

HOW TO PASS TO THE HEALTHY LIFESTYLE

Bryndin E.G., Bryndina I.E.

*Research center "NATURE INFORMATICA" Russia, Novosibirsk.
Technological platform "FUTURE MEDICINE" Russia, Novosibirsk.*

The World Health Organization considers that life expectancy of the person and a state of his health for 75% its way of life and a power supply system, for 10% - heredity defines, another 10% - environmental conditions, and only for 5% of service of health care. Health of the person most of all depends on a way of life.

Keywords: health creative outlook, alkaline lifestyle, healthy abilities, skills daily savings health, healthy lifestyle.

КАК ПЕРЕЙТИ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Брындин Е.Г., Брындина И.Е.

*Исследовательский центр "ЕСТЕСТВОИНФОРМАТИКА" Новосибирск.
Участник технологической платформы «МЕДИЦИНА БУДУЩЕГО»*

Всемирная Организация Здравоохранения считает, что продолжительность жизни человека и состояние его здоровья на 75% определяет его образ жизни и система питания, на 10% - наследственность, еще 10% - условия внешней среды, и лишь на 5% услуги здравоохранения. Здоровье человека больше всего зависит от образа жизни.

Ключевые слова: здоровье творческое мировоззрение, щелочной стиль жизни, оздоровительные способности, навыки ежедневного здоровья сбережения, здоровый образ жизни.

Введение: Организм человека находится в одном из трех состояний: здоровом, донозологическом (заболевания) или больном. Человек воспринимает свое состояние по самочувствию. В здоровом и донозологическом состояниях у человека нормальное самочувствие. Нельзя человеку распознать по самочувствию здоровое и донозологическое состояние. Здоровое состояние организма

определяется по частотно-резонансной диагностике. Здоровый организм состоит из здоровых клеток. Здоровая клетка имеет собственную частоту вибраций. Если вибрации клеток имеют другую частоту и длину волны, то при нормальном самочувствии организм находится в состоянии заболевания.

Современная медицина не в состоянии на стадии заболевания восстановить здоро-

Электронный научно-образовательный Вестник

Здоровье и образование в XXI веке

2014, том 16 [2]

вое состояние лекарствами, инъекциями, физиопроцедурами, массажем. Все мероприятия медицины направлены на нормализацию гомеостаза по таким параметрам как температура, ритм пульса, давление, биохимический состав крови, кислотно-щелочной баланс жидких сред организма и другие, в случае их отклонения от нормы, чтобы ввести организм в режим самосохранения.

У медицины нет целостного подхода к сложной сущности человека. У нее специализированный подход. Она считает, что человек отвечает за свое здоровье сам, пока не заболел серьезно. Здоровых детей рождается на текущий период 50-60%. По данным клинико-диагностического обследования среди выпускников 9-х и 11-х классов только 8% подростков считаются здоровыми, 31% имеют одно заболевание или нарушение, 28% - два, 33% - три и более. Важность и актуальность здорового образа жизни очевидна.

Здорового состояния человек достигает поэтапно: освоением щелочного стиля жизни для нормализации кислотно-щелочного баланса биологических сред организма, развитием и осуществлением оздоровительных способностей для достижения здорового состояния, приобретением и осуществлением навыков здоровья сбережения и опыта здоровой жизнедеятельности.

Целью и задачей статьи является формирование здоровья творческого мировоззрения и повышение мотивации к здоровому образу жизни ясным и четким описанием как

к нему перейти и как его вести. При отсутствии мотивации у человека по сохранению здоровья и здоровому образу жизни любые программы и мероприятия будут нерезультативны. Под мотивацией здорового образа жизни понимается осознание человеком необходимости сохранения здоровья как основы для проявления себя в различных сферах жизнедеятельности, выполнения мероприятий по сохранению и поддержанию здоровья, соблюдения принципов здорового образа жизни. Оздоровительные способности помогут человеку формировать здоровье творческое мировоззрение и достигать здоровое состояние. Навыки здоровья сбережения помогут сохранять здоровое состояние и накапливать опыт здорового образа жизни в течение года. Здоровый образ жизни нужно формировать как семейную традицию и как культурную традицию общества, чтобы он передавался из поколения в поколение.

Чтобы говорить о здоровом образе жизни, мы должны ввести понятие здоровья.

1. Понятие здоровья

Человек – это душа живая, разум, дух и тело. Тело является обетованием души, духа и разума. Живое тело составляют энергетические, физиологические и анатомические системы. Здоровый организм состоит из здоровых клеток. Здоровая клетка имеет частоту 8 герц и длиной волны 8 метров. Биопараметры здоровых клеток определяются на основе частотно-резонансной диагностики.

Здоровье человека – это психофизиологическое состояние с уравновешенной пси-

Электронный научно-образовательный Вестник

Здоровье и образование в XXI веке

2014, том 16 [2]

хикой и функционированием организма на собственной частоте клеток 8 герц и длиной волны 8 метров.

2. Щелочной стиль жизни

Щелочной стиль жизни включает общение с природой, гигиену, очищение организма, гармоничную музыку, мероприятия по духовному совершенствованию, щелочное питание.

На природе (в обители Творца) у человека уравнивается психика, улучшается самочувствие и нормализуется кислотно-щелочной баланс биологических сред организма в зависимости от состояния жизненных систем организма. Социальную жизнедеятельность нужно совмещать общением с природой для поддержания хорошего самочувствия.

Гармоничная музыка через волновой геном нормализует обмен веществ и улучшает качество клеток, улучшает самочувствие. Дисгармоничная музыка разрывает хромосомы, нарушает обмен веществ, ухудшает качество клеток. Ведет организм к заболеванию.

Мероприятия по духовному совершенствованию поддерживают кислотно-щелочной баланс всех биологических сред организма и самочувствие человека на духовном уровне и делают жизнь человека радостной.

Для поддержания кислотно-щелочного баланса нашего организма необходимо щелочное питание. Щелочное питание состоит на 80 % из щелочных продуктов, как фрукты

и овощи, и на 20 % из еды кислой, как углеводы и протеины. Для переваривания щелочных продуктов вырабатывается поджелудочный сок, а для кислой еды желудочный сок.

Щелочные продукты: Овощи, Зелень, Травы, Семена и побеги, Кабачки, Авокадо, Редька, Репа, Свёкла, Морковь, Свежие фрукты, Миндаль, Сухофрукты (сушеные естественным образом): изюм, фиги, финики, курага, Травяные и фруктовые настои. Абрикосы свежие, Яблоки свежие, Бананы спелые, Виноград, Виноградный сок, Персики, Вишни, Сок лимонный натуральный, Сок апельсиновый натуральный, Арбузы, Дыни, Чернослив, Изюм, Финики, Смородина, Клюква, Ягоды (всякие), Фрукты (почти все), Капуста, Сельдерей, Огурцы свежие, Лук, Зеленый горошек, Редис, Перец сладкий, Помидоры свежие, Свекла свежая, Морковь, Овсяная крупа, Молоко цельное, Сыворожка молочная, Крупа гречневая.

Наибольшими щелочными свойствами обладают: свежие огурцы, байховый чай, цитрусовые, яблоки, сливы, вишни, персики, зеленый горошек, стручковая фасоль, арбузы, дыни, кабачки, свежие помидоры, редис, редька, морковь, молоко и жидкие кисломолочные продукты.

Кислотные продукты: Мясо, курица, рыба, икра. Злаковые: рис, рожь, ячмень. Кукуруза, картошка, соя и её производные. Мучные изделия: хлеб, торты, печенье, макароны. Яйца, зернобобовые культуры. Орехи за исключением миндаля. Масличные се-