

ЗДОРОВЬЕ И ГИГИЕНА

Серия докладов

Ксендз-магистр
Владислав Завальнюк

**«КОСТЫЛИ»
НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКОГО
ПРОГРЕССА**

Общность взглядов Церкви и медицины

ЗДОРОВЬЕ И ГИГИЕНА

Серия докладов

Владислав Завальнюк

«КОСТЫЛИ»
НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКОГО
ПРОГРЕССА

Общность взглядов Церкви и медицины

Семинар

«Инновации в медицине:

вопросы клиники диагностики, лечения и профилактики аллергических, дерматологических, педиатрических и терапевтических заболеваний»

(31 октября – 1 ноября 2013 г.)

Полесский государственный университет г. ПИНСК



Минск

Костел Святого Симона и Святой Елены

2013

УДК 615 874
ББК 51.23
Э.90

Серия основана в 2013 году

Рекомендовано к изданию (.....) от 5.04.2014 г.

Автор:

Завальнюк Владислав Матвеевич

Рецензент:

.....

В материалах представлены данные. Изложены методики с учетом духовности и здоровья. Уделено особое внимание истории лечебного голодания – чистого поста, патогенеза, показаниям к практике методом РДП (разгрузочно-диетическая профилактика). Материалы представлены литературой отечественных и зарубежных авторов. Рекомендована для широкого круга читателей....

ISBN №978-985-6652-52-6

Оформление.

©.

РО “Римско-Католический приход
святого Симона и святой Елены”. 2015

«КОСТЫЛИ»

ТЕХНИЧЕСКОГО ПРОГРЕССА

Современной развивающейся цивилизации присуще такое нездоровое явление, как малоподвижный образ жизни.

«Прогресс нарушил в человеческом организме тонкий баланс, достигнутый сотнями тысячелетий эволюции. Первейший долг дальнейшего прогресса – восстановить это хрупкое равновесие», – *утверждает док. Эллен Руппел Шелл [1,12].*

Мы гордимся научно-техническим прогрессом, но тут же становимся добровольными его заложниками и узниками, обреченными на преждевременные заболевания и смерть. Все вокруг нас движется с все большей скоростью – а здоровые движения нашего тела катастрофически замедляются вплоть до застоя.

Сегодня человечество не может, не хочет или уже не умеет существовать без вспомогательных «костылей» – научно-технического прогресса.

Всемирная медицина – ВОЗ – непрерывно призывает народы вести активный, подвижный образ жизни, заниматься оздоровительной физкультурой и спортом.

«В конце 2001 года главный врач службы здравоохранения США призвал к проведению широкомасштабных изменений в школах, ресторанах, на предприятиях и в организациях, в местных сообществах, которые должны помочь в борьбе с растущей эпидемией ожирения в стране.

Он рекомендовал улучшить качество школьных обедов, ограничить число торговых автоматов, которые позволяют учащимся всегда

иметь под рукой высококалорийную пищу и безалкогольные напитки, и возобновить проведение ежедневных уроков физкультуры для всех детей и подростков» [4, 322-323].

Да, в данном случае прогресс качнул, «нарушил хрупкое равновесие», сдвинул маятник в нездоровую сторону – сторону малоподвижности, застоя, а где застой – там гниение (водоем это или организм), тромб, закупорка вен, там смерть органу, а с ним и всему организму. Все то, чем мы восхищаемся (прогрессом), уже серьезно нам вредит.

Мы психологически не подготовлены к такому темпу технического развития, который на нас обрушивается. Он довлеет над нами с силой еще большей, чем пищевой прогресс. Современный человек находится между молотом и наковальней. Научно-технический прогресс заставляет нас сидеть за пультом управления – наковальней, а пищевой разгул бьет подобно молоту разного рода приступами и инфарктами. Своей упитанной малоподвижностью человек просто прилип к наковальне и не имеет сил уйти, ускользнуть из-под удара молота – заболеваний.

Болезненно переполненный организм и без движения – это самоубийству подобно.

Вначале мы радовались как дети и еще радуемся любому научно-техническому открытию, а потом, разобравшись в последствиях, ищем выход из ловушки.

Ведь Природа не знает скачков, мы это сами подтверждаем, в Природе все закономерно и эволюционно. Именно так и происходит здоровый переход от поколения к поколению, от вида к виду. Человек же в техническом и интеллектуальном развитии сделал огромный скачок, и вместо того чтобы получить земное

блаженство, все больше страдает от ранее неведомых ему болезней и неудобств.

«А ведь триумфальное шествие ожирения началось всего-то около двух десятилетий назад (*Н.В. Книга (оригинал) увидела свет в 2002 г. – Влад.З*). Генетика человека не могла кардинально измениться за столь краткий срок. Значит, дело в воздействии на гены стремительно меняющихся условий окружающей среды. **Людам самой природой предназначено ходить**», – говорит ученый, док.мед.наук Дэвид Баркер [2,360].

В настоящее время люди отдают большое, просто магическое предпочтение лекарственным препаратам, что в свою очередь тоже тормозит наше движение в сторону здоровой активности.

«Ни одно известное на сегодняшний день лекарство не улучшает здоровья при длительном приеме! А вот опасность от их длительного приема вполне реальна. Сложившаяся ситуация не дает мне спать по ночам», – отмечает эндокринолог, док.мед.наук. Брюс Шнайдер [3,242].

Костыли научно-технического прогресса.

Что это такое, как понимать?

Вы никогда не задавались вопросом, почему медицина заставляет нас все больше двигаться и заниматься физкультурой? Потому что мы ведем малоподвижный образ жизни, и это никак не вписывается в режим человеческой здоровой жизни на Земле. Таким своим поведением мы себя выэлиминируем, выживаем с Планеты Земля.

«Ежегодно Россия теряет от 500 тысяч до миллиона человек. Четыре смерти на три рождения. Нас становится катастрофически мало, чтобы уберечь территорию крупнейшего в мире государства. У нас мала рож-

даемость. Мы сами, к сожалению, мало живем и не очень бережем себя. Сбережение народа – это именно та задача, которая способна объединить три великие силы: ГОСУДАРСТВО, ОБЩЕСТВО, ЦЕРКОВЬ», – *говорит председатель правления А.Б. Красильников.*

А что же нам мешает двигаться и быть здоровыми? То, что мы перешли на вспомогательные технические средства передвижения, движения и управления.

Например: человек после тяжелой операции или травмы ног и длительного постельного режима, чтобы начать ходить, пользуется костылями, ходунком, подвесной канатной рамкой и др. В данном случае человек вынужден пользоваться костылями только на время реабилитации. А вот современное здоровое человечество, мал и стар, не хочет ходить своими ногами, не хочет двигаться.

Вся техника стала для человека вспомогательной платформой, и это не что иное, как пристегнутые «модные» костыли, из-за которых человечество отучивается ходить, чем вредит своему здоровью.

Человек использует разного рода машины, транспорт, пульты управления, начиная от телевизора (не надо подниматься с дивана) и до управления всем, чем только можно. Нажал кнопку, повернул рычаг – и все в движении, только сам человек, увы, сидит или лежит неподвижно. Разве это нормально?

Люди не желают даже и одну остановку пройти, а вскочив в транспорт, тут же падают на сидение, просто прилипают к нему, будто бы всю ночь отработали на шахте. Водители всех видов транспорта весь мир объезжают и в то же время остаются на месте, сидят за рулем.

В квартирах многоэтажек люди вынуждены сидеть или лежать, как затворники. На работе все автомати-

зировано, в школе сидят, в вузах сидят. Автоматизацией и прогрессом люди просто связаны по рукам и ногам, а принимая высококалорийную пищу и разжигая аппетит разного рода жевательными резинками, тониками и специями, собирают совсем ненужный лишний жир – вес.

Еда еде рознь.

Одно дело переест овощных салатов и совсем другое жирного мяса, картошки, хлеба и разной сладости (тортов и пирожных).

Желудок всегда в движении, пищеварении, работает на износ, а сам человек малоподвижен (сидит, лежит), поэтому полнеет не по дням, а по часам. А надо бы наоборот – больше двигаться, отбросив время от времени все костыли технического прогресса – изобретения, а желудку дать отдохнуть благодаря чистым постам. Желудку тоже надо давать очистительный отдых с помощью РДП (разгрузочно-диетической профилактики) один день в неделю, пятницу салаты и соки или вообще на одной воде. Желательно и очень полезно привыкать к ежедневному чистому посту с утра до 12.00, или хотя бы до 10.00, прием чистой теплой воды 4-6 стаканов.

Хочу обратить ваше внимание на здоровое долголетие затворников в монастырях. Ведь монастырская жизнь практикуется тысячелетиями у многих народов мира, каждым новым молодым поколением. В монастыре далеко не разбежишься. Но физически они работают тоже не так уж и много. В чем тогда секрет, почему они, ведя малоподвижный образ жизни, сохраняют доброе здоровье на долгие годы?

Во-первых, в монастыре свято соблюдается здоровый режим дня и умеренное, рациональное питание, как это сейчас называется по научному, по Уголеву. В

большинстве монастырей и не только в христианских завтраках, первый прием еды, всегда около полудня, после утренних молитв и проделанной работы, исполненных обязанностей – расшевелившись физически.

Во-вторых, регулярно соблюдаются чистые посты и добровольное воздержание от той или иной вкусной еды, как укрощение пожеланий, чем воспитывают в себе силу воли и владения собой. Благодаря регулярным чистым постам организм очищается и возобновляясь укрепляется.

Все это очень важно и в совокупности много значит, но есть еще третий сильный оздоровительный фактор:

– это **частое и длительное стояние на коленях** во время молитв-часов, бодрствований, адораций, которые начинаются – с 5 часов утра, а то и раньше. И так на протяжении всего дня набирается от трех до пяти часов в сутки стояния на коленях, кроме физической работы и прогулок в монастырском дворике.

Такое стояние на коленях, как уже подтверждают многие ученые, очень полезно для здоровья и функциональности всех органов и укрепления правильной осанки позвоночника.

Во многих школах, особенно воскресных и при монастырях, уже есть такая практика – парты с подколениками, где ученики могут сидеть или стоять на коленях во время уроков. За партой, столом ученики часто сидят неправильно, искривляется позвоночник, врастает сутулость и зажимаются все внутренние органы, что приводит в будущем к их заболеванию. Но когда ребенок, устав сидеть за партой, имеет возможность стать на колени и выпрямить спину, и в такой ровной позе дальше внимательно слушать урок – это

же прекрасно. Такая стойка на коленях своим интенсивным напряжением всех внутренних органов близка к прогулке и движению.

Подколенник – доска-скамеечка – для удобства обтянут кожзаменителем, наполненным поролоном.

Психологи заметили, что дети, привыкнув к таким партам с подколенниками, больше стоят на коленях, чем сидят.

Для большей убедительности приведу такой пример из той же «агрессивной» техники.

Если современному двигателю сгорания, особенно дизельному, в режиме стояния задать высокие обороты на несколько минут – мотор можно уже выбрасывать, так говорят специалисты. Почему? Его работа на высоких оборотах предназначена для движения, нагрузки всей трансмиссии. Без движения мотор должен работать на малых оборотах. Сама техника дает нам яркий пример того, что если большие обороты мотора, то должно быть много движения всех ведущих агрегатов.

Если твой желудок-мотор заполнен под завязку – нужно двигаться, работать физически, так как в противном случае разнесет полнотой и болезнями – поломками.

Мало двигаешься – тогда ешь меньше, и только низкокалорийную пищу. Делай ставку на салаты, овощи, фрукты, бобовые, злаки грубого, неочищенного помола, без никаких добавок-ингредиентов, черный, чуть подсушенный хлеб.

Как в машине связаны мотор и трансмиссия, так и в человеке – желудок и твои руки, ноги, все действия.

Двигаюсь – значит живу.

Если нет движения – умираю.

Высшим качеством человеческого разума является его способность к осознанной **самоорганизации и самопреобразованию**.

Мы всегда перепоручаем заботу о самих себе кому-то другому, именуемому нами авторитетом или специалистом.

Понятно, что подстричь самого себя не очень удобно. Но управлять собственным здоровьем или выбирать те или иные жизненно важные решения – это уже личная прерогатива, которую просто преступно перепоручать кому-либо еще.

Люди обязаны самостоятельно отвечать за качество собственной жизни, а значит, и за состояние своего здоровья. Только на этом пути можно разрешить весь комплекс проблем, стоящих перед социальным институтом здравоохранения.

Массовый переход к здравосозиданию и повсеместной практике психологической культуры явит собой величайшую из всех революций, известных за всю человеческую историю.

Умение самостоятельно создавать собственное здоровье станет для наших потомков таким же естественным, как и всеобщая грамотность.

Сегодня мы уже не замечаем удивительности того факта, что все вокруг умеют читать и писать. А ведь всего каких-нибудь 100 лет назад грамотные люди были чрезвычайно редки на просторах нашей родины.

Точно так же наши потомки не поймут того, что когда-то люди не умели самостоятельно становиться здоровыми, а поэтому приглашали для налаживания собственной жизни врачей.

Психологическая культура и здравосозидание (не здравоохранение) непременно станут главным предметом всякого образования наряду с изучением язы-

ков и обучением диалогу с компьютерными системами.

Вы замечаете разницу между словами **здоровоохранение и здравосозидание?** Охранять или созидать? Сидеть или идти? Дорогу осилит идущий!

Двумя фундаментальными школьными учебными дисциплинами всегда являлись **письмо и математика.**

К фундаментальным учебным дисциплинам в наше время добавилась еще одна – **информатика.** Она отражает взаимодействие человека с новой средой обитания – искусственным миром, созданным трудом, оплодотворенным мыслью и духом человека. Происходит радикальное замещение физического труда умственным.

Если человек умеет диалогировать не только с людьми и компьютерами, но и с самим собой, то все остальное приложится, приобретет необходимые знания.

Здравосозидание – это фундамент психокультуры.

Массовое оздоровление потребует не только возвращения к естественным средствам восстановления здоровья, но и потребует совершенно новое понимание самой природы заболеваний как психосо-матических феноменов.

Настало время понять, что здоровье души и тела в принципе едино, так как эти две стороны единого целого организма в человеке не могут быть разделены.

Главное — не пытаться понимать здоровье постарому, как результат внешних механических влияний и как сугубо физиологическое (внепсихологическое) состояние.

Здоровье — это результат успешного сотрудничества души и тела.

Здоровье – это не только средство для успешного разрешения других проблем жизни, но и вполне **самодостаточная ценность.**

Немалая задача для любого, даже самого сильного и одаренного человека, — суметь привести самого себя в гармонию со стройным целым Мироздания!

Мало увлечься стремлением к здоровью — нужно еще освоить высокоэффективный инструмент, облегчающий установление диалога между разумом и организмом. Таким инструментом и является нейрофотонный психопроектор.

Современное здравосозидание потребует для своей реализации самых что ни на есть передовых информационных технологий. Грамота одна и та же, но сколь далек путь от гусиного пера и каменного стилуса до стенографии и компьютерной системы голосового ввода.

Нейрофотонный процессинг одновременно и прост, и таинственен. Благодаря ему самооздоровление становится не только интенсивным, но и приятным и наслаждающим. Лишь получая истинное удовольствие, мы возрождаемся.

Здравосозидание – это принципиально новое мировоззрение на Природу и Человека, новейшая идеология устройства жизни на планете Земля и ближнего околоземного пространства с перспективой дальнейшего освоения космоса. Оно даже не столько дополняет здравоохранение, сколько интегрирует, востребует и мобилизует Новые Знания о Человеке и Вселенной.

По Аринчину Николаю Ивановичу (1998) **"ЗДРАВСОЗИДАНИЕ – это система индивидуальных, государственных и международных**

мероприятий, направленных на вскрытие и ликвидацию источников заболеваний, формирование здоровья, активного долголетия и творческой жизнедеятельности каждого человека.

Отсюда вытекает здравосозидательный образ жизни, который отличается от общественного "здорового образа жизни".

В него входят руководство вспомогательно-тренировочным режимом, слежение за биологическим возрастом и своевременная его корректировка.

Здравосозидательный образ жизни должен начинаться с неукоснительного стереотипа поведения, выполняемого каждым человеком, а благодаря вере, сильной воле и медицине – с избегания вредных привычек-грехов.

Здравосозидание не вступает в противоречие со здравоохранением, а дополняет и усиливает возможности человека не только выжить в борьбе за существование, но и вести творческую, достойную человеческого звания жизнедеятельность.

Техногенная деятельность Человека уже привела к разрушению биосферы, загрязнению окружающей среды и неизбежному попаданию поллютантов в организм животных и человека.

Радионуклиды и "горячие частицы", разрушающие молекулярно-клеточные структуры, в виде "малых доз" стали реальностью в современной патологии человека, причиной состояния предболезни, а также предрака. В силу длительных периодов полураспада они создают "феномен реинкарнации радиоактивных веществ".

Методология РДТ – разгрузочно-диетическая терапия – позволяет "защититься расстоянием" от "малых

доз" радиации путём ускоренного выведения полютантов и создания условий для репарации молекулярно-клеточных структур.

Овощное восстановительное питание составляет основу здравосозидательного питания.

Круглогодичная система межсезонного самооздоровления на основе РДТ, положенная на календарь Христианских постов, дает новые знания и новые возможности современному Человеку вступить в гармонию с Природой и из разрушителя стать созидателем, строить новую здравосозидательную цивилизацию.

Профессор Николай Иванович Аринчин рекомендует начинать день с потягивания еще лежа в кровати для того, чтобы запустить так называемые мышечные насосы. Дело в том, что во время сна кровь застаивается в печени, селезенке, конечностях, кожном покрове, и нужно помочь сердцу протолкнуть ее в сосуды. С этим, как считает ученый, как раз и справляются мышцы, откуда и их названия – **«периферические сердца»**, **«мышечные насосы»**.

Таких «периферических сердец» у человека больше тысячи. Так образно и удачно называл профессор скелетную мускулатуру.

Следует здесь добавить и важность утреннего приема чистой, чуть теплой воды (4-6 стаканов) после пробуждения и до 12.00.

Принимаемая натощак вода сразу всасывается кровеносными сосудами, наполняя кровь кислородом, делая ее более эластичной, что способствует легкости ее раскачки и продвижения по кровеносным сосудам. Не говоря уже о других внутренних органах, где в положении лежа и с поворотах на левый бок и правый вода обволакивает и омывает стенки желудка и весь пищеварительный тракт.

Все мы после подъема направляемся к воде, умывальнику или в душ. Без воды, утреннего туалета, без свежести воды мы и не мыслим начало нового дня в добром настроении. А внутренний туалет твоего организма разве не нуждается в освежении 2-3 стакана чистой воды?

В данном, конкретном случае, чем люди отличаются от животных? Животные не только идут к водоему или в речку, чтобы залезть в воду, они, стоя в воде, пьют много воды.

«Принятая еда, пищевая масса перемещается **волнообразными движениями** (перисталтика) стенок тонкого кишечника в толстый кишечник. Затем все оставшиеся фрагменты вместе с частью бактерий и отмершими клетками кишечника выводятся из организма в виде кала. Заметим, что вода и растворенные в ней соли всасываются на всем протяжении желудочно-кишечного тракта, длина которого составляет около 8 метров», – *говорит профессор, док. мед. Стэфан Бляйх.*

Обильно принятая по утрам вода приводит в движение, расшевеливает все органы своего рода внутренний массаж.

Принимаемая по утрам вода способствует легкому и быстрому опорожнению кишечника, своего рода натуральная микроклизма.

Благодаря утреннему приему воды у многих людей успокаиваются головные боли, которые свидетельствует о кислородной недостаточности, голодании.

Странно, у человека два глаза, два уха, две руки, две ноги, пара почек, легких и только одно сердце. Почему? Так вот, сердце не одно, оно имеет мно-жество помощников – дополнительных сердец, как это сказано выше, больше тысячи.

«Профессор Н.И. Аринчин экспериментально доказал, что **сокращение скелетных мышц способствует в обеспечении потока крови в сосудах**», – *говорит профессор В. Кульчицкий.*

А прием по утрам 4-6 стаканов чистой, чуть теплой воды, которая еще больше способствует наполнению крови кислородом, разжижает ее и стимулирует циркулярную подвижность.

Если человек предпочитает малоподвижный образ жизни, его мышцы становятся дряблыми, что обрекает сердце на работу без помощников. Скелетные мышцы являются помощниками сердца в перекачивании крови по всему телу.

Прислушайтесь и к следующим советам профессора Николая Ивановича.

Следующее упражнение довольно странное: предлагается делать любые движения, не выводящие туловище из горизонтального положения.

Объяснение: кровь уже вошла в сосуды, полости же сердца ею заполнены слабо. При горизонтальном положении тела наполнение сердца кровью естественно.

Дается также рекомендация – с усилием раскатывать по поверхности тела, от рук-ног в сторону сердца, круглую палку. Благодаря этому кровь, скопившаяся за ночь в подкожном слое, быстрее возвратится в кровообращение.

Еще больше будет этому способствовать другое упражнение: в положении сидя, закрепив ноги, медленно отклоняться назад, **поворачивая туловище влево-вправо.**

При этом из печени и селезенки освобождается кровь, насыщенная эритроцитами и лейкоцитами. Кроме того, «просыпается» **важнейший помощник**

сердца – диафрагмально-мышечный «насос», происходит массаж всех органов живота.

Дальше рекомендуется подключить «мышечные насосы» рук и шеи, производя ими разнообразные движения (можно с гантелями). При этом нужно чередовать напряжения и расслабления мышц.

На шею профессор советует обратить особое внимание, поскольку она связывает туловище, в котором находятся важнейшие органы жизнеобеспечения, с мозгом – главным органом тела.

Поэтому на ее массаж не нужно жалеть времени. Дополнением его служит **массаж** поверхности головы, ушных раковин, слухового прохода.

Все это нужно для того, чтобы улучшить кровоснабжение головного мозга, предотвратить появление шейного остеохондроза (или уменьшить его симптомы), противостоять процессу снижения слуха. Свой гомокибернетический комплекс Н.И. Аринчин рекомендует повторять на протяжении дня раз или два.

А вот еще полезные советы профессора Н.И. Аринчина.

Для тех, у кого работа умственная, у кого дефицит двигательной активности, в комплексе предусмотрено несколько дополнительных упражнений. Они не требуют никаких приспособлений, более того, для них не нужно даже обособляться (потому что упражнения можно делать «на людях»).

Так, предлагается сделать привычкой **шевелить пальцами ног**, время от времени **сокращать мышцы живота и ягодичные мышцы**, делать глубокие **вдохи-выдохи**, сокращать мышцы спины и шеи, сдвигая лопатки, **сжимать руки в кулаки**. Сидя на стуле, делать **попытки подняться**, не меняя вертикального положения туловища. Поскольку все это спо-

способствует оживлению кровообращения в организме, то, значит, и вашей жизни.

Для того, чтобы оздоровить тело, необходимо будет научиться управлять своими состояниями и настроениями. А этого не достичь без освоения искусства произвольно программировать, депрограммировать и репрограммировать собственную психику. Наш мозг представляет собой поистине волшебный компьютер, который пока используется в качестве подставки под шляпки.

Расширение спектра потенциалов человека начинается именно с оздоровления. Обретение здоровья — только начало чудесного пути к самому себе. Но начало это совершенно необходимо.

Только вкушая нектар высокого здоровья, можно будет открыть врата в мир, что расположены в нас самих. Так откроется дорога к величайшему из жизненных путешествий — путь исследования собственных возможностей!

Чем сильны дегустаторы? Неиспорченностью своих здоровых вкусов. Так что гурман, заядлый курильщик, у кого алкогольная зависимость, наркоман ничего не скажет о том или ином продукте и его качестве, так как имеет испорченный вкус.

Главное отличие здравосозидания от здравоохранения в том, что Человек сам ликвидирует риски и источники заболеваний, адекватно мобилизует резервные возможности своего организма на основании объективно получаемых знаний о состоянии своего организма в условиях постоянного проживания или временного нахождения, занимает активную жизненную позицию в природе и обществе — ведет **ЗДРАВСОЗИДАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.**

Таким образом, для того, чтобы принять здоровозидательный образ жизни, необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Практикуйте утреннюю гимнастику и больше двигайтесь.
2. Молитесь, стоя на коленях.
3. Уменьшайте или исключите из своего рациона высококалорийные, мясные, мучные, крахмальные и сахаросодержащие продукты.
4. Больше употребляйте в пищу салатов, овощей, фруктов, зелени.
5. При малоподвижном образе жизни перейдите на щадящую диету.
6. Начинайте (все без исключения) новый день со стакана чистой, чуть теплой воды, предварительно очистив ротовую полость.
7. Привыкайте с утра до 10.00 или 12.00 принимать 4-6 стаканов воды.
8. Придерживайтесь здорового образа жизни и освобождайтесь от последствий пищевой агрессии рациональным питанием.

Разрешите ВАМ и Вашим родным высказать пожелание не только доброго и крепкого здоровья, но и словами моей мамы Анны Ивановны, которая прожила, слава Богу, 99 лет,

**ЖЕЛАЮ ВСЕМ
ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ!**

P.S.

Вдумайтесь над глубоким смыслом такого пожелания, которое полностью отличается от простого: – Желаю доброго (крепкого) здоровья.

Пусть оно приживется в нашем народе, и инициирует нас задуматься над своим здоровьем, бережливо храня его на долгие годы.

О БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАСТНИКОВ ПОСТА ПРИ ИНТЕНСИВНЫХ НАГРУЗКАХ

Для обеспечения безопасности и с целью контроля за изменением биохимического состава крови группы паломников проведено исследование состояния здоровья 45 участников.

Длительность чистого поста составила 10 дней, включая выход из него. В течение первых пяти дней чистый пост проводился в домашних условиях. В последующие дни участники-паломники направились из Минска в Будслав, проходя в среднем 20 километров с привалами в 15 минут через каждый час движения. Такие паломничества в Будслав на чистом посте проводятся на ежегодное чествование чудотворной иконы Матери Божьей Будславской в начале июля месяца.

Состав группы:

- мужчины 28-65 лет – 15 человек, женщины 23-70 лет – 30 человек.

Достоверно установлено снижение показателей по мочеvine, холестерину, общему белку, глюкозе крови. Остальные показатели близки к физической норме.

Усредненные показатели по группе соответствуют таблице:

Мо ч	Креа .	Холесте- рин	ЛПВ П	ЛПН П	ТГ	Бел	Са- хар
5,1- 4,12	77,7- 78,1	6,15-6,0	1,73-	3,56-	1,02 - 1,24	72,2 - 71,6	5,0- 4,56

Самочувствие участников (40% в паломничестве регулярно) оценено как хорошее или отличное.

Основным внешним фактором воздействия явилась ходьба при температуре 18-30 градусов, по 20 000 метров ежедневно, то есть – 1,5 шага в секунду.

По результатам измерений проведен факторный анализ.

Некоторое общее отклонение от нормы по ЛПВП – и по ЛПНП составляет определенных наблюдений и может быть объяснено существенным влиянием ЦИКлического режима длительной ходьбы и значительной анаэробной нагрузкой.

Исследование проведено по инициативе Красного костела г. Минска с поддержкой Министерства здравоохранения Республики Беларусь.

Выводы:

1. Разгрузочно-диетическая профилактика (РДП) многочисленной, разновозрастной, смешанной группы участников на время чистого поста, длительностью 7-10 суток с ежедневным пешеходным маршрутом до 20 км, может быть рекомендована при квалифицированном отборе и медицинском сопровождении.
2. Интенсивные циклические и анаэробные нагрузки при длительной ходьбе в условиях чистого по-

ста являются доступными методами РДП и могут быть рекомендованы для массового применения.

Ксендз-магистр Владислав

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Аринчин Н.И., Недвецкая Г.Д. *Внутримышечное периферическое сердце.* – Минск. – «Наука и техника». – 1974.
2. *Байкальские чтения – 1. Разгрузочно-диетическая терапия и традиционная медицина.* – Под редакцией профессора Алексея Николаевича Кокосова. – Санкт-Петербург. – СпецЛит. – 2003. – 282 с.
3. *Эллен Руппел Шелл. Голодный ген.* Санкт-Петербург. – «Амфора» – 2004. – 382 с.
4. ВОЗ. *Питание и здоровье в Европе: новая основа для действий.* Москва. – «Весь мир» – 2005. – 546 с.
5. *Брюс Шнайдер.* – 242 с.
6. *Джэймс Джонсон. Ген стройности.* Минск. – «Попури». – 2010. – 336 с.
7. *Пилюк Александр Владимирович. Больным врачам о ЗДОРОВЬЕ.* Минск. – 2012. – «Парадокс» – 247 с.
8. *Саногенез (О науке и практике врачевания).* Под редакцией Алексея Николаевича Кокосова. – СПб. ЭЛБИ-СПБ, 2009. – 236 с.
9. *Уголев Александр Михайлович. Теория адекватного питания и трофология.* – «Наука». – 1991. – 267 с. – «Наука и технический прогресс».

10. *Анатолий Иванович Близнюк. Психосоматическая медицина. – Минск. – Костел Святого Симона и Святой Елены. – 2013. – 289 с.*
11. *Национальная академия наук Беларуси. Питание и обмен веществ. – Сборник научных статей. – Выпуск 3. – Минск. – «Беларуская наука». – 2008. – 305 с.*
12. *Национальная академия наук Республики Беларусь. Религиозный фактор национальной безопасности Республики Беларусь. – Материалы круглого стола 15 марта 2012 г. – Минск. – «Бонем». – 2012. – 134 с.*
13. *Красильников А.Б. Сбережение народа – спасительная национальная идея. ГОСУДАРСТВО, ОБЩЕСТВО, ЦЕРКОВЬ. – Екатеринбург. – 2009. – [http:// www.zasn.ru](http://www.zasn.ru).*
14. *Александр Григорьевич Капсаров, Владислав Матвеевич Завальнюк, Валерий Николаевич Шумилов. Вибрационный подход к оценке энергетических затрат человека// Материалы 14-го Международного Славяно-Балтийского форума «Санкт-Петербург – Гастро-2012». – М38 с.*
15. *Безопасные безглютеновые продукты. Каталог продуктов 2008. – <http://www/schaer.com>.*
16. *Д-р Кирстен Бляйх, профессор, доктор Стефан Бляйх. Тело человека. – Германия-Ярославль. – «Мир Книги Ритейл». – 2011–48 с.*

Научно-популярное издание

ЗДОРОВЬЕ И ГИГИЕНА

Серия докладов

Завальнюк Владислав Матвеевич,

«КОСТЫЛИ» ТЕХНИЧЕСКОГО ПРОГРЕССА

Общность взглядов Церкви и медицины

Ответственный за выпуск В.М. Завальнюк

Подписано в печать.... Формат 60x84/16. Бумага офсетная.
Ризография. Усл. печ. л. 3,2. Уч. Изд. л. 3,5. Тираж 1000 экз. Заказ

—.

Религиозная организация

«Римско-Католический приход святого Симона и святой Елены»

Свидетельство о государственной регистрации издателя,

Изготовителя, распространителя печатных изданий:

№1/438, от 03.10. 2014 г.

ул. Советская д.15. 220050, Минск.

СООО «Эволайн»

Свидетельство о государственной регистрации издателя,

изготовителя, распространителя печатных изданий:

___.___.20__ г. за №___

Ул. Рыбалко, д. 9, к.10, 220033, г. Минск.

