

**Ю.М. ПАНИШКО, З.С. СТРУЧКОВА, В.І. КОВЦУН, Р.С. КОЗІЙ
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ В МОНОГРАФІЇ В.В.ВОЛКОВА «МЕДИЦИНА БЕССМЕРТЯ
И 280 ЛЕТ ЗЕМНОЙ ЖИЗНИ»**

Початок у випуску 11

Стаття присвячена викладу нетрадиційного погляду на здоровий спосіб життя петербурзького вченого В.В.Волкова.

Статья посвящена изложению нетрадиционного взгляда на здоровый образ жизни петербургского ученого В.В.Волкова.

The article to it is devoted exposition of untraditional look on the healthy way of life of Petersburg scientific V.V/Volkova.

Орієнтири здорового способу життя

“Здорові не помирають” – це аксіома медицини (В.М. Дільман, 1981).

Багато представників медицини – лише допоміжні лікарі. Життя вони не продовжують, а спасають хворого в рамках середньої тривалості життя, оскільки сам характер їх діяльності не дозволяє вирішувати такі проблеми. Орієнтуватися на досягнення медицини неможливо, оскільки такі досягнення надзвичайні обмежені і стосуються лише відкриття антибіотиків.

Погана та медицина, яка не ставить своєю задачею досягнення Безсмертя.

Нашими орієнтирами є біологічний годинник Землі і створений ними спектр електромагнітних коливань. Ця родонна пара, Сонце та Земля, створили все, що є на Землі.

У відповідності до викладеного наша (автора) мета наступна:

1. Досягнення 280 річного віку.
2. Створення із затухаючої коливальної системи біофільтрів “Людина” незатухаючої або слабо затухаючої системи.
3. Перетворення річного витка “спіралі життя” в кільце.
4. Біоритмічне “розгойдування” системи біофільтрів для зростання амплітуди коливань, що спричинить поступове омолодження організму при виконанні світлових характеристик кожного з 8 періодів Біогодинника.
5. Збільшення чутливості організму до регулюючого впливу спектру електромагнітних коливань, що забезпечить функціональне тренування біофільтрів системи. Для цього потрібно виводити конкуренти і аналоги видимого світла з системи біофільтрів, не забуваючи в потрібний час заповнювати клітини водою, пам’ятаючи, що водневі зв’язки води є самим надійним приймачем електромагнітних коливань Землі, Сонця та Космосу (Ю.Г. Мізун “Космос и Биосфера”, Физика, М., 1989).
6. Виконання функції електромагнітного родону, який називається “Біологічний годинник Землі”. Все це досягається виконанням програми фотосинтезу, закладеної в Біогодиннику Землі, формули Безсмертя та формули Фотосинтезу.

Виконання цієї програми і є змістом здорового способу життя.

Що ж це таке ЗСЖ з точки зору Біогодинника.

Здоровий спосіб життя – це комплекс заходів, направлених на синхронізацію ритму життєдіяльності людини із ритмом фотосинтезу, який закладений в Біологічному годиннику Землі і сприяє збільшенню тривалості життя людського індивіда та популяції в цілому.

Якими засобами нам користуватися?

Це – їжа, світлові характеристики території проживання, расова приналежність, мова спілкування, віросповідання. Все це кодує функцію кори головного мозку і роботу системи біофільтрів в цілому.

Хто є хто в Формулі Безсмертя.

1. **Світло та кисень, вода, їжа та водень** – головні засоби профілактики старіння та хвороб, головні борці зі Смертю. Промені, зелені та червоні, виконують пряму роль у фотосинтезі гемму. А кожна пара променів видимого і невидимого Світла, окрім фотосинтезу відповідних органічних пігментів, здійснює керівництво фільтрацією крові у відповідних біофільтрах. Світло та кисень забезпечують організм електронами, а вода та їжа – протонами водню.

2. **Водень**. Протони водню, ліквідуючи екран Смерті, відкривають дорогу зеленим променям, беруть участь в фотосинтезі вугільної кислоти, зменшують використання організмом червоного та оранжевого білірубину (сектор 5 та 6), відкривають дорогу червоним та оранжевим

променям; зменшують використання організмом жовчних та жирних кислот (сектор 7), відкривають дорогу жовтим променям, наносячи удар пізній зрілості, клімаксу, старості, Смерті.

3. Мінерали.

Залізо – центральний атом гемоглобіну та дихальних цитохромів, головний учасник дихання.

Мідь – другий учасник дихання, є в складі деяких цитохромів. **Калій та натрій** – обов'язкові учасники обміну кисню та вуглекислого газу в еритроциті збудники клітинних мембран. **Кобальт** – центральний атом вітаміну B₁₂, учасник процесу кровотворення. **Цинк** – складова частина ферменту карбоангідази, яка забезпечує синтез вугільної кислоти в клітині. **Кальцій** – учасник скорочення поперековосмугастої мускулатури. **Магній** – учасник багатьох біопроеесів. **Сірка** – помічник глюкуронової кислоти. **Фосфор** – учасник АТФ.

4. Спеціальні вітаміни.

Рибофлавін (вітамін B₂) – кофермент флавінових дихальних ферментів, які несуть протони водню мітохондріям.

Нікотинова кислота (вітамін PP) – кофермент дихальних ферментів, НАДФ, НАД, які також несуть протони водню мітохондріям.

Убіхінон (кофермент Q, КоQ₁₀) – транспорт протонів водню.

5. Полівітаміни. Учасники багатьох окислювально-відновних процесів в організмі.

Більшість вітамінів та мінералів зосереджена в рослинній їжі.

Їжа.

Їжа і харчовий режим є одним з основних помічників в процесі виконання програми фотосинтезу. Рослинні і тваринні пігменти знаходяться в єдності та боротьбі протилежностей один з одним, подібно хлорофілу та гему. Введення рослинних пігментів в травний канал провокує викид травним каналом відповідних окислених органічних пігментів. Головним чином це жовчні пігменти червоного, оранжевого, жовтого, зеленого кольорів і відповідні окислені мікроелементи.

Тобто, зелений рослинний пігмент, наприклад, цибуля, буде провокувати викид зелених тваринних пігментів, вердоглобіна та білівердіна.

Жовтий рослинний пігмент, наприклад ріпа буде провокувати викид жирних кислот.

Оранжевий пігмент, наприклад морква, буде провокувати викид оранжевого білірубіна.

Червоний пігмент, наприклад вишня, буде провокувати викид червоного білірубіна.

Всі разом вони будуть провокувати викид всіх пігментів, окислених мікроелементів, жовчних кислот. Виводячи з організму різні органічні пігменти, пігменти рослинної їжі допомагають відкривати дорогу Світлу, його спектральному складу.

Їжа має смак. Жовчні пігменти також мають смак. Відповідно до закону єдності та боротьби протилежностей, правило – рослинний пігмент проти тваринного пігменту ще й відповідного смаку має високу лікувально-профілактичну ефективність.

Смаковий біоритм Біогодинника.

Зима, сектор 1, прісний смак (вода) з переходом в слабокислий (вугільна кислота).

Зимово-весняне міжсезоння, сектор 2 – слабокислий смак (вугільна кислота) з переходом в кислий (амінокислоти).

Весна, сектор 3 – кислий смак (амінокислоти) з переходом в сильнокислий (молочна кислота).

Весняно-літнє міжсезоння, сектор 4 - сильнокислий (молочна кислота) з переходом в слабосолодкий (глюконеогенез в печінці – синтез глюкози з молочної кислоти).

Літо, сектор 5, солодкий смак (глюкоза) з переходом в кінці літа в сильносолодкий смак (червоний білірубін).

Літньо-осіннє міжсезоння, сектор 6, сильносолодкий смак (червоний білірубін) з переходом в слабогіркий (оранжевий білірубін, а при блокаді печінки – ще й жовчні кислоти).

Осінь, сектор 7 – гіркий смак (жирні кислоти) з переходом в сильногіркий (вердоглобін).

Осінньо-зимове міжсезоння, сектор 8 – сильногіркий смак (білівердин) з переходом в прісний.

Використовують їжу як рослинного, так і тваринного походження.

Білки. Це будівничий матеріал організму, частина гормонів, ферментів – каталізатори біохімічних реакцій, захисні імунні тіла, транспорт різних мінералів в клітини, частина енергії.

Біологічна цінність білків визначається вмістом і співвідношенням в них незамінних амінокислот.

Таких амінокислот 9: валін, лейцин, ізолейцин, треонін, триптофан, метіонін, лізін, гістидін, аланін. Решта 11 амінокислот можуть синтезуватися в організмі.

Білки рослинного походження неповноцінні з-за низького вмісту незамінних амінокислот. Вони використовуються для чистки травного каналу. Надлишок білків пришвидшує процеси

склерозу, а разом з жирами – процеси атеросклерозу. Білки “чистять” печінку від жирів, но блокують нирки, шлунок, підшлункову залозу.

Жири виконують будівничу, гормональну, енергетичну та захисну функцію, містять вітаміни А, Д, Е, фосфоліпіди, стерини. Надлишок жирів пришвидшує зниження імунітету, викликає жирове перетворення тканин (ліподистрофію), а разом з білками – атеросклероз. Жири добре “чистять” підшлункову залозу, але блокують печінку.

Вуглеводи використовуються як основний енергетичний матеріал – головні конкуренти гемму.

Клітковина. Міститься лише в рослинній їжі. Відіграє видатну роль в очищенні організму і виконанні біоритму фотосинтезу.

Клітковина представлена клітинними оболонками, власно клітковиною і пектинами. Всі складові клітковини і пектини є збудниками перистальтики кишківника, адсорбентами шлаків, виконуючи функцію “ерша”, для очищення травного каналу.

Самий великий вміст клітинних оболонок знаходиться в муці грубого помолу, пшоні, зеленому горошку, сухофруктах (чорнослив), буряку.

Низьким вмістом клітинних оболонок відзначаються томати, кабачки, картопля, рис.

Рисова каша переважає по крохмалю такі продукти, як гречана, вівсяна, пшоняна, перлова, ячнева крупа, але містить менше білків, мінералів, клітинних мембран. Але так повинно бути з врахуванням расової особливості їжі.

Сільське господарство повинно бути зорієнтованим на традиційні для народу продукти, а чужі продукти – рис, кукурудзу, картоплю потрібно вирощувати на експорт та на відгодівлю худоби.

Їжа, яка містить велику кількість крохмалю та цукру, характерна для представників чорної, червоної та жовтої рас, для представників білої раси така їжа не підходить.

Представникам білої раси слід запам’ятати:

1. Ожиріння, цукровий діабет, імунодефіцит, судинні захворювання, захворювання уrogenітальні, рак, виродження білих – наслідок використання їжі інших рас, а також власних харчових “винаходів” – морозива, джемів, тортів, тістечок, пирогів, макаронів, локшини і т.п.

2. Представники білої раси не повинні знаходитися в екваторіальних широтах, поскільки тоді вони стають білими “чорними та жовтими”, що викличе порушення водно-мінерального обміну, хвороби уrogenітальної сфери.

3. Рис, кукурудза, банани, картопля, локшина і різні харчові вироби з них є шкідливою їжею, що веде до виродження білої раси.

Акценти народження індивіда та його харчування.

Представники однієї раси не рівнозначні в споживанні їжі. Це залежить від місця народження кожного індивіда в Біогодиннику. Місце – це координата для людини, яка говорить про дію тьх променів, коли людина народилася. Оскільки променеві характеристики місця нашого народження в Біогодиннику залежать від координати Сонця, то і місце народження характеризується координатою Сонця на момент народження, тобто знаком Зодіаку.

Люди, народжені під знаками Зодіаку Стрілець та Козеріг, сектор 1, є дзеркальними відображеннями один одного в Біогодиннику і ведуть захист проти блакитних та γ-променів. Єдиним захисником у білих Стрільця та Козерога виступає вода. Червоних та інфрачервоних променів мало, тому вуглеводи менше всього будуть всмоктуватися в організмі. Вуглеводна їжа найбільш буде шкідливою для представників цих знаків. **Водолій**, сектор 2. В них добре синтезується вугільна кислота. Харчування жирною та солодкою їжею буде згубною для них. **Риби, Овни**, сектор 3. Будуть любити м’ясу та жирну їжу, NaCl, солодощі, що принесе їм велику шкоду. **Тільці**, сектор 4. Будуть любити м’ясу та солодку їжу, яка завдасть їм великої шкоди. **Близнюки, Раки**, сектор 5. Будуть любити вуглеводну їжу, від якої матимуть велику шкоду. **Лев**, сектор 6. Будуть любити солодку, жирну, солону, гостру їжу, від якої будуть страждати. **Панни, Терези**, сектор 7. Будуть любити солону, гостру, гірку, м’ясу та жирну їжу, яка скоротить їх життя. **Скорпіони**, сектор 8. Будуть любити м’ясу, жирну, гірку, солону, солодку їжу, яка скоротить їх життя.

Виконання програми фотосинтезу – це вміння формувати в своєму організмі стан найбільшого сприяння променевим характеристикам сезонів та міжсезоння.

Зима – важливий період року, який є аналогом внутрішньоутробного періоду. А внутрішньоутробний період – це початок всього наступного. Від того, наскільки якісно сформована “зима організму”, в значній мірі будуть залежати успіхи у формуванні наступних весни, літа, осені.

Біогодинник в людині.

Зима організму. Сектор 1 Біогодинника.

Сектор 1 – це період часу з 15 листопада по 27 січня. Панування блакитних та γ-променів світла. Крім цих променів, достатньо добре діють зелені та надкороткі, сині та рентгенівські промені. Мінімально присутні інфрачервоні та червоні промені.

Максимально пошкоджуючі фактори: γ-промені природного радіоактивного фону Землі, надкороткі промені, рентгенівські промені.

Захист. Блакитні промені, вода, вугільна кислота, протони водню, мідь, цинк, положення „лежачи”, довга ніч. Смак їжі: гірко-прісно-кислий.

Особливості зими для організму. Мінімальне споживання кисню. Заповнення клітини водою. Синтез вугільної кислоти. Темнова репарація ДНК клітин. Заміна органічних шлакових кислот на неорганічну воду та вугільну кислоту, синтез гема цитохромів.

Мінімально фільтрують кров від шлаків, але максимально очищуються від власних шлаків наступні біофільтри: нирка, сечовий міхур, шлунок, матка, простата, статеві залози, кора головного мозку, мозкова частина наднирків, інсулярна частина підшлункової залози. Максимально фільтрують кров від шлаків, але самі максимально засмічуються наступні біофільтри: жовчовидільна система печінки, товста кишка, пряма кишка, перикард, судини, паразитоподібні залози, кості, епіфіз. клубочкова зона наднирника.

Завдання. Допомогти організму захиститися від дії високочастотних та низькочастотних променів. Знизити окислювальні процеси. Виконання біоритму фотосинтезу зими в організмі. Створення умов для функціонального навантаження максимально фільтруючих біофільтрів.

Рішення. Максимально „відкрити дорогу” блакитним, синім, зеленим, фіолетовим та жовтим променям. Дати воду, мідь, залізо, цинк клітинам. Спровокувати за допомогою харчових продуктів з вмістом зеленого пігменту Смерті, зменшити присутність жирних, жовчних, сечової та ін. кислот в організмі, а також оранжевого та червоного білірубину.

Забезпечення клітин органічними донорами протонів водню. Витримати в положенні „лежачи” темну частину ночі для відновлення генетичного апарату клітин, заповнення клітини водою, зменшення поглинання кисню.

Замість води можна використовувати кислий відвар-настій шипшини, компоти кислого смаку та червоного кольору: калина, журавлина, горобина, смородина, вишня.

Квасне молоко, простокваша, кефір всіх видів, що необхідно для ліквідації вікового дисбактеріозу.

Загальна кількість рідини на добу складає 2,5 л.

Їжа. Всі квашені овочі (капуста, огірки, томати,) консервовані салати, мочені фрукти.

Гіркоти: цибуля-порей, часник, ріпа, редька, буряк, капуста, морква, кріп, кінза, петрушка.

Каші: гречана, пшоняна, перлова, вівсяна.

Перші блюда: борщі, супи.

Тваринний білок: 80-100г на добу. М'ясо, птиця, риба, сир, печінка, нирки, серце.

Сині пігменти крові: гемоціаніни, які містять мідь.

Харчовими джерелами міді є: раки, краби, восьминоги, кальмари, печінка, нирки, огірки, кабачки, гриби.

Джерелом цинку для карбоангідази є печінка та курячі яйця.

Для очищення кишківника достатньо овочів та фруктів типу зеленого горошку, гороху, яблук, каш, зелені, редьки, ріпи і т.п. Всі зелені овочі та фрукти-добрі провокатори виводу зеленого білівердину, відкривають дорогу зеленим променям-борцям з надкороткими та наддовгими хвилями.

Всі жовті овочі та фрукти – відкривають дорогу жовтим променям, провокуючи вивід жовтих жовчних кислот та натрію.

Всі сині та блакитні овочі, фрукти, ягоди – помічники блакитним та синім променям. Лохина, чорниця, чорнослив, баклажани, тернина, чорна смородина. Всі фіолетові овочі та фрукти відкривають „дорогу” фіолетовим променям: буряк, фіолетова цибуля.

Оскільки жири та жирні кислоти добре всмоктуються в кишківнику разом з аналогом жовтих променів, натрієм, то потрібне обмеження NaCl, якого достатньо в рослинних продуктах. Необхідно обмежити споживання крохмальних продуктів. Бажано виключити з харчування картоплю, пшеничний борошно, макарони, рис, банани, піцу, джеми, креми, варення, шоколад, цукерки, печиво, цукор, тістечка, торти, киселі і т.п.

Ці продукти формують в організмі сектор 5, який належить літу в Біогодиннику і наносить удар в „чоло” організму. Формуючи такими продуктами „літо” в організмі замість „зими”, ми порушуємо біоритм фотосинтезу, підсилюємо десинхроноз.

Вуглеводне навантаження не дозволить відновити клітинний, тобто гормональний потенціал інсулярній частині підшлункової залози, що в майбутньому загрожуватиме цукровим діабетом.

Печінка та нирки зимою максимально виводять органічні донори водню, замінюючи їх на воду на вугільну кислоту. Вуглеводи блокують цей процес, заважаючи самоочищенню організму.

В крові залишається червоний та оранжевий білірубін, які не в стані вийти через жовчовидільну систему печінки і почнуть виводитися іншими біофільтрами, які не є спеціалістами по цим шлакам. Це призведе до аутоінтоксикації, а в ротовій порожнині виникне карієс зубів.

Зимою вуглеводи погано спалюються в організмі, відкладаються в вигляді жирів і формують сектор 7 Біогодинника, що сприяє розвитку атеросклерозу, старості.

Зимою очищуються матка та простата, а вуглеводи не дозволяють це робити, що може викликати проблеми в статевій сфері.

Із вуглеводів потрібно залишити житній хліб, гречану, вівсяну, перлову, пшоняну каші.

Приймати їжу потрібно 5 разів дрібними порціями. Утворення шлаків крові - мінімальне і закон Клода Бернара краще виконується. Зима-час води, а не їжі. Сокотерапія. Соки можна пити різні з врахуванням їх променевої характеристики. Їсти фрукти треба обов'язково зі шкіркою, оскільки в ній містяться необхідні рослинні пігменти.

Фізична активність. Зима – час сну, відпочинку, спокою. Споживання кисню знижується. Темнова репарація ДНК клітини відбувається вночі. В ліжку треба знаходитися весь темний час доби. В положенні „лежачи” печінка та нирки добре виводять органічні кислоти, зменшують інтоксикацію. Зимово „ліжкова витримка” організму – дуже важливий і ефективний засіб профілактики шизофренії, атеросклерозу, раку. Обов'язково лягати спати о 21.00 годині.

Фізична активність невелика. Ранком та ввечері треба добре розтирати шкіру, щоб розкрилися всі капіляри, які сприймають світлові сигнали, треба масувати жовчний міхур, м'язи живота, робити вправи – присідання.

В квартирі або в офісі бажано включати „сині лампи”, які будуть формувати час зими в організмі.

Зимово–весняне міжсезоння. Сектор 2 Біогодинника.

Це період часу з 27 січня по 15 лютого. Панування рентгенівських та синіх променів, дещо менше – γ – променів та блакитних, мало – ультрафіолетових та фіолетових. Мінімум присутні оранжеві промені та радіохвилі.

Максимально пошкоджуючі фактори: рентгенівські, γ – промені, ультрафіолетові промені.

При неправильному виконанні біоритму пошкоджуючим фактором можуть бути жири. вуглеводи, натрій–харчові аналоги оранжево–радіохвильової добової екліптики сектору 2.

Захист: сині, блакитні, зелені та фіолетові промені, вугільна кислота, протони водню, атоми водню води, легко засвоювані білки (молоко, риба), мінерали (залізо, кальцій).

Смак їжі: кисло–гіркий.

Особливості зимово–весняного міжсезоння для організму: це пік синтезу вугільної кислоти, церулоплазміну, достатня кількість протонів водню, мінімум поглинання кисню, максимум відновлення, пік очищувальної роботи печінки та нирок по виводу органічних кислот з організму.

Довідка. «Із променів, які входять в склад видимого Світла, зелений, синій та фіолетові переломлюються сильніше, ніж червоні, оранжеві то жовті. Тому перший промінь Сонця на сході зелений або синій, так само як і останній прощальний промінь на заході.

Наші завдання. Допомогти природнім факторам захисту зберегти організм від пошкодження короткими променями.

Рішення. За допомогою відповідних харчових пігментів спровокувати викид можливих конкурентів захисному впливу променів.

Виконання. В зимово-весняне міжсезоння харчова поведінка та фізична активність такі ж самі, як зимою. Синє світло ламп потрібно всього 2 тижні за весь період зими та зимово-весняного міжсезоння. Тваринний білок приймати у вигляді креветок, крабів, раків.

Шлаки краще виводити на таких харчових сорбентах, як чорнослив, курага, сухофрукти. Додати в раціон квашені огірки, гриби. Фізична активність. «Зимово сплячка»

Весна організму. Сектор 3 Біогодинника.

Весна в Біогодиннику – це час з 15 лютого по 27 квітня Панування ультрафіолетових та фіолетових променів, далі йдуть пурпурні промені, сині та рентгенівські промені, γ – промені, блакитні промені, інфрачервоні та червоні промені. Мінімум присутні жовті та низькочастотні промені.

Максимально пошкоджуючі фактори: ультрафіолетові, рентгенівські, γ – промені, інфрачервоні промені. При порушенні біоритму пошкоджуючим фактором можуть бути харчові аналоги жовтих та низькочастотних променів – жири та натрій.

Захист: фіолетові, сині, блакитні, рожеві, червоні промені, азот крові, білки крові, меланін шкіри, мінерали. **Смак їжі:** кисло-гіркий.

Особливості весни для організму: мінімальний вміст в крові жирів, жирних кислот, натрію, збільшена кількість білків та мінералів, синтез чисельних ферментів. Максимально фільтрують кров від шлаків, але самі засмічуються власними шлаками наступні біофільтри: травний тракт, селезінка, цитоподібна залоза, сітчаста зона наднирника.

Мінімально фільтрують кров, але максимально очищуються від власних шлаків наступні біофільтри: легені, стравохід, лімфатична система, пучкова зона кори наднирників, печінка.

Довідка. Ультрафіолетові промені в межах 120-400 нм. Весь спектр УФО складається з 4 ділянок: 400-315 – довгохвильове УФО, 315-280 нм середньохвильове УФО, 280-200 нм – короткохвильове УФО, ≥ 200 нм – вакуумний ультрафіолет.

Завдання. Підсилити захист організму від пошкоджуючого впливу УФП, рентгенівських, γ – променів, інфрачервоних променів.

Вирішення проблеми. Виконати біоритм фотосинтезу в організмі. Максимально відкрити дорогу фіолетовим, пурпурним (сектор 4), синім, блакитним променям, знижуючи присутність в крові їх аналогів.

Виконання. Великої потреби в білках немає. Біофільтри вже склерозовані. Весною треба зменшити склероз шляхом світлової чистки організму. Накладається піст на білки тваринного походження. Опромінення УФП буде вимагати білок, який знаходиться в склерозованих біофільтрах.

Опромінення УФП в соляріях потрібно починати з 16 лютого. Сеанси через день. На курс 10 сеансів. Можна повторити в березні, квітні. Важливо добитися засмаги. Вживають білки рослинного походження: горіхи, насіння, бобові.

Обов'язково вводиться піст на жири та сіль. Жири використовують лише для приготування їжі в співвідношенні 50% тваринних та 50% рослинних.

Якщо нема посту на жири, то вони будуть виводитися в жирові депо, формуючи ожиріння, пертонію, сектор 7 старості, а потім – ракову хворобу.

Оголосив піст на білки, жири, натрій, ми чудово очищуємо імунну систему, яка представлена лімфовузлами.

Жири всмоктуються в лімфатичну систему, обминаючи печінку, де лімфовузли очищують їх від білку, засмічуючись самі.

Весною лімфосистема і ціла група мінімально фільтруючих біофільтрів очищуються від шлакових жирів та білків.

Використовують овочі, фрукти, ягоди, горіхи. Їжа може бути свіжою, квашеною, моченою. Ведучим є фіолетовий колір: гречана каша, буряк, фіолетова або рожева цибуля. Піст триває з 15 лютого по 27 квітня. В якості вітамінно-мінеральних компонентів використовуйте «Комплевіт» або «Дуовіт». Весна кисло-гіркий час. Квашені продукти, квашене молоко, настій шипшини, всі види цитрусових: хрін, редька, перець, гірчиця, супи, борщі – пісні. Споживання води знижується до 1,5 на добу.

Харчовий режим: завжди 5 разовий прийом їжі, при якому відкладання шлаків мінімальне. Фізична активність висока. Ранком та ввечері розтирання шкіри, масаж ділянки жовчного міхура та кишківника.

Весняно – літнє міжсезоння організму. Сектор 4 Біогодинника

Це період часу з 27 квітня по 15 травня. Панування пурпурових променів і всього видимого світла, дещо менше – ультрафіолетових і фіолетових з червоними та інфрачервоними.

Мінімальний вплив зелених, надкоротких та наддовгих променів.

Максимально пошкоджуючі фактори: ультрафіолетові та інфрачервоні промені. При неправильному використанні біоритму пошкоджуючим фактором можуть бути жири та натрій – харчові аналоги зелених, надкоротких і наддовгих променів добової екліптики сектора 4.

Захист: весь видимий спектр з акцентом на фіолетових і червоних променях.

Смак їжі: сильнокислий та гіркий.

Особливості весняно – літнього міжсезоння: початок інтенсивного фотосинтезу гема.

Максимально фільтрують кров від шлаків, але засмічуються власними шлаками наступні біофільтри: очеревина, тонкий кишківник, тимус, м'язи, гіпофіз.

Мінімально фільтрують кров від шлаків, але максимально очищуються від власних шлаків наступні біофільтри: ротова порожнина, ніс, горло, трахея, бронхіт, серце, гіпоталамус, екзокринна частина підшлункової залози.

Завдання. Захист організму від інфрачервоних та ультрафіолетових променів.

Рішення. Споживання буряку, рожевої цибулі, редьки, гречаної каші. Споживання тваринного білку мінімальне (до 100 г). Засмага природна є або в солярії. Споживання червоної рослинної їжі. Заборона на використання висококрохмальних продуктів. Пити настій шипшини, квасне молоко (кефір, простокваша, ряжанка). Фізична активність висока.

Літо організму Сектор 5 Біогодинника

Це час з 15 травня по 27 липня. Панування інфрачервоних та червоних променів, пурпурових та всіх променів видимого Світла, оранжевих і радіохвиль, ультрафіолетових та фіолетових. Мінімальний вплив γ – променів радіації та блакитних променів.

Максимально пошкоджуючі фактори: інфрачервоні, ультрафіолетові, радіохвилі, низькочастотні хвилі. Захист: червоні, фіолетові, оранжеві, жовті промені, глюкоза.

Смак їжі: кисло-солодко-гіркий.

Особливості літнього сезону для організму: потужний фотосинтез гемму, червоного та оранжевого білірубину, висока ступінь всмоктування вуглеводів, високе поглинання кисню, сильний тепловий ефект червоно-інфрачервоних променів. Закислення організму органічними кислотами, в тому числі білірубіном, жирними кислотами.

Довідка. 60% сонячного випромінювання припадає на інфрачервоні промені. Вони пришвидшують перебіг фотосинтетичних процесів в організмі та окисно-відновних реакцій. Хоча кванти інфрачервоних променів малоенергетичні, але маючи кількісну перевагу над іншими променями, забезпечують тепловий ефект на Землі. Червоні та інфрачервоні промені несуть в організм кисень, без якого як і без протонів водню, життя немає.

Максимально фільтрують кров, але засмічується власними шлаками наступні біофільтри: нирки, 12-пала кишка, матка, простата, сечовий міхур, шлунок, статеві залози, фасції м'язів, кора головного мозку, інсулярна частина підшлункової залози, мозкова частина наднирників.

Мінімально фільтрують кров, але добре очищуються від власних шлаків наступні біофільтри: товстий кишківник, жовчовидільна система печінки, перікард, шкіра, судини, клубочкова зона кори наднирників, кості, парашитоподібні залози.

Завдання: максимально забезпечити фотосинтез гемму, відкрити дорогу червоним, оранжевим, пурпуровим, фіолетовим та жовтим променям.

Підсилення окислення, щоби «спалити» всі недоокислені метаболіти.

Рішення – забрати з організму конкуренти гемму – вуглеводи і білірубін.

Виконання. Зробити рожевий гем основним захисником організму проти червоних променів та кисню. Зробити обмеження по вуглеводам та воді. Споживання води до 1 л на добу (настій шипшини, соки, мінеральна вода).

Червоний та оранжевий білірубін виводиться з організму за допомогою червоних, оранжевих, синіх рослинних продуктів харчування: червона смородина, малина, полуниця, помідори, вишні, апельсини, мандарини, сливи.

Норма споживання тваринних білків (нежирне м'ясо, печінка, нирки, птиця, сир) 150-200 г на добу.

Постійне засмагання. Воно зменшує потребу в білках та жирах тваринного походження, а рослинні білки всмоктуються погано. Фізична активність висока.

Літньо – осіннє міжсезоння. Сектор 6 Біогодинника.

Це період часу з 27 липня по 15 серпня. Панування радіохвиль, оранжевих променів, потім інфрачервоних, червоних, жовтих, низькочастотних. Мінімальна дія синіх та рентгенівських променів.

Максимально пошкоджуючі фактори: радіохвилі, інфрачервоні промені, низькочастотні промені. При неправильному виконанні світлових характеристик міжсезоння пошкоджуючими факторами можуть стати деякі продукти харчування (молоко, риба) – харчові аналоги рентгенівських променів.

Захист: оранжеві, червоні, жовті, сині промені, жири, вуглеводи, натрій.

Смак їжі: помірковано гіркий та кислий.

Особливості літньо – осіннього міжсезоння для організму: висока ступінь окислення, великий вміст статевих гормонів, добра засвоюваність вуглеводів, жирів, K та Na, закислення білірубіном.

жирними кислотами. При рефлекторній блокаді печінки закислення жовчними кислотами і пацієнз виробництва статевих гормонів.

Завдання. Відкрити дорогу оранжевим, червоним, жовтим променям.

Рішення. Червоні, оранжеві, жовті овочі та фрукти будуть стимуляторами виводу білірубінз жовчних та жирних кислот.

Солодкий перець, мандарини, апельсини, грейпфрути зі шкіркою, ріпа, капуста, помідори, сливи, абрикоси, яблука, червоний перець, гірчиця. Обмеження жирів, солі, відварне пісне м'ясо. Висока фізична активність.

Осінь організму. Сектор 7 Біодинника

Це період часу з 15 серпня по 27 жовтня. Панування низькочастотних та жовтих променів, зелених та надкоротких, наддовгих, γ – променів блакитних, оранжевих радіохвиль. Мінімально присутні ультрафіолетові і фіолетові промені.

Максимально пошкоджуючі фактори: низькочастотні, надкороткі, наддовгі, γ – промені, радіохвилі.

При неправильному виконанні біоритму пошкоджуючим фактором можуть бути – білки та мінерали – харчові аналоги фіолетових та ультрафіолетових променів.

Захист: жовті, зелені, блакитні, оранжеві промені, жири, жирні кислоти, натрій. Смак їжі: гірко – кислий.

Особливості осені для організму: високий ступінь всмоктування жирів, натрію, період швидкого формування ознак старості (клітинне ожиріння, заміщення К на Na).

Мінімально фільтрують кров від шлаків наступні біофільтри: травний канал, селезінка, цитоподібна залоза, сітчаста зона наднирників.

Максимально фільтрують кров від шлаків, але й самі максимально засмічуються власними шлаками наступні біофільтри: легені, стравохід, лімфатична система, пучкова зона кори наднирників, печінка.

Завдання. Не дозволити жирам, натрію накопичуватися в організмі.

Рішення. Спровокувати вивід білівердину, жирних кислот, нейтральних жирів, жовчних кислот, оранжевого білірубіну. Обмеження споживання жирів, натрію.

Виконання. Піст на жири, натрій. Жовті та низькочастотні промені викличуть вихід жирів та натрію з клітин.

Поскільки білки та мінерали мінімально повинні бути в крові, то на них накладається піст. Піст необхідний ще й тому, що висока активність глюкокортикоїдних гормонів приводить до синтезу жирів з білку і веде до формування сектору 7, тобто старості, від якої ми весь час тікаємо.

Провокація виводу білівердину, білірубіну, жовчних, жирних кислот відбувається за рахунок горко-кислої їжі: петрушка, кріп, кінза, хрін, чорна редька, цибуля-порей, морква, яблука, ягоди всіх смьорів, солодкий перець всіх кольорів, огірки, помідори, апельсини, мандарини, грейпфрути зі шкіркою, зелений горошок, баклажани, кабачки, гриби.

Суворий піст на тваринні білки протягом місяця, а потім споживання в дозі до 80 г. На жири складається «вічний піст». Споживання води до 1,5 л. Фізична активність все це залишається високою.

Осінь—зимове міжсезоння. Сектор 8 Біодинника.

Це період часу з 27 жовтня по 15 листопада. Панування зелених, надкоротких, γ – променів, коротких, довгих, наддовгих та жовтих променів. Мінімально присутні пурпурові промені.

Максимально пошкоджуючі фактори: надкороткі, наддовгі, довгі, γ – промені.

Захист: зелені, блакитні, жовті промені. Смак їжі: сильно гіркий з кислим.

Особливості міжсезоння для організму: відновлення гемового заліза, синтез гему цитохромів, в печінки, селезінки, кісткового мозку, тонкого кишківника – багато білівердину, велика кількість жирних кислот та натрію в крові.

Максимально фільтрують кров від шлаків, але засмічуються власними шлаками наступні біофільтри: ніс, горло, трахея, бронхи, ротова порожнина, плевра, серце, гіпоталамус, екзокрінна залоза підшлункової залози.

Мінімально фільтрують кров від шлаків, але максимально очищуються від власних шлаків наступні біофільтри: очеревина, тонкий кишківник, тимус, гіпофіз, м'язи.

Завдання. Виконати світлові характеристики міжсезоння.

Рішення. Спровокувати вивід зелених і жовтих пігментів.

Виконання: вся зелена рослинна їжа, гірка, кисла. Жири використовуються лише для стимулювання їжі. Фізична активність знижена.

Це міжсезоння – символ Смерті! Треба наносити удар по зеленому пігменту зеленими гіркими, кислими, квашеними, свіжими овочами та фруктами. Використовуйте цибулю, часник, хрін.

Знищення конкурентів гем. Фотосинтез гему – фундамент Безсмертя.

Гем входить в склад гемоглобіну еритроцитів та дихальних ферментів клітин, цитохромів. Клітина нараховує біля 50 цитохромів, але в склад всіх входить гем.

Гем має рожевий колір. Якщо він приєднає кисень, то гемоглобін стає оранжево-червоного кольору /асоціюється з секторами 5 та 6 біогодинника, де частково відбиває, а частково пропускає в організм червоні та оранжеві промені.

Гемоглобін, який віддав кисень, має пурпурово-червоний колір / асоціюється з 4 та 5 секторами біогодинника, де частково відбиває, а частково пропускає в організм пурпурові та червоні промені.

Відповідно, пурпурово-червоно-оранжеві промені будуть сприяти синтезу гема.

Але в організмі є два опонента гема, які від нього утворилися: це червоний кров'яний білірубін та оранжевий кров'яно-жовчний білірубін. Це органічні донори водню. Вони заважають фотосинтезу гема, створюючи конкурентний захист організму від червоно-оранжевих променів.

Згорілий гем – це зелений білівердин. При приєднанні 2 протонів водню – білівердин відновлюється до білірубіна.

Рожевий дихальний пігмент – гем (сектор 4) знаходиться по будові та функції в стані єдності та боротьби протилежностей з зеленим дихальним пігментом хлорофілом (сектор 8).

Тому всі похідні окисленого хлорофілу знаходяться в стані єдності та боротьби протилежностей зі всіма похідними окисленого гему.

Іншими словами, проти всякого тваринного пігменту організму любого кольору може бути застосований рослинний пігмент такого ж кольору. Це відноситься і до смакових характеристик.

Проти червоного білірубіну будуть ефективні червоний перець солодкий, помідори, вишня, черешня, червоні яблука, червона смородина, малина, полуниця, суниця і т.п.

Проти оранжевого білірубіну будуть ефективні морква, персики, абрикоси, червоний гіркий перець, ріпа, гарбуз. А також жовті яблука, сливи, груші, жовті вишні, гарбуз.

Оранжеві і жовті продукти можуть бути замінені гіркотами любого кольору: хрін, редька, гірчиця, цибуля, часник.

Загальні вимоги до їжі здорового способу життя.

1. Боротьба за збереження молодості вимагає ліквідації органічних носіїв сектора 7 в біогодиннику, тобто натрію, жирних та жовчних кислот, що вимагає обмеження споживання солі та жирів.

2. Оскільки всі рослинні пігменти є в стані єдності та боротьби протилежностей з пігментами тваринними, то потрібно виводити з організму кольорові органічні пігменти за допомогою відповідних по кольору рослинних пігментів, щоб відкрити дорогу Світлу. Вивід органічних конкурентів Світла називається біоритмічним «тюбажем».

3. Оскільки Світло своїми спектральними парами керує фільтрацією крові у відповідних біофільтрах, то це дозволяє провести максимальне функціональне тренування відповідних органів-біофільтрів.

4. Зимове біоритмічне заповнення клітин водою забезпечує в подальшому необхідний синтез вугільної кислоти. Разом протони водню і цитохроми клітин забезпечують процес дихання організму без розвитку гіпоксії – характерної ознаки старості.

5. Вживання продуктів, які містять велику кількість крохмалю та цукру є небажаним, оскільки ці речовини є конкурентами гему і ведуть до зниження його синтезу в організмі. підвищують витрати води клітинами, тобто пришвидшують процеси постаріння. В вигляді жирів формують в органах і тканинах сектор 7 (старість). Представникам білої раси вуглеводи наносять максимальну шкоду, наносять удар з сектору 5 в сектор I Біогодинника.

6. Вибір продуктів харчування, їх засвоєння та територія проживання пов'язана з расовими особливостями людини. Порушення расових особливостей харчування призводять до ранніх хвороб та смерті людини.

7. Оскільки Світло завжди біле, то продукти рослинного походження можуть бути любого кольору, але наявність зеленого білівердину та вердоглобіну вимагає застосовувати постійно продукти зеленого кольору.

8. Запобігаючи різкому відхиленню складу крові від Закону Клода Бернара весь добовий раціон їжі поділяємо на 5 прийомів незалежно від періоду року.

Виконання формули фотосинтезу.

Формула фотосинтезу (ФФ) висловлює відношення площі шкіри до ваги тіла: S/M , де S – площа шкіри в m^2 , M – маса тіла в кг.

У так званої стандартної людини (маса 70кг, площа шкіри – 1,9 м²) фотосинтетична здатність дорівнює 0,027 м²/кг.

Це площа променевого приймача __шкіри, розрахованого на кожний кілограм маси людини. У новонародженого це співвідношення площі шкіри до маси складає 0,07 м²/кг. тобто майже в 2,6 рази більше, ніж у дорослого. Якість та кількість фотосинтезу залежить від того, скільки і якої шкіри припадає на одиницю ваги.

Якість шкіри у дорослої людини низька. Це й наявність складок (скорочення площі шкіри в силу як власної блокади так і блокади інших біофільтрів), наявність атрофії (зниження фотосинтезу тему), склероз (склеротичний білок відбиває ультрафіолетові промені без синтезу меланіну, поглинає жовті на низькочастотні хвилі, створює білкову перепону кисеньнесучим червоним та інфрачервоним променям; ступінь розвитку підшкірно-жирової клітковини (жири пропускають жовті, низькочастотні хвилі, але поглинають фіолетові та ультрафіолетові промені і буде перепонуою для кисеньнесучих інфрачервоних і червоних променів – сектори 5 та 7).

В поняття «фотосинтетична здатність» входить не тільки здатність до виробництва меланіну, але й здатність до передачі команд шкірою зі сторони спектрального складу Світла в ЦНС, здатність бачити водієм ритму біофільтрів.

Шкіра представлена 4 асоціативним шаром клітин кори головного мозку і зв'язана зі всіма біологічними фільтрами, то ці зв'язки представлені в самій шкірі класичними лініями зв'язку, які медична медицина називає «меридіанами». Про що свідчать складки на шкірі?

Складки «лобні та носогубні» в 20 років: часткова блокада товстої кишки (сектор 2), шлунка (сектор 6), жовчовидільної системи (сектор 2), сечового міхура (сектор 6).

Складки у зовнішніх країв очей в 25 років – часткова блокада печінки (сектор 3), складки під нижніми повіками в 30 років – зростання блокади шлунку (сектор 6).

Складки на шиї до 40 років: подальша блокада шлунку, нирок (сектори 6,5), товстої кишки (сектор 2). Люди дуже рано відходять з життя, лише тому, що не знають, що людина – фотосинтетична система біологічних фільтрів. Підвищення якості і кількості фотосинтезу досягається змінами виконання програми здорового способу життя.

З формули фотосинтезу стає зрозумілим, що чим меншу масу тіла ми маємо, тим більше променів припадає на 1 кг маси. Тому боротьба з ожирінням є завжди актуальною.

Ожиріння.

Якщо у чоловіків вага тіла збільшена на 25% від норми за рахунок жирів, а у жінок – на 30%, то мова йде про ожиріння.

Ожиріння пов'язане з блокадою біологічних фільтрів в силу водно-водневого дефіциту організму. Жири розправляють складки шкіри і маскують кроки старості, створюючи фальшиву уяву про вік.

До ожиріння закономірно приводить харчування крохмальною їжею сектора 5 Біогодинника. Якщо по ходу часу буде формувати сектор 7 в організмі. До цієї їжі належить картопля, банани, рис, макарони, піца, вермішель, пиріжки, пироги, тістечка, цукор, варення. Потужне харчування білковою їжею також може привести до ожиріння після 35 років, коли наднирник збільшить синтез глюкокортикоїдних гормонів, а останні будуть сприяти синтезу жирів сектору 7 з їх єдиної протилежності, білків сектору 3.

Вся солена їжа приводить до ожиріння. Ми пам'ятаємо, що після 35 років у чоловіків та жінок в організмі накопичується від 200 до 800 г жиру в рік. Зв'язано це з блокадою жировивідних біофільтрів (печінка, тонкий кишківник).

Жири грають роль жовтого фільтра в організмі людини відповідно сектору 7 Біогодинника. Частина жовтих променів відбивають, а частину – пропускають в організм, більшість фіолетових променів поглинають. Частково жири відбивають оранжеві промені сектора 6.

Поглинання фіолетових променів приводить до збудження пучкової зони наднирників, яка продукує глюкокортикоїдні гормони, які характерні для стану стресу в організмі.

Таким чином, ожиріння формує стан постійного стресу в організмі, знижуючи сексуальні можливості. Частково відбиваючи оранжеві промені, які збуджують статеві залози, ожиріння менше виробництво статевих гормонів і посилює сексуальні порушення. Ожиріння викликає асинхроноз у людини, хронічно заставляє організм знаходитися влюбий період року в стані «сеніорного» організму. Частково пропускаючи жовті промені ожиріння веде до порушення мінерально-

електролітного балансу як клітин, так і організму в цілому. Зменшується вміст кальцію, заліза, частково калію, зростає кількість натрію. Формується гіпертонічна хвороба 2 типу, прогресивно кома знижується імунітет.

Індекс маси тіла є простим інформативним методом діагностики ожиріння. Індекс маси тіла (ІМТ) розраховують за формулою $\text{Вага}/\text{Ріст}^2$, де Вага – в кг, а Ріст в м². Норма І МТ = 20-25 кг/м², ІМТ = 25-30 – ожиріння I ст., 30-40 – ожиріння II ст., І-МТ > 40 – ожиріння III ст. Позаклітинне ожиріння характерне для осіб віком до 25 років, коли жир розташований в традиційних депо.

Змішане ожиріння відбувається у віці 25-35 років і переважно клітинне ожиріння характерно для старечого віку.

У людини з ожирінням виникає не лише абсолютний дефіцит гормонів, мінералів, ферментів і відносний дефіцит цих речовин.

Відносний дефіцит фотосинтезу завжди випереджує дефіцит абсолютний.

Жир витісняє клітинну воду. А це головна причина випадіння людини з біоритму фотосинтезу.

Ліквідація ожиріння відповідно Біогодиннику.

Для ліквідації ожиріння Біогодинник має 3 сезони: весною, літом, осінню.

Весна. Сектор 3 Біогодинника. Панування ультрафіолетових та фіолетових променів річної екліптики сектора 3 та мінімальне представництво жовтих та низькочастотних променів добової екліптики.

Для ліквідації ожиріння весною потрібно виконати вимоги фотосинтезу до організму. Треба відкрити дорогу ультрафіолетовим та фіолетовим променям, які і почнуть провокувати вивід жирів. Для цього треба зняти захист проти цих променів, який виконується білками і мінералами крові і меланіном. Тому на білкову їжу тваринного походження накладається піст. Білки рослинного походження погано всмоктуються в організмі і не в стані створити захист від променів. Захист буде здійснюватися власними білками, зменшуючи ступінь білкового склерозу тканин. Меланін, що утворився, поглинає жовті та низькочастотні хвилі, не дозволяючи здійснювати променевою підтримку всмоктуванням жирів та Na в організмі, а фіолетові промені стимулюють вивід жирів.

Весною накладається піст на жири, Тому жири з жирових депо поступають в кров.

Натрій є помічником жирів. При дефіциті натрію процес всмоктування жирів буде знижений. Збирання жирів в кишківнику здійснюється за допомогою рослинних сорбентів їжі і клітковини клітинних мембран, пектинів. Гальмувати утворення фіолетового меланіну і надходження великої кількості білку в кров ми можемо за допомогою фіолетового буряку, фіолетової цибулі, синього чорносливу.

Спонукаючи жири до виводу будуть харчові гіркоти та кислоти оранжевого, жовтого, зеленого кольору: цибуля-порей, часник-порей, листя хрону, гірчиця, кріп, петрушка, ріпа, грейпфрут зі шкіркою.

Харчовими сорбентами багаті всі овочі та фрукти.

Літо. Сектор 5 Біогодинника. Панування червоних та інфрачервоних променів річної екліптики сектора 5 та мінімуму блакитних і γ - променів добової екліптики.

Для ліквідації ожиріння необхідно спонукати інфрачервоні та червоні промені «спалювати маленькі жири». Для цього потрібно забрати головного конкурента жирів – крохмальні вуглеводи та воду. Літо – пора вуглеводів. Але вони не повністю спалюється по ходу часу, а відкладається в вигляді жирів, укріплюючи сектор 7. Вуглеводи потрібно обмежити, а споживання води обмежити дозою до 1л на добу. Літо – це не пора води. Тому, морозиво, «спрайти», рис, кукурудзу, картоплю, торти, вироби з муки – обмежити.

Жири спалюються і дають до 350 мл ендогенної води.

Те ж саме відбувається в бані та сауні. Інфрачервоні промені спочатку витискають з організму воду у відповідності з променевою характеристикою сектора 5 Біогодинника, де вода представлена добовою екліптикою, а потім настає черга спалювання самих жирів. Тільки не потрібно після сауни споживати чаї, пиво.

Для проходження інфрачервоних, червоних та оранжевих променів потрібно споживати овочі, фрукти, ягоди рожевого, червоного, оранжевого кольорів.

Відкриваючи дорогу інфрачервоним та червоним променям, ми також відкриваємо дорогу променям зеленим, які поглинаються червоними пігментами, що підсилить синтез гемму. А тому і збільшить поглинання кисню, який є газоподібною упаковкою червоних променів (кисень поглинає червоні промені). Руховий режим максимальний.

В свій час лікар Галина Шаталова в своїй системі оздоровлення використовувала інфрачервоні та червоні промені пустель для підвищення якості та кількості здоров'я. Під час переходів в пустелях

відбувався процес спалювання жирів, фотосинтезу гему, який зменшував кисневе голодування організму і покращував здоров'я людини.

Осінь. Сектор 7 Біогодинника. Панування жовтих та низькочастотних променів річної екліптики сектору 7 та мінімум ультрафіолетових та фіолетових променів добової екліптики.

Ці промені вимагають наявності в крові жирів та натрію. Якщо в цей час в організмі дефіцит харчових жирів та натрію, то організм змушений буде для захисту забирати жири з клітин та жирових депо. Те ж саме з натрієм. З врахуванням того, що осінню посилено синтезуються глюкокортикоїди наднирників, які перетворюють білки в жири, то разом з постом на жири та натрій, потрібно накласти тиск на білки тваринного походження або значно їх обмежити.

Вибивати з організму жовті жирні кислоти, натрій, оранжевий білірубін, зелений білірубін зможуть рослинні продукти відповідного пігментам кольору, гіркі та кислі.

Не потрібно забувати про фізичні навантаження.

Шкіра, статеві гормони та цукор.

Цукор, а в організмі людини – це глюкоза і тваринний крохмаль, глікоген, мають велике значення в захворюваннях, Житті та Смерті людини.

Зовнішній вид наш представлений шкірою.

У представників білої раси шкіра мінімально витримує червоно-інфрачервоні промені Світла сектора 5, до якого належать крохмальні продукти. Іншими словами, крохмальні продукти, які є біологічними аналогами червоних променів, заставляють шкіру представників білої раси з положення максимуму фільтрації крові (сектор 1) в положення мінімуму фільтрації крові сектора 5, де шкіра «зморщується» тому що захистити організм від червоно-інфрачервоних променів без червоного пігменту можна лише зморщившись.

Таким чином відбувається поява зморщок, які є результатом втрати води клітинами. Пришвидшують втрату води продукти з великим вмістом крохмалю.

Вуглеводи захищають нас від червоно-оранжевих та інфрачервоно-радіохвильних променів секторів 5 та 6. Але цю функцію повинні виконувати гем та статеві гормони, біохімічно блокуючи жовчовидільну систему печінки. Глюкоза заважає цьому. А статеві гормони з-за малої кількості не можуть сприяти засвоєнню білка організмом і шкірою також. Тому виникають ділянки шкіри, де засвоєння білку порушено. Так виникають «стрії» або «розтяжки».

Глюкоза блокує печінку, а біоритмічне ранкове збільшення кількості статевих гормонів додатково блокує печінку, яка не в стані виводити жири. Тому всі інші біофільтри, в тому числі і шкіра будуть виводити жири. Оскільки шкіра має сальні залози, то вони можуть виводити жир, що отримало назву «себорея».

Крохмальна їжа, перетворюючись в глюкозу організму, повністю не спалюється, а відкладається у вигляді жиру під шкірою і в сальниках черевної порожнини. Виникає ожиріння.

У представників білої раси інсулярний апарат підшлункової залози розрахований на споживання невеликої кількості вуглеводів, оскільки основна природна їжа білої раси білково-рослинна, а не вуглеводно-рослинна, як у представників чорної та жовтої раси. Тому харчування крохмальною їжею веде до захворювання цукровим діабетом. Крохмальна їжа наносить велику шкоду кровоносним судинам. Оскільки є одним з біологічних аналогів червоних променів сектору 5, формує в організмі сектор 5 («літо»). При переважному харчуванні такою їжею «літо» в організмі буде присутнім і осінню, і зимою, і весною, що призводить до виведення з біологічного ритму Біогодинника, тобто до десинхронозу. Тому, ожиріння, висипання на шкірі, зморшки, стрії, судинні «зірочки», себорея – все це результатом харчування крохмально-цукровою їжею і відсутністю харчової дисципліни.

Засмага.

Засмага або відкладання фіолетового пігменту захисту від ультрафіолетових і фіолетових променів досягається опроміненням цими променями. Максимально представлені ці промені в секторі 3. Вони збуджують сітчасту зону кори наднирників, підвищуючи рівень статевих гормонів в крові і спряжені з ростом організму. В зв'язку з тим, що ця пара променів пов'язана з процесами росту, то люди з доброякісними пухлинами не мають права опалюватися. Їм спочатку треба пройти програму «зима» в організмі, яка дозволить збільшити запаси клітинної води і протонів водню вугільної кислоти.

Якщо людина ніколи не опалювалась, то починати можна з 15-30 хв в залежності від інтенсивності Світла.

Спокійно можна опалюватися і в похмурий день, бо опромінить розсіяна радіація ультрафіолетових променів. На долю розсіяних ультрафіолетових променів в році припадає 46-70%

всіх променів Сонця. А літом, коли Сонце в «зеніті» доля розсіяних променів складає 35-56% (В.А.Барабой, 1976). Інфрачервоні промені, які і створюють тепловий ефект складають 60% випромінювання Сонця.

Жовте пофарбування стін повністю поглинає ультрафіолетові промені. Одяг із штапелю, льону, сатину, темні бавовняні тканини є перешкодою для ультрафіолетових променів. І навпаки, нейлон, капрон, крепдешин добре пропускають ці промені.

Збуджуючи сітчасту зону кори наднирників, пригнічують виробництво глюкокортикоїдів, які характерні для стану стресу.

Опалюючись, людина проводить профілактику стресу в організмі. Потреба в білково-мінеральній їжі у добре опалених людей значно падає, це призводить до зменшення швидкості склерозування органів та тканин, що є профілактикою склерозу.

Фіолетовий меланін інтенсивно поглинає жовті промені, що призводить до погіршення всмоктування жирів та натрію в організмі, що є профілактикою ожиріння і старості організму.

При опалюванні ні в якому разі не можна вживати алкоголь і солодощі.

Профілактика стресу.

Клінічно картина стресу характеризується як пристосування новонародженого до нового повітряно-світлового середовища проживання. Якість такої адаптації сильно визначає і кількість «запланованих» реальних років майбутнього життя, а не тих 280 років, які запрограмовані Світлом і Питьмою.

Якість адаптації визначається функціональними гормонально-харчовими блоками біофільтрів. Дуже погано, якщо адаптація здійснюється в більшій мірі нервово-рефлекторною блокадою. Це коротке життя, рання ракова хвороба любого виду і така ж рання Смерть. Для якості адаптації важлива гормональна зрілість організму, яка побічно визначається доношеністю плода: дуже важливий протонно-водневий запас новонародженого, який проходить природний пологовий шлях матері—дуже важливе годування дитини материнським молоком, який виконує функцію адаптогена протистресора.

Розглянемо антистресорну дію їжі. Йдучи по життю – сектори 3,4,5,6,7 Біогодинника ми весь час відчуваємо стрес. Стресор – це час, а час – це те, що нас оточує.

Повністю вільним від стресу бути не можна. Ми повинні гальмувати стресорний вплив часу. Життя людини – це спіраль часу, подібна спіралі механічного годинника. Чим старше людина, тим час спливає швидше, а спіраль закручується все сильніше. Тому боротьба зі стресом буде проводитися в зворотному стресу порядку.

Профілактика і боротьба зі стресом називається омолодженням і направлена проти ходу часу. Який же рівень стресу треба взяти за взірець? В Біологічному годиннику Землі оптимальний рівень стресу відповідає початку сектора 5, а в вікових кордонах – для чоловіків 20-25 років, а для жінок 15-20 років.

Відповідно, в профілактиці стресу потрібно наносити удари по секторам 8, 7, 6 і з врахуванням інерції часу по сектору 5.

Удар по сектору 8.

Краще всього удар наносити зі сторони сектору 4, який є протилежністю сектора 8.

Це кисломолочний продукт – кефір, простокваша, ряжанка. Діюча речовина – молочна кислота. органічна кислота проти органічної гіркоти, зеленого пігменту Смерті – вердоглобін – білівердину. Білівердин у високій концентрації має чорний колір і називається чорною жовчю. Це маркер і стресу Смерті і ракової хвороби. Цей маркер ліквідується кефіром, білою речовиною і відповідає місцю білого Світла в шкалі електромагнітних коливань, тобто сектору 4 (там - рожеві промені).

Рожево-червоний рослинний пігмент сектору 4 – відомий настій – відвар плоду шипшини. Діюча речовина – аскорбінова кислота і червоні пігменти

Другий рожево-червоний пігмент – червона смородина. Діюча речовина – аскорбінова кислота і рослинні рожево-червоні пігменти.

Кефір єдиний з пігментом Смерті за своїм тваринним походженням, але протилежний пігменту Смерті по кольору та смаку.

Шипшина та смородина є абсолютними протилежностями за походженням, кольором, смаком пігменту Смерті.

1. Єдині за кольором і смаком, але протилежні за походженням з пігментом Смерті—цибуля-порей і часник-порей.

2. Єдині за смаком, але протилежні за кольором та походженням з пігментом Смерті цибуля та часник.

3. Редька чорна. Єдина з пігментом Смерті за кольором (чорний) та смаку. Протилежна за походженням та кольором (біла зсередини).
4. Редька рожева ззовні, біла зсередини, гірка. Єдина з пігментом Смерті за смаком. протилежна за кольором та походженням.
5. Щавель та ревінь. Зелені, кислі. Єдині з пігментом Смерті за кольором, але протилежні за походженням та смаком.
6. Чорний та зелений гіркий перець. Єдиний з пігментом Смерті за кольором та смаком, протилежні за походженням.
7. Редька зелена, гірка. Єдина з пігментом Смерті за кольором та смаком, протилежна за походженням.
8. Кріп, петрушка, кіндза, салера. Єдині з пігментом Смерті за кольором, частково за смаком. протилежні за походженням.

Абсолютний Смертовбивця, це отриманий в XIX ст. Майклом Фарадеєм йон гідронія (H₃O) або водна кислота.

Безколірна кисла, родич вугільної кислоти. Неорганічна, мінеральна, не токсична /Дж. Емелі, 1993/. Чудовий донор протонів водню.

Водна кислота завжди єдина лише з сектором 4, кращим сектором Життя.

Водна кислота – універсальний боєць проти всіх пігментів організму.

Удар по сектору 7.

Боротьба з ожирінням і є удар по сектору 7. Удар по стану крові сектора 7.

1. Ріпа. Жовта та гірка. Єдина з сектором старості за кольором та смаком, але протилежна за походженням.
2. Лимон. Жовто-зеленуватий ззовні, світло-зелений зсередини. Гіркий ззовні, дуже кислий зсередини. Єдиний і протилежний зі старістю за кольором та смаком шкірки і протилежний за походженням і смаком зсередини.
3. Жовта слива, жовті яблука, абрикоси. Єдині зі старістю за кольором, протилежні на 50% за смаком та походженням.
4. Жовтий грейпфрут. Гірко-кислий зсередини, зелений, шкірка–ззовні жовта, біла з середини.
5. Фіолетовий буряк, солодкий. За кольором пігменту та походженням протилежний сектору 7, за смаком – лише на 50% бореться зі старістю. Такі ж гречка, пшоно.
6. Тваринні білки: м'ясо скота, птиці, риба, молоко. Єдині за походженням, протилежні за будовою.
7. Опромінення УФП поглинає жовті промені старості.

Удар по сектору 6.

Завдання – вибити маркерів цього сектору стресу: оранжевий білірубін та жовті кислоти.

1. Синій сушений чорнослив. Протилежний сектору 6 за кольором, смаком, походженням. Подібні: чорна смородина, чорниця, терен.
2. Морква оранжева, солодко-гірка. Єдина з сектором 6 по кольору та смаку. протилежна за походженням.
3. Мандарини, апельсини. Оранжеві ззовні та зсередини. Єдині з сектором 6 по кольору. протилежні за походженням, а апельсини – за смаком.
4. Гарбуз. Оранжевий. Єдиний за кольором і близький за смаком, протилежний – за походженням.
5. Горобина. Оранжева, гірка. Єдина за кольором та смаком, але протилежна за походженням.

Удар по сектору 5.

Завдання – вибити червоний білірубін.

1. Малина, вишня, черешня, суниця, полуниця. Єдині по кольору та смаку, протилежні – за походженням.
2. Калина червона. Єдина за кольором, протилежна за смаком.
3. Помідори червоні, жовті, оранжеві. Яблука всіх кольорів. Єдині за кольором та смаком. протилежні за походженням.
4. Кавуни. Ззовні – зелені, кислі, зсередини – червоні, солодкі. Єдині за кольором та смаком. протилежні за походженням. Шкірка кавуна б'є сектор 8. Труднощі в тому, що в кавуні – багато води. Кру. які є конкурентами гемму.
5. Вода. Єдина та протилежна сектору 5. Труднощі в тому, що вода – конкурент гемму.

Всі рослинні продукти в квашеному та моченому виді є антиоксидантами і профілактичними засобами проти старіння організму.

Всі перераховані продукти є антистресорами. Вони відкривають дорогу Світу в організм для фотосинтезу.

Виникає парадокс: пігменти організму захищають нас від Світла як від головного стресора, а з другого боку – ми їх вибиваємо, щоб дати дорогу Світлу, тобто стресору. НАВІЩО? Щоби функціонально тренувати наші органи та не дозволяти їм блокуватися.

Але є продукти–стресори:

1. Алкоголі. Всі. Формують всі три блоки старості: сектори 6,7,8.
2. Пиво. Універсальна отрута.
3. Цукор. Конкурент гему.
4. Сіль кухонна.
5. Жирна їжа.
6. Висококрахмальні продукти: рис, банани, картопля, кукурудза, локшина, макарони, вермішель, манна каша, киселі, солодкі напої, солодоці.

Кора головного мозку – представництво всіх біофільтрів система «людина». Слово є тим подразником, який модулює роботу мозку і всіх біофільтрів. Слово є стресором і анти стресором одночасно.

Тому великого значення набуває манера, стиль і культура спілкування.

Сон.

Сон в Біогодиннику відноситься до сектору 1. Сон – це аналог внутрішньоутробного періоду, ночі і зими. Сон – це відпочинок ЦНС, відновлення всього організму. В Біогодиннику мінімальний період сну повинен тривати 8 годин, зимою – до 12 годин. Лягати спати потрібно о 21 годині. Це пов'язано з тим, що печінка і нирки з цього часу починають активно виводити органічні шлакові кислоти з організму. Умовою для цього є положення «лежачи з закритими очима».

Дають команду до підйому – жирні кислоти, пік яких припадає на 6 годину ранку.

Кору головного мозку збуджує білірубін (сектор 6) Пік білірубину припадає на 9 годину ранку. Несвочасне прокидання – це потужний стрес організму.

Підвищення виробництва статевих гормонів.

Статеві гормони максимально присутні в крові людини з 7 до 9 години, а в році – в серпні-вересні. Статеві гормони біохімічно конкурентно блокують печінку, зв'язуючись з глюкуроноювою кислотою. Білірубін залишається в крові, а статеві гормони виводяться з організму. Статеві гормони побічно, за рахунок білірубину, ведуть і захист від Світла і виконують протиокислювальну функцію. оскільки білірубін – донор протонів водню. Підвищити рівень статевих гормонів можна відносно і абсолютно.

Відмова від тютюнопаління – перший крок підвищення виробництва статевих гормонів.

Щоб відкрити закриті капіляри, потрібно збільшити інтенсивність кровообігу, тобто, потрібне функціональне навантаження серцево-судинної системи.

Тому фізичні вправи циклічного характеру – біг підтюпцем, ходіння – другий крок підвищення виробництва статевих гормонів. Профілактика стресу – третя умова підвищення виробництва статевих гормонів.

Нормалізація маси тіла – четверта умова підвищення виробництва статевих гормонів.

Спосіб абсолютного підвищення виробництва статевих гормонів.

Цей спосіб включає 2 аспекти.

А. Зняття нервово-рефлекторної блокади статевих залоз.

Б. Променева біоритмічна стимуляція статевих залоз веде до посилення фотосинтезу статевих гормонів. Зняття нервово-рефлекторної блокади статевих залоз відбувається за участю протонів водню.

Біоритмічне протонне «накачування» організму відбувається при виконанні світлового режиму «зими» формуванням «зими» організму.

В принципі цю деблокаду здійснюють сині, блакитні і частково фіолетові промені. А водно–харчове навантаження включає в роботу товстий кишківник. Деблокуючись сам, він блокує інші біофільтри, в тому числі статеві залози. На допомогу деблокади та активації ЦНС приходять фізичні вправи загальнорозвиваючого характеру.

Це вправи бажано виконувати по 15-20 хв. двічі на день: ранком та вечері.

Проводячи функціональне навантаження Світлом, ми збільшуємо площу клітинних мембран і фотосинтетичну функцію клітин.

Стимуляція статевих залоз проходить за допомогою гірко-солодко-кислою червоно-оранжево-жовтою їжею. Малина, червона смородина, червоні яблука, вишні, черешні, трохи помідорів, редька і т.п. будуть сприяти виводу червоного білірубіна з крові в кишківник.

Оранжева гірко-солодка морква, персик, абрикоси, мандарини, апельсини зі шкіркою підсилять вивід оранжевого білірубіну.

Жовта слива, жовті яблука, ріпа, грейпфрут зі шкіркою забезпечать вивід жирів, жирних кислот з організму.

Зелень треба їсти цілий рік в любому вигляді.

Пивна імпотенція.

Пиво має жовтий і оранжевий колір, містить алкоголь та цукор. По кольору, смаку алкоголь відноситься до секторів 5, 6, 7 в Біогодиннику (зрілість, клімакс, старість). Пиво блокує глюкуронову систему печінки, яку в корені повинні блокувати статеві гормони.

Статеві гормони окисляють кров протонами білірубіну і є конкурентом гема. Пиво робить це швидше. Тому регулярне споживання пива робить непотрібним виробництво статевих гормонів і починається алкогольна атрофія статевих залоз.

Протиалкогольний захист організму.

Необхідно знати, що блокуючи печінку, алкоголь приводить до максимуму фільтрації крові в підшлунковій залозі, яка є біофільтром для білків.

При споживанні великої кількості м'ясної їжі під час прийому алкоголю є великий ризик розвитку гострого некротично-геморагічного панкреатиту.

Невелика кількість м'ясної їжі охоронить печінку від алкогольного жирового переродження.

Перші блюда, супи, борщі непогано захищають організм від пошкоджуючого впливу алкоголю. Допомагає все квашене та мочене, оранжева рослинна їжа, морква з гірким червоним перцем, зелена, жовта їжа рослинного походження.

При передозуванні алкоголю споживати треба настій шипшини, кефір, кислий розсіл, простоквашу, кислий квас.

Похмільний синдром лікують гарячим капусняком, з перцем, цибулею, часником, хроном.

Картопля, чіпси, попкорни, банани...

Картопля, чіпси, попкорни, банани та інші види їжі, які мають багато крохмалю, є дуже шкідливою їжею для представників білої раси.

Крохмаль належить сектору 5 в Біогодиннику. В організмі він перетворюється в глюкозу – головний субстрат для окислення. Глюкоза є конкурентом гема, оскільки так само захищає організм від кисню, але іншим шляхом.

Чим більше організм споживає крохмаль, тим менше він виробляє гему, тим більше його клітини страждають від кисневого голодування, тим швидше розвивається ракова хвороба.

Вуглеводи належать сектору 5, вони ніколи повністю не спалюються, а відкладаються в вигляді жирів в секторі 7, формуючи час старості. Вуглеводи вимагають напруженої роботи інсулярного апарату підшлункової залози, нирок, статевих залоз, шлунку, 12-палої кишки, блокуючи товстий кишківник, кості, печінку, що не дозволяє виводити з організму червоний і оранжевий білірубін, жирні та жовчні кислоти.

Замість блокованої печінки шлаки починають виводити слинні залози. З часом зуби починають забувати рудо-коричневе пофарбування. Оскільки ці шлаки є кислотами, то вони швидко руйнують емальцій зубів. Виникає карієс. Максимально функціонуюча нирка не відновлюється, що приводить до нефриту, циститу, сечокам'яної хвороби, а 12-пала кишка спочатку запалюється, виникає дуоденіт, а потім – виразкова хвороба 12-палої кишки. Постійно працююча підшлункова залоза спочатку забезпечить ожиріння, а потім – цукровий діабет. Подібна зашлакованість може привести до з'яв доброякісних та злоякісних пухлин в урогенітальній сфері.

Чай, кава, какао.

З позиції ЗСЖ чай, каву, какао треба розглядати як достатньо потужні окислювачі, що пов'язано з високим вмістом калію: чай – 2480 мг на 100 гр., какао – 2403 мг на 100гр., кава – 1600 мг на 100 гр.

В Біогодиннику калій є представником сектора 4.

Він допомагає проникненню глюкози в клітину. Як окислювач бере участь в формуванні сектора Смерті. З цієї точки зору споживання продуктів, які багаті калієм, несе загрозу здоров'ю та життя. Напої з цих продуктів відносяться до сектора 4, а разом з глюкозою формують сектор 5. Глюкоза і вода сектора 5 – конкуренти гема, понижують інтенсивність його фотосинтезу.

Тому, споживаючи такі напої, треба обходитися без цукру, солодошів, але добавляти лимон.

Потреби в каві та чаї як джерелі калію немає. Чай, кава, какао – це продукти харчування інших рас.

Тютюн.

Тютюн прийшов до представників білої раси від червоної раси, а наркотик – від представників червоної раси (кокаїн) та жовтої (опіум).

Тютюнопаління пришвидшує хід Біологічного годинника та посилює процес окислення організму. Тютюн належить сектору 6. Основна діюча речовина – нікотин, яка викликає сильний судинозвужувальний ефект. А оскільки універсальне формування хвороб протягом нашого життя супроводжується постійним звуженням судин (артерій, артеріол, капілярів) тютюн є універсальною отрутою старості, який постійно відправляє всіх в могилу.

До сектора 6 належать всі наркотики.

Споживання наркотиків блокує печінку, залишаючи білірубін в крові, який приймає електромагнітні коливання радіохвильового діапазону, а останні формують галюцинаторні образи в мозку людини.

Наркотики, тютюн, алкоголь формують ті ж самі хвороби, що й крохмаль з цукром.

Баня і сауна.

Баня, сауна – це теплові процедури. *Баня впливає на організм* гарячим паром, а сауна – гарячим повітрям. Це аналоги інфрачервоних променів і відносяться до сектора 5.

Якщо не пити води, то інфрачервоні промені доберуться до жирових депо сектора 7. Баня моделює вологий жаркий клімат Африки, Азії, а сауна – суху жару пустель.

Баня і сауна стимулюють на максимум фільтрації крові нирки, шлунок, інсулярну частину підшлункової залози, матку, простату, статеві залози, кору головного мозку.

Це веде спочатку до збільшення синтезу гема, збільшення виробництва оранжевого та червоного білірубину, а потім зменшення виробництва гему з-за конкурентних відношень між ним і білірубіном.

Окрім печінки, блокада розповсюджується на товстий кишківник, перикард, шкіру, судини, кістки, епіфіз, вимагаючи введення вуглеводів з калієм, але стимулює вивід кальцію та заліза.

Тому треба використовувати баню та сауну часто літом, для підсилення дії інфрачервоних – червоних променів. До негативу треба віднести збільшення білірубину, який токсично впливає на головний мозок. Категорично забороняється вживати пиво, солодощі. Рекомендується вживати овочі, фрукти, ягоди, а перед їжею – стакан простокваші або кислого квасу.

За своє здоров'я кожний відповідає сам.

Чому лікар повинен відповідати на неучтво пацієнта? За спосіб його життя? Чому лікар повинен відповідати за зухвалу пивну та чіпсолопкорнову пропаганду на ТБ?!

А якщо пред'явити претензії ТБ або пивоварному заводу, то отримуєте формальну відповідь: не хочете – не пийте, а на ТБ добавляють: не хочете, не дивіться.

В цьому випадку є тільки один нормальний вихід: кожний відповідає за себе сам.

Інколи справа стосується гарантій, які хоче отримати пацієнт. Цікаво: а які гарантії дають в онкоцентрі? Які гарантії дає ендокринолог з приводу цукрового діабету, чи терапевт при злоякісній терапії?

Гарантувати лише може БОГ. Але до БОГА ніхто не звертається, коли є щастя, а коли його нема – тоді звертаються всі. Але, оскільки Світ створений БОГОМ за законом єдності та боротьби протилежностей, то не звертання до БОГА, коли є щастя, визначає його мовчання, коли прийшла біда.

ЛІТЕРАТУРА

1. В.В. Волков. Медицина бессмертия и 280 лет земной жизни. СПб: Валери СПД, 2002. – 288 с.

Р.М. ПЕЛЕХАТИЙ

ТРАВМАТИЗМ У СПОРТІ: НОВИЙ ПОГЛЯД НА ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЮ СПОРТСМЕНІВ

Стаття присвячена аналізу зв'язків стресового стану з виникненням спортивних травм.

Статья посвящена анализу связей стрессового состояния с возникновением спортивных травм.