

Людмила Павлюнина

Ваше здоровье в ваших руках



12+

Людмила Павлюнина

Ваше здоровье в ваших руках

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Павлюнина Л. Д.

Ваше здоровье в ваших руках / Л. Д. Павлюнина — «ЛитРес: Самиздат», 2019

От медицины сегодня здоровье зависит всего на 10%. А от образа жизни на 50 - 60%. Что нужно знать, чтобы сохранить и восстановить здоровье? Как предупредить болезни в современном мире? Об этом вы узнаете из этой книги. Автор - врач, кандидат медицинских наук, нутрициолог с 14-летним стажем. Администрация сайта не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, перед применением необходима консультация специалиста.

© Павлюнина Л. Д., 2019

© ЛитРес: Самиздат, 2019

Содержание

Введение	5
Профилактика заболеваний – основа медицины будущего	6
Водно-солевой обмен	8
Что такое сбалансированное питание?	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Введение

«Одна из главных обязанностей врача – научить людей не принимать лекарства».

Вильям Ослер

Человек рождается для того, чтобы быть здоровым и счастливым, развиваясь духовно, умственно и физически, продолжать свой род. Основная идея жизни заключается в том, чтобы дети жили лучше, были умнее и здоровее родителей – *«идут за нами те, кто лучше нас...»*. Ведь в полноценном развитии следующих поколений залог благополучного будущего всего Мира.

Смысл эволюции состоит в улучшении адаптации организма к постоянно изменяющимся внешним условиям. В современном мире выживают не самые сильные или умные, а те и дети тех, кто, в первую очередь, умеет адаптироваться, у кого наиболее выражены приспособительные способности к условиям существования.

Качество жизни изначально определяется энергетическим потенциалом личности. Чтобы быть здоровым, человек должен изобрести собственную модель поведения, не надеясь ни на врачей, ни на больницу, ни на лекарства. Необходимо сохранять здоровье, то есть предупреждать любые заболевания, поддерживая гармоничное равновесие в организме.

В жизни человека есть критические биологические периоды с характерными для них особенностями обмена веществ и функций органов и систем: младенчество, период полового созревания, беременность, «христов возраст», климакс и др. Особенно важен для формирования адаптационных возможностей организма детский возраст. В этот период очень важно, чтобы организм получал полноценное сбалансированное питание, от этого напрямую зависит физическое и психическое здоровье человека на всю жизнь, а значит и будущее нации, которая заботится о своем подрастающем поколении.

Профилактика заболеваний – основа медицины будущего

«Лечись – пока здоров, отдыхай – пока полон сил».

Китайская поговорка

Мы часто слышим: наша медицина должна быть профилактической. К сожалению, в странах постсоветского пространства это только лозунг. Потому что под профилактикой понимается диспансеризация – регулярное обследование: осмотр врача, анализы, флюорография. Разве вышеперечисленные меры могут предупредить заболевание? Конечно же нет. Выявить заболевание на относительно ранней стадии – да, но предупредить – нет. Злокачественная опухоль растёт в организме до размеров 1 см, когда она становится различима при УЗИ или МРТ, от 7 до 10 лет. А когда выявляется, к сожалению, часто имеет уже множественные метастазы в разные органы. И это будет раннее выявление?

Вы знаете, за что у нас врачи получают зарплату? За количество принятых больных или заполненных больными стационарных коек. Если у врача на приёме будет недостаточно принятых пациентов, его должность пойдёт под сокращение... В чём заинтересован врач, чтобы получать зарплату, на которую живёт его семья? Вопрос риторический. В количестве больных пациентов.

В 1996 году международные организации здравоохранения вынесли решение о целесообразности объединения усилий Западной и Восточной медицины, чтобы способствовать оздоровлению человечества. Восточная медицина, в частности Китай, доказала всему миру, что её культура питания, традиции чаепития, гимнастика Цигун, позволили китайскому народу отнестись порог средней продолжительности жизни к отметке, близкой к столетию. И затем, получив в руки ценнейшие императорские формулы, разработали программу № 863 об оздоровлении китайской нации и продлении активной жизни до 120–140 лет. Там каждый врач регулярно проводит профилактику своим пациентам, а в случае болезни подопечного, врач обязан лечить его за свой счёт. В ком заинтересован китайский врач? Правильно, в здоровых. На сегодняшний день продукция, изготовленная по этим древним формулам с применением наукоёмких технологий, пользуется большим спросом в мире.

В 1998 году в России было принято постановление Минздрава РФ № 918 от 15 августа, где указывалось на необходимость внедрения в питание каждого россиянина биологически активных добавок, о ведении просветительской работы среди населения о полезности их употребления. А теперь давайте вспомним целую череду телепередач и публикаций, порочащих БАД в начале 2000-ых. Кому это было выгодно? Фарминдустрии. Но, как невозможно остановить водопад, так невозможно остановить поток информации о пользе БАД. Представить профилактику сегодня без применения БАД невозможно.

Я выделяю 4 аспекта профилактики.

Во-первых, это первичная профилактика, когда потенциальные родители начинают заботиться о здоровье своего чада ещё до его зачатия, подготавливая свой организм к этому ответственному моменту. Когда женщина с первых дней беременности полноценно питается, отказывается от вредных привычек, нервных и физических перегрузок, достаточно спит, дышит свежим воздухом, вероятность рождения здорового ребёнка повышается в разы. Этот же вид профилактики относится и к тем заболеваниям, которых у человека пока нет, чтобы они не появились.

Во-вторых, профилактика прогрессирования функциональных нарушений и заболеваний, которые у человека уже появились. Например, сколиоз у ребёнка, который, при грамот-

ном подходе, поддаётся коррекции, или повышение уровня сахара в крови, которое можно устранить правильным питанием и не допустить развития сахарного диабета.

В-третьих, это профилактика осложнений, которые значительно ухудшают качество жизни и могут привести к смерти. Ведь известно, что с тем же сахарным диабетом люди живут десятилетиями. В то же время, это заболевание коварно своими осложнениями:

– коматозными состояниями, вызванными чрезвычайно повышенным или пониженным уровнем сахара в крови, при которых человек может умереть прямо на улице, если ему вовремя не оказать первую медицинскую или специализированную помощь;

– сосудистыми осложнениями: поражением сосудов глаз, приводящим к слепоте; сосудов почек, приводящим к почечной недостаточности, когда смерть наступает из-за отравления собственными шлаками; сосудов ног, приводящим к гангрене с ампутацией. И, заметьте, даже при самом добросовестном выполнении всех назначений и рекомендаций эндокринологов, человек никак не боится от этих осложнений, если лечится только лекарствами.

В-четвёртых, профилактика побочных действий тех медикаментов, которые человек вынужден принимать для лечения имеющихся у него заболеваний. Достаточно взять аннотацию на лекарство, чтобы убедиться, какие есть противопоказания и какие побочные эффекты оказывает данный препарат. Когда заболевание серьёзное, то без лекарств не обойтись, и если не защищать органы, страдающие от этих побочных эффектов, то лечение будет проводиться под девизом: «Одно лечим – другое калечим».

Согласно канонам Восточной медицины, $1 + 1$, не равняется 2, в том смысле, что, если грамотно подбираются 2 компонента, то их действие не суммируется, а многократно усиливается. Китайские врачеватели веками подбирали комбинации лекарственных трав, и только лучшие из лучших применялись для поддержания здоровья и улучшения качества жизни китайских императоров. Они оказывают выраженный профилактический и оздоровительный эффект, не имеют ни противопоказаний, ни побочных эффектов.

Водно-солевой обмен

Мелеют реки, иссякают подземные озера, а существующие отравляются стоками различных предприятий. Все реже встречается полезнейшая природная родниковая вода. Такая вода отфильтрована (как говорили в старину – «прошла через 7 камней»). Поднимается вода к поверхности Земли по спирали, как и всё в космосе. Почему это важно? Потому что молекула воды имеет на «хвостике» один электрон, то есть она сохраняет структуру (является структурированной). Загнанная в трубы под давлением, даже кристально чистая родниковая вода, двигаясь по прямой, лишается своего электрона и становится неструктурированной, то есть лишается информации о здоровье. А ведь все здоровые клетки окружены структурированной водой, а все больные – неструктурированной.

Как и кислород, вода является первостепенным веществом для обеспечения жизни человека. Без пищи человек может продержаться от месяца до двух, а без воды всего несколько дней. При потере воды в 2 % от веса тела у человека возникает сильная жажда, утрата более 10 % воды приводит к гибели организма.

Человек на 80 % состоит из воды, которая участвует в обменных процессах и является единственным транспортным средством, которое выводит шлаки и токсины из организма.

Есть несколько причин, по которым люди пьют мало воды:

- в детстве не научили пить воду;
- просто не хочется пить;
- потому что появляются отеки (под глазами, на ногах и т. д.).

Что же на самом деле является причиной отеков? Дело в том, что организму для нормальной жизнедеятельности нужно достаточное ежедневное поступление воды. При её дефиците, в случае экстренной необходимости, начинает использоваться внутриклеточная вода, что недопустимо. Поэтому, если организм привык жить в дефиците, то в случае поступления воды он начинает её накапливать в виде отёков.

Чтобы увеличение потребления воды не сопровождалось отеками нужно время. Необходимо дать организму перестроиться на работу без водного дефицита, поэтому постепенно увеличивайте количество воды, начните с полстакана, доведя до 1–2 литров в день.

Содержание воды в организме напрямую влияет на состояние здоровья, работоспособность человека, возможность восстанавливаться после физических, интеллектуальных и эмоциональных нагрузок, противостоять стресс.

Последствия обезвоживания

С самых незапамятных времен в традициях Восточной Медицины основной причиной большинства болезней считалась нехватка воды в организме. Недостаток воды приводит к нарушению работы всех органов и систем. Организм сигнализирует о недостатке воды такими симптомами:

- чувство жажды, сухость во рту;
- ухудшение пищеварения, запоры, повышенная кислотность желудочного сока;
- увеличение массы тела;
- песок в желчном пузыре и печени;
- песок в почках;
- сухие волосы, кожа, ногти;
- хруст суставов;
- отложение солей;

- ухудшение зрения;
- мигрень, головная боль.

Нехватка воды, в первую очередь, отражается на работе мозга, его регуляторных и когнитивных функциях, так как этот орган на 80 % состоит из воды. По утверждению некоторых медиков, к болезням, вызванным обезвоживанием, относятся:

- ожирение;
- сердечно-сосудистые заболевания – атеросклероз, ишемическая болезнь сердца;
- сахарный диабет;
- сухой кашель, бронхиальная астма;
- аллергия;
- высыхание хрусталика глаза, катаракта;
- депрессия;
- старческое слабоумие.

9 здоровых правил употребления воды

1. Организму нужна вода. Пейте воду в количестве 2-х литров в день. Никакие другие жидкости, такие как кофе, чай, соки, супы, молоко, сочные фрукты не заменят воду. На количество употребляемой жидкости влияют некоторые заболевания, а также вес тела – чем крупнее человек, тем больше надо пить воды.

2. стакан воды после пробуждения. Необходимо выпить стакан воды приблизительно за 1,5 часа до завтрака, после того, как проснулись и встали с постели. Вода промывает желудочно-кишечный тракт, активизирует и готовит его к работе, устраняет недостаток влаги после долгого перерыва на сон. По утверждению восточных целителей такая очистка и подготовка всей пищеварительной системы к работе не менее важна, чем умывание и чистка зубов. Воду можно выпить и ближе к утру, когда проснулись для посещения туалета.

Рекомендации. При запоре количество воды по утрам нужно увеличить. 2–3 стакана воды с утра заменят самое лучшее слабительное.

3. стакан воды перед едой. За полчаса до каждого приема пищи нужно выпить стакан простой воды. Это дает возможность подготовить систему пищеварения к работе. Особенно это важно для тех, кто страдает от желудочно-кишечных заболеваний и их проявлений (изжога, гастрит, дуоденит, язва и т. д.)

4. Лучше не поесть, чем не попить. Потребности в воде и в еде по ощущениям очень близки, поэтому так легко перепутать жажду с голодом. Очень часто неверная реакция на сигнал организма ведет к ожирению (еда вместо воды). Еда не утоляет жажду. Ожирение – это основное осложнение от обезвоживания.

5. стакан воды после еды. Во время еды и сразу после нее воду пить не рекомендуется. стакан воды надо выпить через час (минимум 40 минут) после приема пищи. Это дает возможность пополнить пищеварительные соки, затраченные при переваривании пищи.

6. Вода перед сном. За пол часа до сна надо выпить стакан воды. За время сна человек теряет воду при дыхании, вода выделяется через кожу с потом. Людям, имеющим проблемы с почками, все необходимое количество воды лучше выпивать до 17–18 часов.

7. Пить всегда, когда есть потребность в воде. Вода должна быть хорошего качества, негазированная, без вкусовых добавок.

8. Пейте воду перед физическими нагрузками. Вода требуется для выделения пота и для обмена веществ, во время занятий спортом метаболизм ускоряется.

9. Вода и другие жидкости. Чай кофе, алкоголь являются мочегонными жидкостями, поэтому при их употреблении воды надо пить больше. Соки, молоко – это еда, воду они не заменят.

Человек должен хотеть пить. Если же человек пьет очень мало воды, и у него даже не возникает такой потребности, значит, его организм переполнен токсинами и шлаками и работает неправильно, произошел сбой и до болезней недалеко. При достаточном количестве воды моча почти бесцветная (исключая красящие вещества медикаментов или пищи) и без запаха. При недостатке воды в организме моча становится ярко-желтой с характерным запахом, при сильном обезвоживании её цвет становится оранжевым. При приёме мочегонных препаратов моча бесцветная. Это приводит к дополнительной нагрузке на почки, им приходится в ограниченном объеме воды выделять большое количество токсических веществ. Организм не очищается так, как это необходимо для поддержания здоровья. Происходит отравление организма, что приводит к постоянной усталости, начинаются болезни.

Употребляя вместо других напитков воду, можно не только улучшить здоровье, но и снизить вес. Прежде всего, при отказе от сладких напитков уменьшается калорийность пищи, при употреблении чая и кофе возникает желание съесть что-нибудь вкусно-сладкое, а вода этого желания не провоцирует. Также выводятся шлаки и токсины, улучшается обмен веществ, для которого просто необходима вода, в результате и уменьшается масса тела.

Недостаток воды может привести к сердечному приступу. Исследования показали, что люди, выпивающие 2 стакана воды в день, гораздо чаще подвержены риску инфаркта, чем те, что пьют не менее 6 стаканов в день.

Удовлетворение суточной потребности организма в воде является профилактикой многих заболеваний и нарушений в работе организма, помогает снизить до 50 % риск возникновения онкологических заболеваний.

Кордицепс – носитель информации о здоровье. Он является мощным биоэнергетическим продуктом, несущим неструктурированной воде, окружающей больную клетку, недостающий ей электрон, т. е. структурирует воду, постепенно восстанавливает кислотно-щелочной баланс, улучшает обмен веществ, что заметно улучшает состояние человека. Избавляет от 100 болезней и 100 недостаточностей.

Помните, что кордицепс работает на воде! Если у вас обострения проходят тяжело, это значит, что вы, по привычке, мало пьёте. При увеличении количества воды соли выходят с меньшим сопротивлением. Это особенно важно при болезнях, связанных с кристаллизацией солей в соединительной ткани и костях, таких как подагра, артроз, остеохондроз.

Пейте воду, смывайте болезни и усталость. Ничто не сможет помочь, пока человек не начнет пить воду в достаточном количестве! Вода – это эликсир молодости, здоровья и красоты!

Что такое сбалансированное питание?

Питание является основой жизни, и от его качества, в значительной степени, зависит здоровье и качество самой жизни. В основу рационального питания положен принцип сбалансированности потребляемой пищи, благодаря чему обеспечивается оптимальная потребность организма в пищевых и биологически активных веществах, способных проявлять в организме максимум своего полезного действия. Сбалансированное питание предусматривает наилучшие количественные и качественные взаимосвязи основных пищевых веществ: белков, углеводов, жиров, витаминов, минеральных веществ и более двух десятков классов других биологически активных веществ, которые должны присутствовать в пище.

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.