органов. Пройдите тест на закисление и обезвоживание.

Второе условие здоровья: **ОПТИМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ГИДРАТАЦИИ**

/насыщения водой/ жидких сред, органов и тканей.

Причина болезней - дегидратация органов и тканей /нарушение водного баланса/.

Тест на ОБЕЗВОЖИВАНИЕ ОРГАНИЗМА /органов, тканей, клеток/

ВОПРОСЫ	ДА 2	ИНОГДА 1	НЕТ 0
1. Вы стали больше уставать на работе.			
2. У Вас повышается артериальное давление.			
3. Вы пьете менее 1 л воды в день.			
4. Вас беспокоит сухой першащий кашель.			
5. Вы стали замечать тошноту и горечь во рту после жирной пищи.			
6. Вы отмечаете повышенную сухость волос.			
7. У Вас редкое мочеиспускание (2-3 р./в день).			
8. Вы стали отмечать резкий запах мочи.			
9. Вы стали хуже видеть (дальновзоркость).			
10. Вас беспокоят аллергические симптомы (кашель, насморк, высыпания).			
11. У Вас изжога во время еды и натошак.			
12. У Вас быстро заканчиваются кровотечения при порезах и микротравмах кожи.			
13. Вас беспокоит сухость во рту по утрам.			
14. Вы плохо спите, вас беспокоят кошмарные сновидения.			
15. У Вас стойкое артериальное давление.			
16. У Вас камни или «песок» в желчном пузыре.			
17. У Вас камни или «песок» в почках.			
18. Вас беспокоит хруст в суставах.			
19. У Вас тугоподвижность в суставах.			
20. Вы стали замечать резкий запах пота.			
21. У Вас снизился тонус кожи, стали появляться морщины.			
22. Во время еды Вам хочется запивать.			

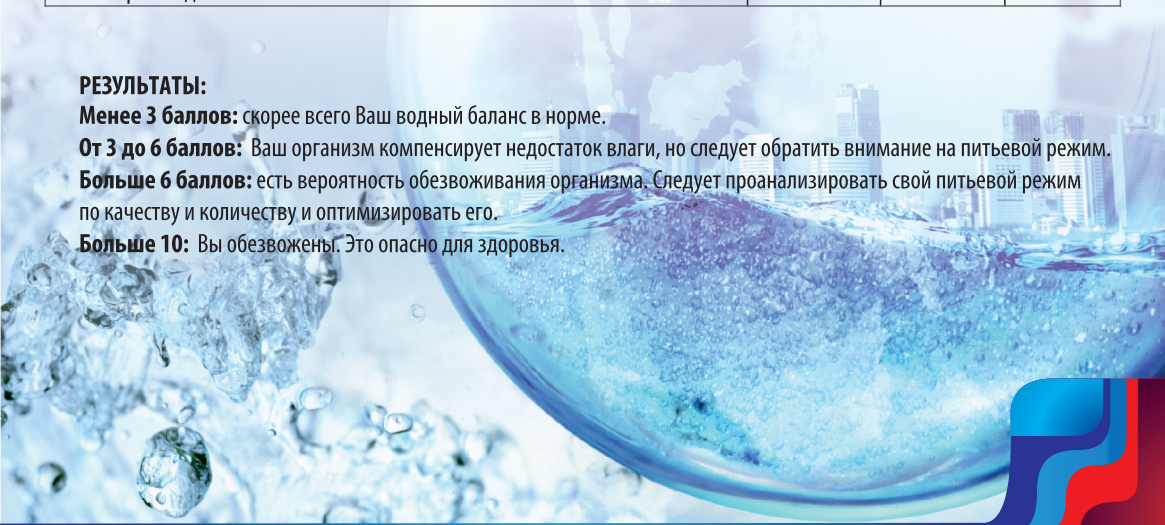
РЕЗУЛЬТАТЫ:

Менее 3 баллов: скорее всего Ваш водный баланс в норме.

От 3 до 6 баллов: Ваш организм компенсирует недостаток влаги, но следует обратить внимание на питьевой режим.

Больше 6 баллов: есть вероятность обезвоживания организма. Следует проанализировать свой питьевой режим по качеству и количеству и оптимизировать его.

Больше 10: Вы обезвожены. Это опасно для здоровья.



Третье условие здоровья: КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЙ БАЛАНС жидких сред, органов и тканей .
Причина болезней - закисление организма.

Тест на ЗАКИСЛЕНИЕ организма /органов, тканей, клеток/

ВОПРОСЫ	ДА 2	ИНОГДА 1	НЕТ 0
1. Вас беспокоит слабость.			
2. Вас беспокоит сердцебиение.			
3. Вас беспокоит выпадение волос.			
4. Вас беспокоит разрушение зубов.			
5. У Вас рези и боли при мочеиспускании.			
6. Вас беспокоят циститы.			
7. Вас беспокоит ломкость ногтей.			
8. Вас преследуют переломы конечностей.			
9. Вас беспокоят невриты (боли по ходу нервов).			
10. Вас беспокоит частая заболеваемость.			
11. Вас беспокоит кислый привкус во рту.			
12. Вы отмечаете резкий запах мочи.			
13. Вы стали замечать резкий запах пота.			
14. Вас беспокоит расстройство кишечника.			
15. Вы любите соль!			
16. Вам не нравится Ваш цвет кожи.			
17. У Вас появляется депрессивное состояние.			
18. Вас беспокоит першение в гортани.			
19. У Вас понижается артериальное давление.			
20. У Вас стали появляться приступы резкой слабости с желанием кушать сладкое (гипогликемия).			

РЕЗУЛЬТАТЫ:

Вы набрали **до 5 баллов** и на все вопросы ответили «НЕТ» или «ИНОГДА», вероятно Вы не закислены.

5-10 баллов, у Вас начальная степень закисления. Обратите внимание на питание и напитки.

11-20 баллов, Вы прилично закислены. Надо менять режим питания и напитков.

Более 20 баллов, Вам надо срочно менять образ жизни. У Вас выражена агрессия кислот, которая приведет к деминерализации организма, понижению активности ферментов и к нарушениям на клеточном уровне.

Все можно изменить и жить здоровым.



Мы привыкли оценивать пищу с позиций калорийности, содержания белков, углеводов, жиров, витаминов и других веществ.

• Американские ученые в начале ХХ века сделали подлинное открытие, когда выявили, что любой продукт имеет еще один фундаментальный показатель, который имеет критическое значение для нашего здоровья. Они назвали его NEAP (net endogenous acid production — чистая продукция внутренней кислоты). Проще говоря, это кислотная нагрузка пищи. Она складывается из соотношения в пище компонентов, которые в ходе метаболизма образуют либо кислоту, либо щелочь. **Кислотная нагрузка (КН)** измеряется по принципу: кислота минус щелочь.

• Когда в пище преобладают компоненты, образующие серную кислоту (серосодержащие аминокислоты в белках) или органические кислоты (жиры, углеводы), то КН имеет положительную величину.

• Если в пище больше компонентов, образующих щелочь (органические соли кальция, калия и магния), то КН представляет собой отрицательную величину.

99% своей истории человек был охотником и собирателем. По данным антропологов, примерно треть его рациона составляла нежирное мясо диких животных и две трети — растительная пища. В этих условиях питание носило исключительно щелочной характер, КН составляла в среднем минус 78.

Ситуация принципиально изменилась в конце ХХ века, когда рацион заполнили промышленно обработанные «кислые» продукты питания. КН пищи современного человека составляет плюс 48. Ежедневное «кислотное» питание приводит к хроническому пожизненному закислению (ацидозу) внутренней среды организма. Организм не допускает выхода pH крови за заданные пределы. Но достигается это дорогой ценой:

- *В жертву приносит скелет, так как в целях ощелачивания кальций вымывается из костей. Отсюда ускоренное развитие остеопороза.*
- *Разрушаются мышцы. Хроническая слабость и боли в мышцах отмечается уже в молодом возрасте, но особенно страдают пожилые.*
- *Слабость костей и мышц ведет к деградации суставов.*
- *Кислая реакция мочи создает идеальные условия для образования камней в почках. Это принимает характер эпидемии. Хроническое нарушение работы почек вызывает развитие воспалительных заболеваний и почечной недостаточности.*
- *Кислая реакция слюны разрушает зубы и способствует развитию стоматитов.*
- *Хроническое закисление может вызывать гипофункцию щитовидной железы, головные боли, тревожность, бессонницу, низкое артериальное давление, задержку жидкости в организме и другие расстройства вплоть до развития онкологических заболеваний.*

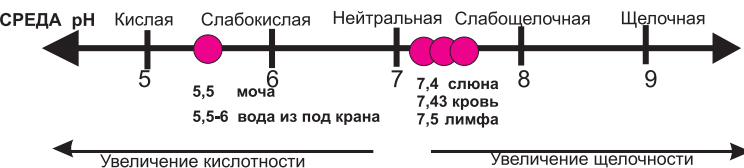
Измерь pH

К счастью, существуют простые косвенные методы определения pH жидкостей с помощью тест-полосок, которые по разному изменяют свой цвет в зависимости от величины pH.

Удобнее всего оценить состояние кислотно-щелочного равновесия по pH слюны. Для этого тест-полоска смачивается слюной. Сравнение цвета тест-полоски с прилагаемой шкалой позволяет определить уровень pH.

ПРАКТИКУМ: РЕЗУЛЬТАТЫ Тест-измерения pH слюны

- pH 7,0 – 7,5 (цвет лакмусовой бумаги от темно-синего до темно-голубого)** оптимальные условия для здоровья
- pH 6,0 – 6,5 (цвет лакмусовой бумаги от болотного до темно-зеленого)** появляются условия для развития заболеваний
- pH 4,5 – 5,5 (цвет лакмусовой бумаги от оранжевого до палевого)** высокая вероятность или наличие заболеваний



pH

7,5 ЗДОРОВЬЕ

7,0

6,5

6,0

5,5

5,0

4,5 БОЛЕЗНЬ

Четвертое условие здоровья: ОТСУТСТВИЕ ХИМИЧЕСКИХ, ФИЗИЧЕСКИХ, БАКТЕРИАЛЬНЫХ, ПАРАЗИТАРНЫХ ТОКСИНОВ.

Причина болезней - интоксикация в следствие заражения (вирусами, бактериями, грибами, паразитами и простейшими) или отравления химическими токсинами.

Разработаны подробные системы тестирования.

В качестве примера: тест на “ВЕРоятность ГЕЛЬМИНТОЗА”

ВОПРОСЫ	ДА 2	ИНОГДА 1	НЕТ 0
1. У Вас бывает зуд в области заднего прохода по утрам.			
2. Вы скрипите зубами во сне.			
3. Наблюдается слюнотечение во сне.			
4. Наблюдается повышенное слюнотечение утром (саливация).			
5. Беспокоит тошнота по утрам при чистке зубов.			
6. Наблюдается шелушение пальцев рук или ног со слущиванием пластов кожи.			
7. Беспокоит повышенное чувство голода, до обмороков.			
8. Беспокоят аллергические высыпания на коже.			
9. Беспокоят аллергические высыпания в области век, шелушение, отечность.			
10. Беспокоят слабость, вялость, сонливость без видимых причин.			
11. Беспокоит кожный зуд.			
12. Беспокоят непонятные симптомы: вздутие, бурление в животе, неустойчивость стула.			
13. Беспокоит дефицит массы тела при хорошем аппетите.			
14. Страдаете несколькими серьезными хроническими заболеваниями суставов, бронхо-легочной системы, желудочно-кишечного тракта.			
15. Плохо себя чувствуете, диагноз не установлен, лечитесь долго и неэффективно, без улучшений и видимой положительной динамики.			
16. Беспокоят непонятные боли в животе.			
17. Беспокоят стойкие, длительные токсико-аллергические проявления.			
18. Бывает непонятная лихорадка, с болями в мышцах и суставах.			
19. Наблюдается повышение эозинофилов в крови.			
20. Наблюдается снижение содержания белков в крови и изменение белкового состава. Повышение иммуноглобулинов, особенно класса E.			
21. Наблюдается стойкая анемия (снижение гемоглобина в крови).			

РЕЗУЛЬТАТЫ:

Если Вы набрали **от 0 до 6 баллов**, то вероятность присутствия у Вас гельминтов сомнительна. Однако необходимо помнить, что иногда наблюдается абсолютно бессимптомное течение гельминтозов. Каждому человеку рекомендуется периодически проходить обследование на присутствие гельминтов: сдавать кал на яйца глист, соскоб из анального отверстия на энтеробиоз, особенно у детей, и анализы крови на особо опасных гельминтов при проживании в неблагоприятных районах, например, в Сибири на описторхоз.

Если Вы набрали **от 7 до 15 баллов**, вероятность присутствия у Вас гельминтов становится реальной. Вам необходимо обследование у инфекциониста или паразитолога.

Если Вы набрали **от 16 до 25 баллов**, Вы имеете очень высокую вероятность присутствия у Вас гельминтов. Вам необходимо обратиться к опытному специалисту для уточнения диагнозов. Можно пройти профилактическую пробную дегельминтизацию с целью обнаружения фрагментов гельминтов или их самих в кале. Очень часто даже длительное исследование не дает реальной картины. Это связано с многообразием паразитов, особенностями их поведения и размножения в организме человека и трудностями в диагностике. Если Вы обнаружили у себя большинство признаков не пугайтесь. Реально оцените обстановку. Практически от всех гельминтов можно избавиться, если к этому подойти профессионально.

Пятое условие здоровья: оптимальный уровень клеточного питания. **ГОМЕОСТАЗ.**

Причина болезней - нарушение оптимального соотношения аминокислот, минералов, витаминов и др..

Тест на клеточное питание (разработана полная система тестирования организма по всем микроэлементам, витаминам, минералам, аминокислотам и т.п.).

В качестве примера: "ХВАТАЕТ ЛИ ВАШЕМУ ОРГАНИЗМУ МАГНИЯ?"

Недостаточное содержание магния в организме проявляется множеством симптомов.

Из них наиболее характерны следующие:

1. синдром хронической усталости, проявляющийся слабостью, недомоганием, снижением физической активности и т.п.;
2. снижение умственной работоспособности, ослабление концентрации внимания и памяти, головокружение, давящая головная боль, снижение слуха, иногда даже появление галлюцинаций;
3. повышение артериального давления;
4. склонность к образованию тромбов; склонность к нарушениям сердечного ритма.
5. Кроме того, могут наблюдаться судороги икроножных и подошвенных мышц, болезненные сокращения кишечника.

Определить, хватает ли Вашему организму магния, поможет наш тест.

1. У Вас всегда сухие руки?

- Не всегда, часто они бывают влажными – 1;
- Да – 2;
- Как когда – 0.

2. Часто ли Вы употребляете спиртное?

- Только по праздникам – 0;
- регулярно – 1;
- очень редко – 2.

3. Часто ли ночью Вы просыпаетесь от судорог в икрах ног?

- Да, частенько – 1;
- Не часто, но случается – 0;
- Почти никогда – 2.

4. Вы сильно переживаете по мелочам?

- Никогда не переживаю по пустякам – 2;
- Иногда такое бывает – 0;
- Да, это про меня – 1.

5. Вы склонны к депрессиям?

- Случается, что это меня беспокоит, но очень редко – 0;
- Очень часто – 2;
- Время от времени бывает – 1.

6. Вы едите пищу с белым хлебом?

- Да, только с белым – 1;
- Не обязательно – 0;
- С черным – 2.

7. Вас часто беспокоят боли в затылочной части головы?

- Да, я часто чувствую боль и тяжесть в затылке – 1;
- Иногда – 0;
- Практически никогда – 2.

8. Бывает ли у Вас повышенное давление?

- Да, часто – 2;
- Иногда – 1;
- Не бывает – 0.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ:

4 и менее баллов – магния Вам явно не хватает. Включите в свой рацион белую фасоль, сою, рыбу, минеральную воду с повышенным содержанием магния.

5-12 баллов – следите за пищей, которую Вы употребляете.

Если есть симптом, описанный выше, срочно принимайте меры. Ешьте круглый год рыбу (особенно лососевые), шоколад, бананы, семечки подсолнуха, свеклу, морковь, ржаной хлеб из муки грубого помола. Ваша пища зимой: мед, изюм, финики, курага, чернослив, орехи, какао, овсяная, пшеничная, гречневая, перловая каши.

12 и более баллов – магния Вашему организму вполне хватает.

Главное – поменьше переутомляйте организм и не подвергайте себя лишним стрессам.



Если результаты тестов оказались для Вас неприятным сюрпризом мы рекомендуем более внимательно относиться к своему здоровью. Вам необходимо понимать, что только вы несете ответственность за качество своей жизни.

Взяв на вооружение пять условий **ПРИРОДНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**, проведя более подробное тестирование определить наиболее слабые звенья.

Рекомендуем Вам ознакомиться со строением своего организма, изучить системы оптимального питания и следовать им.

Обязательно начните двигаться. Для этого подойдет любой удобный Вам оздоровительный комплекс упражнений.

Восстановите микроциркуляцию жидкостей в своем организме. Начните пить чистую, природную воду, обогащенную щелочными минералами, хорошего качества и в достаточном количестве. Делайте это правильно. Исключите кислые химические напитки.

По возможности защитите свой организм от вредного воздействия окружающей среды. Если это не возможно сделать в полной мере - научитесь регулярно чистить свой организм, в том числе и на клеточном уровне, обеспечив ему антиоксидантную защиту.

Постарайтесь привести в норму свое эмоциональное и психологическое состояние. Настройтесь на позитивную волну диалога со своим организмом и постарайтесь дольше на ней держаться.

Обучайтесь технологиям сохранения здоровья. Система профилактики заболеваний - это глобальная система личностного образования в области познания технологий, позволяющих создать оптимальные условия для жизнедеятельности вашего организма.

