

«Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля.» Шопенгауэр А.

Глава 1. Человек пришёл в больницу...

«Визит к врачу нередко мучительнее, чем его причина» Борис Кригер

Хорошо. Не сам пришёл. Направили. Привезли... Не в больницу, а в поликлинику...

За что, спрашивается?! Или **ДЛЯ** чего? Человек, чаще всего, попадает в лечебные учреждения не по доброй воле. Прихватило...

Если «прихватило», то, вероятно, Вы до этого момента не так уж много уделяли внимания и времени своему здоровью. (Трудоголизм хорош для Вашего руководства, но не так полезен Вашему организму!)

Самое интересное, что когда «прихватило», – лучший момент для того чтобы начать уделять внимание здоровью, но не тут-то было, мы, по незнанию, передоверяем это врачу. «Доктор, что скажете? Что мне делать?» И вместо того, чтобы заниматься здоровьем, мы вместе с доктором занимаемся болезнью.

«Если исправно платить врачу, болезнь может стать хронической» Автор неизвестен.

Что получается? Мы не уделяем внимание своему (личному!) здоровью, когда здоровы и не уделяем его, когда больны. **А Вы действительно хотите быть здоровыми?**

Почему так происходит?

Оплошности воспитания.

К сожалению, большинство из нас с детства редко учили беречь здоровье. Беречь книги, одежду, обувь, честь и девственность учили чаще. Здоровье у нас принято считать не заслугой человека, а подарком Судьбы. «Халявой», простите. И отношение к здоровью у большинства людей соответствующее – «Бог дал, Бог взял». Культура здоровья только-только приходит в нашу жизнь. Не модны вредные привычки, в фаворе спорт, фитнес, «правильное» питание...

Особенности системы здравоохранения.

Так получилось, что в нашей стране преобладает «Болезнь-центрическая» философия, т.е. в центре внимания поставлена болезнь. Нас от неё страхуют, нас с ней лечат и жалеют, нам сочувствуют, от нас отмахиваются, на нас зарабатывают. Бюджеты учреждений здравоохранения прямо пропорциональны числу больных людей, и не один руководитель не будет стремиться сокращать свой бюджет. Здоровый человек не интересен системе здравоохранения. Он вызов для неё. «Нет здоровых, есть не дообследованные!» Он «как доллар в чужом кармане».

«Наташка была практически здорова, пока врач не узнал, что она финансовый директор»

А вот больной человек – топливо для системы. Хронически больной – постоянная доходная часть бюджета! Степень эффективности работы системы – её коэффициент полезного действия – тот максимум, который она способна выжать из одного обратившегося. Мне довелось быть в поликлинике, где надо было получить лекарство по бесплатному рецепту. 5 разных очередей, 6 специалистов и 2 часа времени! День прошёл не зря. В случае заболевания – всё ещё живописнее. Существуют медико-экономические стандарты, которые с одной стороны, не позволяют что-либо упустить из виду, с другой – «освоить» необходимую сумму, занять необходимое количество специалистов.

Ожидать, что система здравоохранения будет стремиться искоренить болезни и свести количество больных к нулю – утопия! У системы другие задачи: снижать смертность от того или иного заболевания, сокращать продолжительность и стоимость лечения...

«Искусство медицины состоит из трех элементов: болезнь, больной и врач» Гиппократ.

Для чего Вам эта информация? Она может помочь Вам понять, какие перспективы перед Вами открывает это Ваше «прихватило». А перспектив, собственно, не так много.

- Либо Вы возьмёте своё здоровье под свой контроль и будете сами заниматься своим оздоровлением. Не без помощи врачей.
- Либо Вашу болезнь возьмёт под контроль система здравоохранения и будет заниматься Вашим лечением. Год за годом... (И со временем Вы заметите, что Ваши налоговые отчисления в ФОМС, станут намного меньше, чем его затраты на Ваше лечение.) Выгода, однако!

Мне очень жаль, но других вариантов нет. «И от бабушки ушёл, и от дедушки...» только в сказке.

Система возьмёт Вас «тёпленькими», и «под белые ручки» так, что не успеете понять, как это произошло. Пока Вы будете напуганы тем, что Вас «прихватило», Вас встретят безрадостные лица в регистратуре, в коридорах, врач, со спокойной уверенностью профессионала, парой фраз «поставит Вас на место», добавит «веры в выздоровление».

«К врачу идём за перспективами жизни, а от врача уходим с перспективами смерти»

Валерий Афонченко.

И вот Вы уже с рецептами и направлениями, по-прежнему не понимая, что с Вами, сидите в очередной очереди... И Ваше состояние называется стресс. А это значит, что Ваша способность критически мыслить резко снижена. И говорит о том, что свою волю, в той или иной степени, Вы уже передали врачу: делаете то, что говорит врач, проходите обследования, сдаёте анализы, получаете лечебные препараты и процедуры, обсуждаете действия врача с «коллегами» по палате или очереди.

На то и рассчитано, чтоб не мешали врачу «делом заниматься». Он занят!

С точки зрения лечащего врача это очень правильно. И с точки зрения экономии времени. «Не царское это дело» объяснять больному, что с ним случилось и для чего нужно то или иное обследование или манипуляция. «Упал, отжался!»

Исторически это делалось в интересах больного... Исторически, это было оправдано. Народ был непросвещённый, безграмотный, интернета не было. Объяснять крестьянину, что такое легкие, пневмония, воспаление и камфара было некогда, крестьянин от сохи отрывался, только находясь при смерти. Фразы «Надо, Федя, надо!» было достаточно, чтобы больной полностью подчинился врачу.

В наше время пациенты, иногда ориентируются в отдельных медицинских вопросах не хуже врачей, да и «окей гугл» под рукой. «Что же это будет, если матросы начнут книжки читать?» - восклицал герой Пикюля в 1915 году. Спустя 100 лет «про медицину» знают все. И каждый по-своему!

Глава 2. Первый фокус внимания. Здоровье

«Врачи в лучшем случае знают кое—что о болезнях, но в здоровье они совершенно не разбираются» Прентис Малфорд

Ваше здоровье зависит только от Вас. От того насколько Вы понимаете из чего оно складывается и куда девается, откуда берутся болезни. Здоровье это нечто большее, чем отсутствие болезней. Здоровье это ресурс, которым, как и любым другим ресурсом, можно управлять!

Запомните схематическую «Шкалу состояний», она позволит Вам понять кое-какие принципиальные вещи относительно вашего здоровья.

ЗДОРОВЬЕ	УТОМЛЯЕМОСТЬ	НЕЗДОРОВЬЕ	ПРЕДБОЛЕЗнь	БОЛЕЗнь
----------	--------------	------------	-------------	---------

Ресурс Здоровья включает в себя Защитный и Адаптационный потенциалы. Которые сначала напрягаются, а затем, при отсутствии восполнения, истощаются. При отсутствии восполнения потенциалов, сначала напрягается и истощается Защитный, за тем напрягается и истощается Адаптационный:

ЗДОРОВЬЕ	УТОМЛЯЕМОСТЬ	НЕЗДОРОВЬЕ	ПРЕДБОЛЕЗнь	БОЛЕЗнь
ЗАЩИТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ		АДАПТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ		МЕДИЦИНА

Не восполняя свой Ресурс Здоровья, а вернее – защитный потенциал, человек как бы приподнимает левый край «шкалы» и обеспечивает себе качение, как с горы на лыжах, по наклонной слева направо. От «здоровья» к «болезни», минуя все промежуточные точки. Скорость определяется углом наклона, который зависит от уровня понимания, как восполняется Ресурс Здоровья. Рано или поздно человек заболевает и окажется в руках врачей. Врачи, если успеют, вылечат «болезнь», переместят его в

состояние «предболезни» или «нездоровья», кому как повезёт с врачом. При этом угол наклона сохранится! Труд врача с такими пациентами сродни «сизифову». Помните, «Покровские ворота»: «— Я чиню, а он ломает!»

Во-вторых. В современной медицине существует понятие «**Оптимальное здоровье**». Этот термин принадлежит замечательному врачу, много лет отработавшему в неотложной медицине, и более двух десятков лет посвятившему изучению и развитию наук, принадлежащих медицине профилактической и оздоровительной. Его имя Дьюк Джонсон. Он является автором бесценной книги «Революция оптимального здоровья», бесценной для тех, кто заботится о своём здоровье, о здоровье своих близких. Оптимальное здоровье он определяет так: **«Оптимальное здоровье – лучшее здоровье, которым вы можете обладать, исходя из вашего прошлого и генетической предрасположенности. Возможно, в образе жизни, который вели до сих пор, вы допускали ошибки. Возможно, у вас не лучшее генетическое наследие. Но путь оптимального здоровья, который ведёт вас к самой долгой, самой здоровой жизни, начинается сегодня. Мы не будем все жить одинаково долго. Но чем раньше вы встанете на этот путь, тем дольше и лучше будет ваша жизнь».**

Таким образом, человек может (теоретически) сам выбирать степень своего оптимального здоровья независимо от выставленных диагнозов.

Глава 3. ВТОРОЙ ФОКУС ВНИМАНИЯ. МЕДИЦИНА

*«Возможности медицины безграничны. Ограничены возможности пациента!»
Автор не известен.*

В современной медицине существует три взаимосвязанных и в тоже время разобщённых сферы: историческая – лечебная медицина, более молодая – профилактическая, и совсем юная – оздоровительная. Возраст я указываю не с точки зрения времени появления идеи, а с точки зрения их популяризации в обществе. Они отличаются своими целями:

- Цель лечения – остановить патологический процесс, болезнь.
- Цель профилактики – предотвратить патологический процесс, болезнь.
- Цель оздоровления – увеличить физиологический ресурс здоровья.

ЗДОРОВЬЕ	УТОМЛЯЕМОСТЬ	НЕЗДОРОВЬЕ	ПРЕДБОЛЕЗнь	БОЛЕЗнь
ОЗДОРОВЛЕНИЕ		ОЗДОРОВЛЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА		ЛЕЧЕНИЕ

В каждой из этих сфер есть свои институты, свои врачи, учёные, свои исследования, методы и инструменты, свои клиенты. Врачи из разных сфер не всегда догадываются о существовании других, не представляют, чем занимаются их коллеги, поэтому считают свою сферу если не единственной, то самой важной.

Лечебная и профилактическая медицина Вам в той или иной степени знакома. Лечились, проходили профосмотры. Эти сферы объединяет то, что они обе из разряда

«болезнь-центрических», «заточенных» на болезни. Оборудование и врачи в них «настроены» на выявление заболевания на более ранних (профилактическая) или более поздних (лечебная) стадиях его развития для последующего лечения.

«Времена мыслящих врачей вытесняются компьютеризацией» Илья Герчиков.

Оздоровительная медицина настроена на выявление функциональных отклонений в работе здоровых органов и систем на донозологическом этапе, т.е. тогда, когда болезнь ещё не сформировалась, на этапе «нездоровья» или «предболезни». И оборудование и врачи исследуют ресурс здоровья, его защитный потенциал с целью их укрепления. **Это принципиальное различие.**

«Необходимым условием хорошего здоровья является наличие нужных молекул в нужном количестве, в нужном месте человеческого тела, в нужное время» Лайнус Поллинг, ученый, дважды лауреат нобелевской премии

Прорывом в оздоровительной медицине можно считать открытие метода функциональной спектрально-динамической диагностики (ФСДД), позволяющий не только выявлять функциональные отклонения в работе тканей, органов и систем, но и прогнозировать риски возникновения той или иной патологии.

В свою очередь современные и молодые науки о питании клеток – нутригенетика, нутригеномика и нутрициология создали научную и практическую базу для коррекции обменных процессов на внутриклеточном и межклеточном уровне. Это даёт большие возможности в плане коррекции здоровья немедикаментозными методами. Для этих целей в мире уже активно используются функциональные продукты питания (ФПП) и корректоры питания. И ФПП и корректоры питания за рубежом используют не только для коррекции здоровья, но и в ходе лечения на разных этапах заболеваний.

«Наступит время, когда врач будет лечить не язву, артрит или геморрой (что является лишь следствием), а первопричину - дефицит магния, калия, селена» Лайнус Поллинг, ученый, дважды лауреат нобелевской премии

«Что делать бедному крестьянину?», образованному и с интернетом в руках. В зависимости от того, желаете Вы быть здоровым человеком или хронически больным, Вы можете выбирать ту сферу медицины, которая наиболее соответствует Вашим желаниям.

- Если уже заболели – Вам нужна лечебная, классическая медицина. Врачи хорошо обучены и подготовлены к лечению болезней! Они вылечат болезнь и вернут Вас в состояние «нездоровья» или «предболезни».

- Если Вы в состоянии «нездоровья», после перенесённого лечения или болезнь ещё не выявлена, пришло время знакомиться с оздоровительно-профилактической медициной. Пройти оздоровительно-профилактическую консультацию с использованием метода функциональной спектрально-динамической диагностики. Внимательно разобраться с функциональными продуктами и корректорами питания.

- Если Вы здоровы и хотите жить долго и счастливо – Вам в оздоровительную медицину! Она поможет Вам заглянуть в своё будущее и сделать всё необходимое, что бы «нездоровье» и «болезни» не оказались вашими нежданными гостями. Ведь болезнь формируется годами и очень незаметно.

Глава 4. ТРЕТИЙ ФОКУС ВНИМАНИЯ. ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

«Будущее принадлежит медицине предохранительной. Эта наука, идя рука об руку с лечебной, принесет несомненную пользу человечеству» Н.И. Пирогов

Два инструмента оздоровительной медицины, которые уже были упомянуты, способны творить чудеса. При одном условии: человек чётко понимает разницу между лечением болезни и оздоровлением. Повторюсь. Цель лечения – остановить патологический процесс. Цель оздоровления – укрепление защитного потенциала организма. Одно не заменяет другого, и не исключает, только дополняет.

Инструмент первый. Функциональная спектрально-динамическая диагностика позволяет достаточно глубоко разобраться с особенностями здоровья организма пациента, а также спланировать индивидуальную оздоровительно-профилактическую или лечебную программу с учетом состояния всех органов и систем организма.

Метод расширяет диагностические возможности врача и позволяет выявить начальные проявления заболеваний до появления симптомов и жалоб у пациента, а также предоставляет возможность определить риск возникновения заболеваний. Что, в свою очередь, даёт возможность предупредить начало или обострение заболеваний и, тем самым, избежать тяжелых последствий, материальных расходов, а порой и спасти саму жизнь.

Научная идея, положенная в основу метода, заключается в том, что формирование риска возникновения заболевания начинается с характерных особенностей функциональных процессов в соответствующей ткани или системе организма. Эти особенности имеют отображение на уровне волновых процессов в организме, что приводит к возможности их спектрально-динамического выявления.

Технологической основой выявления риска заболевания является использование информационного подмножества профильных диагностических маркеров и специальный алгоритм обработки получаемой от них информации с последующей оценкой величины риска в единой процентной шкале нозологического риска. При этом величины риска, которые превышают 90%, указывают на сформированный патологический процесс и высокую вероятность его скорой манифестации. Последнее обстоятельство позволяет в одной шкале оценить риск заболевания (от очень низкого до очень высокого) и выявить само заболевание, включая его скрытую форму.

Метод функциональной спектрально-динамической диагностики основан на пассивной записи, фиксации, обработке, распознавании и генерации сигналов малой

интенсивности, снимаемых с кожного покрова пациента при его контакте с электродом. Оцифрованный сигнал с блока первичного преобразователя информации подвергается wavelet-преобразованию, после чего производится распознавание спектрально-динамических образов маркеров путем сравнения кодов спектров пациента и эталонного маркера. Имеющаяся база данных маркеров охватывает и позволяет выявлять практически весь спектр распространенных и социально значимых заболеваний.

Иными словами, Оздоровительно-Профилактическая Консультация, на основе ФСДД, позволяет определять степень Медицинских Рисков (системных и нозологических), делать выводы о Ресурсе Здоровья (организма, систем, органов), составлять Рекомендации по его повышению. Стандартная процедура охватывает 12 основных систем.

Практическая ценность метода в том, что за один час Вы получаете:

- представление о состоянии ресурса здоровья Вашего организма, об имеющихся актуальных медицинских рисках и органах – мишенях, требующих Вашего особого внимания.
- рекомендации, которые помогут Вам укрепить Ресурс Здоровья, проведя коррекцию образа жизни (эмоционально-психические нагрузки, питание), снизить риски развития заболеваний.
- экономию времени, нервов и, возможно, денег. Подобный уровень обследования потребует посещения не менее 4 специалистов и ряда обследований.

Предупреждён – значит вооружен! Когда Вы знаете, что любовь к сладкому может стоить Вам ноги или зрения, вряд ли Вы станете искушать судьбу. Если Вы знаете, что пренебрежение определенным видом продуктов питания может уложить Вас на больничную койку – глупо не изменить своих пищевых привычек. Есть, конечно, упёртые фаталисты.

«Распознав болезни скрытого течения, искусный медик нам дарит исцеление» Абу Али Ибн Сина.

Инструмент второй. Корректоры питания, сюда можно отнести и функциональные продукты питания, и биологически-активные добавки, и витаминно-минеральные комплексы... Это концентрированные наборы ценных комплексов витаминов, микроэлементов, фитонутриентов и других незаменимых микронутриентов, находящихся в сбалансированных с человеческими потребностями комбинациях, необходимых для работы тех или иных клеток или органов, в удобной для приема форме – капсулы, пилюли, таблетки. Они позволяют точно, почти с хирургической точностью, влиять на те, или иные биологические процессы организма, корректировать их.

Для полноценной работы наших клеток, помимо белков, жиров, углеводов, необходимо ещё более 170 питательных веществ, которые все вместе называются микронутриентами. И если с 13 витаминами ещё можно как-то управиться, то 170 нутриентов мозг воспринимать отказывается! Корректоры питания позволяют устранить существующие в организме дефициты. А их, поверьте, предостаточно в нашей скоростной

и не совсем осознанной жизни. Об этом достаточно сказано на уровне нашего правительства, санитарного надзора, медицинской науки.

По заключению Института питания РАМН 2015 года, до 90% населения РФ не получают оптимального питания. Независимо от уровня доходов! Это не значит, что вся страна голодает. Это значит, что 100% населения страны из 170 необходимых микронутриентов, в лучшем случае, получают 153! А дефицит каждого из 170 нутриентов отражается на работе организма, и не все эти отражения Вы или врачи способны увидеть сразу. Значение имеют продолжительность и выраженность дефицита, его роль и место в обменных процессах.

Каким образом лично Вы можете ежедневно контролировать поступление более 170 нутриентов в Ваш организм? Совершенно верно, нормальный человек этим заниматься не может! Мы с белками, жирами, углеводами ещё управляться не научились – нарушения этих обменов мы встречаем при обследовании очень часто.

Чтобы люди не занимались не свойственной им работой, ученые разрабатывают корректоры питания: биологически-активные добавки, функциональные продукты питания. (А ещё – детские смеси для искусственного вскармливания, кто-то из Вас на них вырос, а ещё – корма для кошек и собак, сбалансированные по породам и типам животных.) Учёные знают, что делают! Мы не всегда понимаем... За качеством бензина следим лучше, чем за собственным питанием. Не на том экономим. Автомобиль поменять проще, чем любой из наших органов!

Как вы думаете, какие заболевания относятся к обусловленным дефицитом микронутриентов? Не поверите: сердечно-сосудистые, онкологические, сахарный диабет и остеопороз. Те, которые являются основными причинами смертности населения РФ. И ряд других, не менее известных и трудно излечиваемых.

В XXI веке не стоит вопрос «принимать или не принимать» корректоры питания. В развитых странах корректоры питания используют не только в оздоровительной или профилактической медицине, их активно применяют при лечении заболеваний.

«Устраните причину, тогда пройдет и болезнь» Гиппократ

Что получается? Спектрально-динамическая диагностика выявляет причины отклонений в работе клеток на самых ранних этапах, когда процент отклонений ничтожно мал, на уровне 1-3%. А корректоры питания позволяют устранить эти причины и вернуть клетки в состояние нормального, здорового функционирования.

Концепция поменялась! Вместо лечения инфаркта/диабета/онкологии в нашу жизнь пришла стратегия ухода от них, причём при помощи изменения образа жизни и пищевых привычек! Это действительно революция!

Революция оптимального здоровья позволяет каждому, независимо от накопленного «букета», шаг за шагом восстанавливать своё здоровье, а значит изменять качество своей жизни к лучшему.

Будьте оптимально здоровы!