

...Живое связано со всей определяющей Природой миллионами невидимых, неуловимых связей — оно связано с атомами природы всеми атомами своего существа. Каждый атом живой материи находится в постоянном, непрерывном соотношении с колебаниями атомов окружающей среды — Природы, каждый атом живого реагирует на соответствующие колебания атомов Природы.
К. Э. Циолковский

Работая над любой проблемой или темой, надо «видеть» и ясно представлять конечную цель. Затем разбить тему на «главные блоки» — правильно сформулировать вопросы. Ответив на поставленный круг вопросов, сделать выводы и приступать к следующему «главному блоку». Таким образом, поступим и мы с вами.

1. Ввиду того, что мы занимаемся или хотим заняться самооздоровлением, то наша конечная цель — крепкое здоровье.
2. Для того чтобы иметь крепкое здоровье, мы должны работать с собст-венным организмом, влиять на жизненные процессы, происходящие в нем.

Вот и появились первые вопросы. ***На какие жизненные процессы в организме мы должны влиять? В чем выражается это влияние?***

Связь организма человека с внешней средой осуществляется в трех мирах (плоскостях): мире квантовых полей и элементарных частиц; мире живой и неживой Природы планеты Земля; мире Солнечной системы, Галактики, Вселенной. Каждый из этих миров управляется своими законами и силами, которые специфически влияют на жизнь и здоровье человека.

Например, голограмма (энергетический шаблон) человеческого организма подчиняется законам квантового мира. На нее сильнейшее влияние оказывают информационно-энергетические процессы, протекающие в самом сознании человека (мысли, настроение, эмоции и т. п.) и во Вселенной в целом. Физическое тело человеческого организма подчиняется законам и процессам, действующим на планете Земля.

Климат, питание, экология, социальные условия — вот главнейшие факторы, влияющие на него. На весь организм человека свое влияние оказывают процессы, происходящие в Космосе. Смена дня и ночи, наступление сезонов года задает определенный ритм жизненным процессам. Различное расположение планет (например, лунный цикл), солнечная активность (вспышки) существенно влияют на жизнедеятельность всех организмов, населяющих Землю.

Все эти три мира (плоскости) — мир квантовых полей, мир планеты Земля, мир Космоса, неразрывно «спаяны» в человеческом организме и влияют один на другой. Нарушение связи в одной плоскости (мире) сразу же предается на весь организм. И наоборот, восстановление связи в одной из плоскостей благотворно скажется на всем организме в целом.

Из вышеизложенного можно сделать основополагающий вывод: **человек и его организм являются составной частью окружающей среды** («погруженной» в мир квантовых полей, Природы планеты Земля и Космоса) **и связаны с ней огромным количеством всевозможных связей, по которым осуществляется между ними и средой обмен информацией, энергией и веществами** (кратко обозначим ИЭВ).

Главные жизненные процессы (или функции) и органы в организме человека являются механизмами, которые обеспечивают эти связи и осуществляют по ним обмен ИЭВ (информации, энергии и вещества).

1. Самой большой и важной является **связь организма с внешней средой через органы чувств, ум и сознание.** Материальным представителем в организме является головной* и спинной мозг со всей нервной и эндокринной системами, которые согласовывают, приспосабливают внутреннюю работу организма в соответствии с изменениями внешней среды. Нервная система пронизывает собой весь организм и связана со всеми его функциями.

Связь через сознание и нервную систему позволяет человеку взаимодействовать с внешним средой: как с Разумным началом (посредством религии); как с водителем

биологических ритмов (смена дня и ночи, сезонов года и иных влияний); правильно ориентироваться в пространстве (просто нормально передвигаться); осуществлять какую-то хозяйственную деятельность (для пропитания и т. п.); взаимодействовать с другими людьми (жить в обществе согласно его нормам и правилам); самореализоваться.

В зависимости от степени и силы нарушение этой связи, неблагоприятные последствия передаются на весь организм и могут сказываться в виде легких расстройств здоровья, серьезных психосоматических заболеваний, плохой судьбы.

Более подробную информацию по этой теме вы сможете узнать из моих книг

2. Следующей важной связью организма с внешней средой будет **дыхание**. Оно осуществляется через 146 м2 поверхности легких. О важности этой связи говорит тот факт, что без него человек умирает через 5—10 мин.

Функция дыхания проходит через весь организм человека. Оно начинается в легких, доходит до каждой клетки организма (за счет транспорта кровью) и вновь возвращается к легким. Дыхание обеспечивает энергией (окислительно-восстановительные реакции с участием кислорода) все жизненные процессы в организме на клеточном уровне, а значит, организма в целом. С помощью дыхания в организме поддерживается наиболее благоприятная для протекания жизненных процессов среда.

В зависимости от нарушения этой связи человек может заболеть 150 видами заболеваний (по К. Бутейко).

Как правильно проводить методики целебного дыхания я подробно описал в своей книге "Целительное дыхание для вашего здоровья"

3. Третьей по важности связью организма с внешней средой будет **потребление жидкости и пищеварение**

. Обмен пищевыми веществами между организмом и окружающей средой осуществляется через 9 м2 (по другим данным, через 40 м2) поверхности пищеварительного тракта. Без воды человек может прожить до 5—10 суток. Без пищи до 40—70 суток и более, в зависимости от первоначальной массы тела.

Пищеварительная функция, как и предыдущая (дыхание), проходит через весь организм. Она начинается в ротовой полости, продолжается в желудочно-кишечном тракте. Расщепленные вещества попадают в кровь, проходят через печень, транспортируются через «дебри» соединительной ткани и наконец попадают в клетку, где происходит их потребление. Отработанные продукты из клеток с током крови поступают к органам выделения.

Питание, кроме своего основного назначения — обеспечения организма «строительным материалом», выполняет множество других нужных и важных функций для организма. Например, приспосабливает организм к окружающей среде, обеспечивает иммунитет. Нарушение этой связи ведет организм человека к массе всевозможных расстройств и болезней — от легкого авитаминоза до онкологии.

Очень сложно самостоятельно разработать и подобрать правильный рацион питания, поэтому я рекомендую регулярно использовать в пищу комплекс специально р азработанных мной продуктов.

Что касается воды то тут так же я рекомендую использовать специально приготовленною воду.

4. Четвертая важная связь организма с внешней средой **осуществляется через кожны е покровы**
, которые составляют около 2,5 м2.

Кожа является уникальным органом, через который осуществляются многие функции организма. Она защищает, регулирует температуру внутри организма, дышит, может поглощать и выделять вещества, энергию и т. д. Кожа связана со всеми внутренними органами (можно, воздействуя на определенные участки кожи, целенаправленно влиять на внутренние органы) и является зеркалом здоровья организма.

Лично я считаю, что через кожу и расположенную на ее поверхности акупунктурную систему синхронизируется активность внутренних органов с процессами, происходящими в окружающей организм среде. Именно через акупунктурную систему, начинающуюся в коже и пронизывающую весь организм, осуществляется биоритмологическое влияние. Главные функции организма работают по два часа в сутки (эвакуаторная толстого кишечника с 5 до 7 часов, функция желудка с 7 до 9 часов, селезенки — поджелудочной железы с 9 до 11 часов и т. д.).

Нарушение связи организма через кожные покровы с окружающей средой пагубно сказывается на жизнедеятельности всего организма (особенно обширные кожные ожоги).

Тут очень важно научиться правильно подбирать косметические средства которыми вы пользуетесь ежедневно - это шампуни, гели, крема и т. д. 90% продукции продающейся на полках магазинов это низкокачественные средства вредные для здоровья, вызывающие аллергию, они накапливаются в организме и отрицательно влияют на его работу.

Клуб Здоровья с моим участием разработал целую линейку безопасной, экологичной косметики и еще огромный спектр различной продукции для здоровья.

Помимо продукции "Клуба Здоровья" я рекомендую качественную продукцию российских производителей , все продукции изготавливается из натуральных компонентов и имеет выраженный лечебный эффект.

5. Пятая важная связь организма с окружающей средой **осуществляется посредством иммунитета человека** .
Благодаря иммунитету бесчисленное количество клеток, тканей соединяются в единый организм.

Иммунитет отвечает за целостность (уничтожает чужеродные и не свойственные

организму клетки) и защиту организма (защищает от армии разнообразных паразитов — от вирусов, бактерий до глистов и т. п.) Он поддерживает целостность и защиту организма до тех пор, пока не исчерпаются его ресурсы.

Иммунная защита имеется во всех поверхностях, через которые происходит обмен ИЭВ с окружающей средой (146 м2 легких, 9 м2 или 40 м2 пищеварительного тракта, 2,5 м2 кожи, 1 м2 мочевых, половых путей, придаточных пазух носа, глаз и др.). Ведь это входные ворота для внешних агрессоров и они должны быть надежно защищены. Не менее мощна иммунная защита и в глубине организма. Ее выполняют лимфоциты и соединительная ткань организма.

Ослабление иммунитета приводит к поражению организма от паразитов, попадающих в организм через поверхности обмена ИЭВ, а также от внутренних изменений.

Самый распространенный способ укрепить иммунитет - это выпить травяной отвар, приготовленный на целебных травах или различные настойки, лечебные сиропы

6. Шестой важнейшей связью организма с окружающей средой является **перемещение организма — движение (мускульное усилие)**
. Хотя оно осуществляется мышцами, но включает в работу весь организм.

Движение (проявление мускульных усилий) заставляет работать сознание и чувства (надо рассчитать траекторию передвижения, осуществлять эти движение и постоянно контролировать). Дыхание активируется — надо обеспечить работающие мышцы энергией. Повышенный расход энергии, распад мышечных структур во время мускульных усилий активирует пищеварение, усвоение веществ. Во время мышечных усилий при выполнении движений повышается температура тела. Чтобы не допустить перегрева организма, включается кожная функция терморегуляции. Путем потения лишнее тепло отдается во внешнюю среду. С повышением температуры активируется иммунитет, лучше идут обменные процессы в соединительной ткани.

Таким образом, двигательная активность (мускульные усилия) являются универсальным средством, посредством которого можно в целом регулировать силу и продолжительность всех связей организма с окружающей средой. Движение является

универсальным оздоровительным средством, активирующим все ранее разобранные.

В конечном счете, все вышеуказанные связи организма с внешней средой обеспечивают функцию перемещения организма во внешней среде за счет мускульных усилий. Отсутствие достаточных мускульных усилий в организме (гиподинамия) сказывается на вялом и недостаточном функционировании всех вышеразобранных связей и функций организма.

Чрезмерные мускульные усилия, без обеспечения их последующим отдыхом и питанием, приводят к перенапряжению и истощению организма. Разумные, достаточной силы и продолжительности, ежедневные мускульные усилия заставляют все связи организма с окружающей средой полноценно работать, а «поверхности обмена» (чувства, ум, легкие, пищеварение, кожу, иммунитет и мышцы) содержать в идеальном порядке и обладать повышенными резервными возможностями.

Можно использовать натуральные крема и средства для поддержания здоровья опорно-двигательного аппарата, для здоровья кожи.

Мы с вами выяснили шесть главных связей обмена ИЭВ (через сознание человека, дыхание, пищеварение, кожу, иммунитет, мускульное напряжение), которые обеспечивают жизнь в организме.

Источник статьи