

Рекомендації для підтримки життєдіяльності і здоров'я в період карантину

Розробив лікар вищої категорії,
к.м.н. Сергєєв В'ячеслав Михайлович

1. Вживання збалансованої рідини: за 30 хвилин до їжі випити 200-250 мл якісної води з двома чайними ложками яблучного оцту. На язик взяти кілька кристалів морської солі. Через 2,5 години повторити, додавши додатково чайну ложку меду. Замість води можна використати напарі трав (запарити на ніч 2,5 л. води, додавши трави безсмертника, м'яти, меліси, кульбаби, іван-чай, трава пустинника (100,0 суміші на 2.5 л. води). Весною необхідно використовувати свіжі зелені трави: кропива, кульбаба, листя смородини, листя малини, м'ята, меліса та інші, виходячи з індивідуальних особливостей потреб людини. В зелених свіжих травах знаходиться хлорофіл-основна енергетична сполука, яка активує усі складові рослин.

2. Зранку вживати «блендерну» їжу: творог-3-4 ст. л., сметана 1ст.л., мед-1ст.л., ківі-1-2 шт., банан-1 шт., червоний гарбуз- 2-ст.л., морква - 2ст.л., ядра 2-3 грецьких горіхів, ягоди чорниці – 2ст. л., ягоди малини, смородини, та інші ягоди які є у замороженому або свіжому вигляді, пилок бджолиний – 1 ч. л., імбир, куркума, по 1ч.л. , перець чорний – 1/5 ч. л., кунжут, базилік, кориця, мускатний горіх, петрушка по ¼ ч. л. Залити одним стаканом молока. Збити блендарем і випити.

3. В обід вживати борщ, суп овочевий, яйця в «см'ятку». Кашу гречану, рису.

4. Вечором, не пізніше 18-19 години, салати, червоний буряк, печений червоний гарбуз. кисле молоко (краще заквашене на Гімалайському грибу, вирощений мантрами гімалайських монахів).

5. Струминним методом промивати термінальний відділ товстого кишечника після опорожнення (зранку обов'язково).

Зранку робити вправи з ритмом дихання вдих носом - бсек., затримка-3-4 с. Видих – 6 с. Пізніше тривалість затримки поступово збільшувати. Вирішувати індивідуально. Вправи на розтяжки з ритмом дихання. Важливо зранку на свіжому повітрі на максимальному вдихові через ніс набрати повітря, затримати на 10-20 сек. і повільно видихнути склавши губи в кільце.

Ходити рекомендовано 3 км на день. Через кожні 45-60 хв. роботи за комп'ютером, чи засідань рекомендовано дихальні вправи, нахили голови (колові оберти в спокійному темпі, напруження усього тіла на затримці дихання), нахили тулуба назад. Дихати тільки носом. При темповій ходьбі видих робити ротом.

Формулу вживання їжі: «Сніданок з'їж сам, обід розділи з другом, а вечерю віддай ворогу» вважаю хибним. Наведена формула їжі має на меті

вживання зранку максимальної кількості їжі. За звичай, вживають каші, картоплю з м'ясом у великій кількості запиваючи чаєм, кавою чи компотом.

По-перше: м'ясо для перетравлення в шлунку потребує кислих ферментів (пепсиноген «А» та пепсиноген «В», які активуються соляною кислотою в шлунку в кількості 2-3 л.). Каші, хліб та картопля потребують лужну реакцію середовища. По-друге: після вживання їжі зранку людина іде на роботу, шлунковий сік з ферментами покидає шлунок (впливають сили земного тяжіння). Потрібно після вживання їжі побути в горизонтальному положенні 30-40 хвилин, щоб ферменти зв'язалися з білком (візьміть 1,5 л. пляшку наповніть наполовину водою поставте вертикально, а потім горизонтально, при горизонтальному рівні вода розподіляється рівномірно, емітуючи рівень у мозку, шлунку і кінцівках). Майте на увазі, що рідини в складі фізичного тіла людини в середньому 70 %. Вживання хліба, каш з м'ясом веде до зменшення кількості шлункового соку за рахунок всмоктування його хлібом та кашею. Покладіть у стакан наполовину наповнений водою шматок хліба на одну-дві хвилини і вийміть хліб. Де ж той шлунковий сік для перетравлення м'яса? Білок пшениці-глідеїн важкий для перетравлення, він руйнує епітелій кишечника, є причиною глютенної хвороби, або целіакії. Випита після вживання їжі рідина розбавляє концентрацію шлункового соку, покидаючи шлунок. По-третє: ідучи на роботу, людина знаходиться в стані фізичного і психологічного навантаження, що не сприяє перетравленню їжі, де головним регулятором усіх підпорядкованих процесів є кора головного мозку. Їжа перетворюється на продукт автоінтоксикації. З вуглеводистої їжі утворюються продукти бродіння (метиловий, пропиловий та інші спирти), а з білкової індол, скатол, путресцин (трупна отрута та інші). Ці процеси поступово приводять організм до руйнації і постаріння раніше покладеного терміну. Вживання збалансованої рідини та «блендарної» їжі дає можливість уникнути негативних моментів харчування. Рідка вітамінізована їжа легко всмоктується в кишечнику без зайвого «баласту». Відсутнє виснаження імунної системи, що дає можливість зберегти здоров'я і життя у випадку епідемії вірусних інфекцій. Такий режим харчування сприяє нормалізації ваги тіла, яка збільшується за рахунок вечірнього вживання їжі з борошняних виробів і солодошів. Згідно природному біоритму у вечірній час м'ясо не перетравлюється. Вуглеводиста їжа і борошняні вироби відкладаються у жир, холестерин якого низької і дуже низької щільності. Особливості в тому, що цей жир накопичується, а не віддається для енергетичних потреб. Великий апетит ввечері є наслідком потреб ракових клітин у глюкозі. Вживання невеликого кусочка сала з овочами, зменшує апетит. В салі корисні ненасичені і насичені жири. Холестерин сала і яєць корисний для організму, він високої щільності, запобігає склеротичним змінам судин, хворобам Альцгеймера, паркінсонізму, порушенням когнітивних функцій мозку, протидіє раковим клітинам.

Як вижити під час вірусних респіраторних інфекцій

Більшість людей під час епідемій та пандемій набувають імунітет і виживають. Однак частина отримує ускладнення або помирає, внаслідок відсутності адекватного захисту. На що потрібно звернути першочергову увагу. Необхідно посилити зовнішній захист, а також захисні функції свого організму.

Зовнішній захист полягає у певній ізоляції людини від оточуючого середовища (маски, респіратори, шарфики, носовички тощо).

Розуміючи механізм зараження, оберігати тіло від попадання вірусу на руки, тулуб, дихальні шляхи. Важливо зрозуміти, що вірус розмножується там де є для цього умови. Необхідно навчитися дихати тільки носом. Попадаючи в легені при диханні ротом, вірус знаходить усі умови для свого розмноження (температура, наявність муцину (слиз-середовище для активного розмноження вірусу, мікроорганізмів, грибової флори). Муцин утворюється з полісахаридів внаслідок не ефективного перетравлення борошняної їжі (особливо з пшеничної муки), збільшенням кількості цукристих речовин, що є поживним середовищем для вірусів, грибків, патогенних мікроорганізмів, а також м'яса, в якому міститься глікоген та білок, який не перетравився і перетворюється в продукт інтоксикації. Подібні процеси зменшують захисну функцію організму. Важливо зрозуміти те, що важливим чинником здорового організму є здорова бактеріальна флора кишечника. У більшості людей внаслідок неправильного харчування, а також використання антибактеріальних ліків розвивається дисбактеріоз кишечника. Організм перестає виробляти дев'ять вітамінів, які є каталізаторами біохімічних реакцій. Штучні вітаміни не в змозі забезпечити правильний природно-фізіологічний обмін. Правильне раціональне харчування з використанням кисломолочних продуктів дає можливість відновити належну кишкову флору, а також відновити роботу за кальцинованих ворсинок кишечника. В осінній період і в період ранньої весни, внаслідок зменшеної інсоляції зменшується кількість вітаміну «Д», що значно послабляє імунну систему, тому в їжу необхідно добавляти жирну рибу з вмістом риб'ячого жиру. Жиророзчинні вітаміни А, Е, Д знаходяться в жировій плівці шкіри, тому мити тіло з шампунем не бажано або рідко. Використовувати просто гарячу воду та дитяче мило. Важливо в цей період забезпечити організм овочами, фруктами, ягодами з великою кількістю вітаміну «С». Бажано посилити організм такими ультрамікроелементами як цинк, селен, йод актив, фолієва кислота. Опірність організму значно збільшиться особливо у людей похилого віку.

Вірус, який попадає на початок носових ходів при диханні носом, поступово рухається до носоглотки, де значно вища температура 37-37,5-38 градусів за Цельсієм. У вечірній час при активації парасимпатичної нервової системи, а не симпатичної як у день, іде інтенсивне розмноження вірусу з усіма характерними ознаками.

В носових ходах є багато природних механізмів захисту від мікробів та вірусів. Слиз, ворсинки, імунні тіла, лейкоцити, рефлекторні реакції дають можливість зменшити агресивну дію віруса, підготувати організм до мобілізації захисних сил. Кожна людина здатна значно посилити захисні сили промиваючи ніс, носоглотку розчином солі та соди зранку і під вечір. На стакан теплої води додати одну чайну ложку солі(краще морської) та пів чайної ложки харчової соди(сода розріджує слиз і сприяє виведенню його з носових ходів, та носоглотки при полосканні. Промивати ніс можна з долоні руки або використовуючи 5, 10-грамовий шприц. Після промивання бажано закапати в ніс будь-яку олію краще з м'яти, сосни.

Для тривалої дезінфекції дихальних шляхів та всього організму бажано зрізати зі стовбура сосни живицю (5,0-10,0), покласти з горошину в порожнину рота і жувати як жуйку, ковтаючи слину. Вона фіксується на зубах як пломба і виконує свою захисну функцію цілу добу. Всмоктавшись частково, фітонциди і смоли дезінфікують організм в цілому, знищуючи хронічні запальні вогнища в усіх органах і системах.

Порад може бути дуже багато кожний має досвід боротьби за виживання у небезпечні періоди епідемій. Загальний досвід кожного збагатить арсенал протидії небезпечним вірусам, бактеріям, грибок. Необхідно бути ближче до природи, займатись фізкультурою, дихальною гімнастикою, загартовуванням, раціональним харчуванням, позитивним налаштуванням психіки і ніякий вірус Вам не буде загрожувати.

Для посилення ефективної ізоляції марлевої маски потрібно зовнішню поверхню обробити спреєм з дезінфікуючою речовиною (до прикладу Стерилліум, АХД 2000). Маску також перед використанням можете зволожити водо-сольовим розчином (1 ч.л. солі + 1 ч.л.соди).

Технічні питання струминного промивання кінцевого відділу товстого кишечника, та інші питання боротьби з автоінтоксикацією організму описані в науково-популярних виданнях автора: «Раціональне харчування і секрети довголіття» а також «Відродження -2. Джерело ефективного лікування і зцілення-шлях в Довголіття». З повагою автор. В.М.Сергеев.