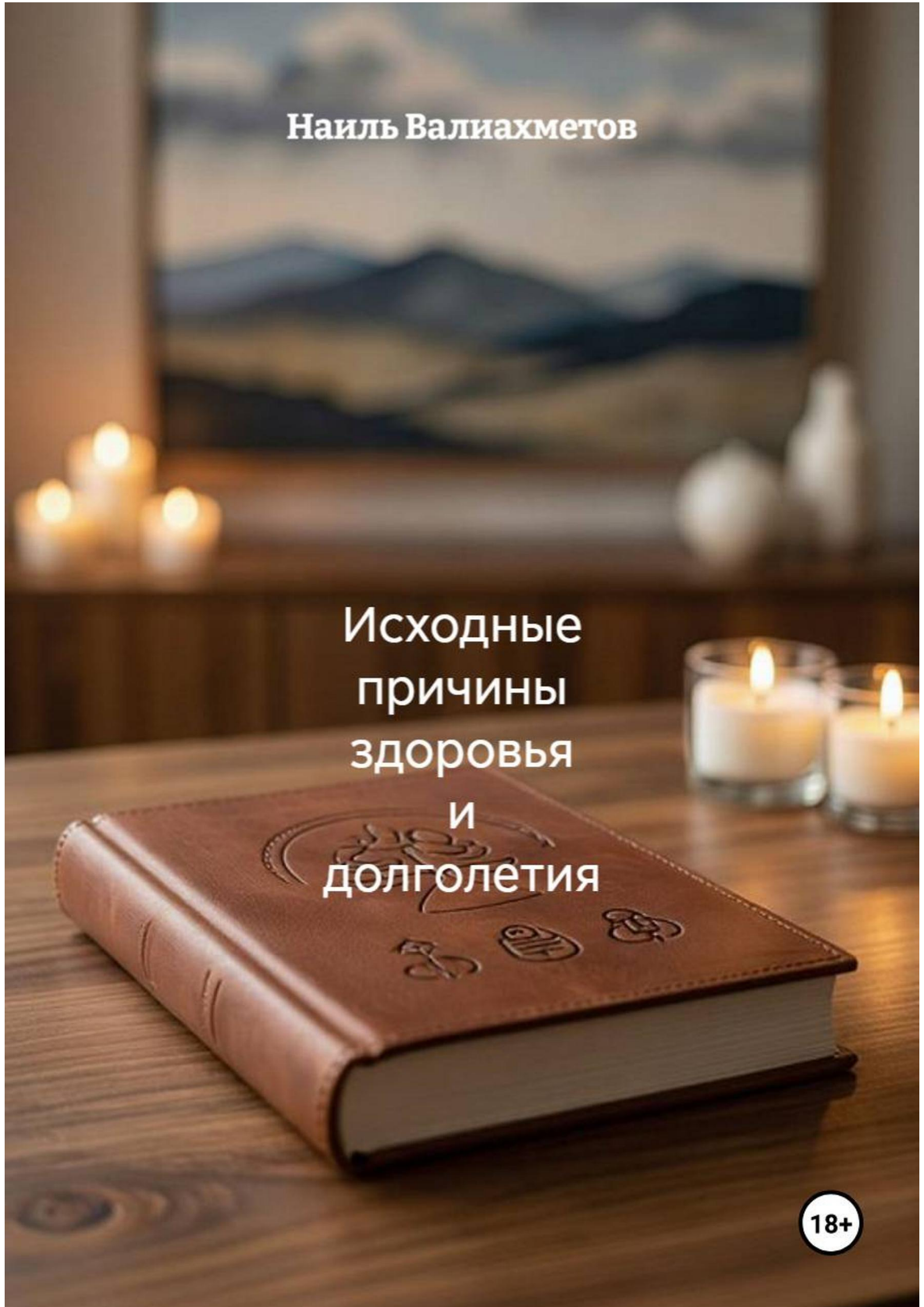
Наиль Валиахметов
Исходные причины здоровья и долголетия
18+

Наиль Валиахметов

Исходные причины здоровья и долголетия

«Автор»
2026

Валиахметов Н.

Исходные причины здоровья и долголетия / Н. Валиахметов — «Автор», 2026

Почему, принимая горы таблеток, мы продолжаем болеть? Почему врачи лечат симптомы, а болезнь прогрессирует? В книге «Исходные причины здоровья и долголетия» автор предлагает взгляд на медицину и здоровье, который редко озвучивают в поликлиниках. Ключевые идеи книги: Миф о всесилии таблеток: Почему лекарства лишь создают условия, а исцеляет себя сам организм. Факторы риска: Как стресс, гиподинамия и «зашлакованность» разрушают нас изнутри. Методы восстановления: Проверенные автором техники дыхания, работы с печенью и повышения энергетического потенциала.Это пособие для тех, кто готов перестать быть пассивным объектом лечения и стать активным творцом своего долголетия.Узнайте, как запустить скрытые резервы своего тела и изменить качество жизни уже сегодня. Администрация сайта Литрес, не несёт ответственности за предоставленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Валиахметов Н., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Пролог 5
Предисловие 7
Оглавление 8
Глава 1 9
Глава 2 10
Глава 3 11
Конец ознакомительного фрагмента. 15

Наиль Валиахметов
Исходные причины здоровья и долголетия

Пролог

Более 30 лет назад, когда мне было 33 года, я впервые прочитал книгу о хиромантии.

Заинтересовавшись, я внимательно изучил свои ладони. Я правша, и тогда буква «М» - редкий знак, образованный линиями Жизни, Головы, Сердца и Судьбы, - была видна только на моей левой руке. В хиромантии это означало лишь врождённый потенциал, дар, который ещё предстоит реализовать.

Тогда я не придал этому особого значения. Я жил в бешенном ритме. Мне было 38 лет, когда я оказался на пике физических возможностей, но и на грани истощения. Моя работа требовала полной отдачи: 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, без праздников и выходных. Я работал на износ, игнорируя сигналы организма. Весил 70 кг при росте 176 см.

Однажды, в тот период, я ради шутки или любопытства протянул руку гадалке. Она посмотрела на мою ладонь и выдала вердикт: «Ты умрешь в 65 лет». Я тогда внутренне возмутился. Мне было неполных 40, я полон сил, я в самом расцвете! Как я могу умереть в 65 лет? Я был категорически не согласен и отверг её слова как бессмыслицу.

Но теперь, когда мне самому исполнилось 65, я понимаю: **она была права.** Она видела не магическую судьбу, а четкую траекторию моего движения. Она видела человека со слабой наследственностью, который с детства имел скрытую сердечную недостаточность (хотя врачи этого не замечали: кардиограмма в норме, УЗИ а норме – значит здоров). Она видела образ жизни, который неминуемо вёл к краху биологической системы. Если бы я продолжил в том же духе – работать на износ, надеяться на «авось» и игнорировать законы физиологии, - я бы действительно не дожил до старости. Инфаркт, инсульт, отказ органов пришли бы гораздо раньше и стали бы фатальными.

Но я изменил сценарий.

Именно тогда, после того случая, я начал свой путь к оздоровлению. Сначала это были книги Малахова, потом – собственные исследования, эксперименты, ошибки находки. Я понял, что никто не спасёт меня, кроме меня самого. Врачи смогут лишь констатировать факт смерти или оказать экстренную помощь в час «Х», но выкарабкиваться придётся самому. Я бросил работу на износ. Начал системно восстанавливать свою биологическую систему: гипоксия, движение, питание, режим. И вот итог: мне 65 лет. Я прошел через то, что должно было убить меня многократно:

Перенёс инсульт.

Перенёс инфаркт.

Переболел коронавирусом с поражением 50% лёгких (сатурация падала до критических значений, но я выжил благодаря тренировкам).

Перенёс непроходимость кишечника и резекцию.

По всем медицинским прогнозам и «здравому смыслу», я должен был остаться глубоким инвалидом или уйти из жизни лет в 60. Но я здесь. Я пишу эту книгу. Я живу. А что же с рукой? Недавно я снова посмотрел на свои ладони. Буква «М» теперь четко видна на обеих руках. На левой – мой врождённый дар, который был дан, но не использовался. На правой – мой личный труд, моя победа над обстоятельствами, моя переписанная судьба. Хироманты говорят, что появление этого знака на активной руке означает реализацию потенциала и обретение мудрости. Я же говорю проще: это следы моей борьбы. Мои линии изменились, потому что изменился я сам.

Есть ещё одна немаловажная, на мой взгляд деталь. На левой руке корень от буквы М заканчивается на границе ладони, в конце немного расширяется, как дельта реки. Думаю, что это ранняя старость с болезнями, которая была предназначена судьбой. С детства я имел слабое здоровье. Как мне и предрекала гадалка. На правой ладони, корень от буквы М уходит дальше в запястье и не заканчивается сразу, а поварачивает под углом в сторону большого пальца, т.е направо и имеет чёткую глубокую конфигурацию, в виде прямой линии направленной дальше вниз. Думаю, что это есть бонус за мои старания, продолжение жизни до глубокой старости.

Почему об этом молчат? Я могу нарисовать медицинский портрет любому человеку, объяснить причины его будущих болезней, показать, где «собака зарыта». Но кому это надо? Люди не хотят слышать. Они хотят верить в сказку: «Доктор даст пилюлю, и ты выздоровеешь, а ты лежи на диване и ни о чем не думай». Меня часто обвиняют в пессимизме, когда я заранее предвижу негативные последствия чьих – то действий. Меня называют занудой, странным. Моя супруга более сорока лет ворчит, воспринимает мои предупреждения в штыки, но при этом всё время живёт под моим «зонтиком» безопасности, который я создал именно благодаря этому самому «пессимизму» и умению просчитывать ходы наперёд. Это не ясновидение. Это логика. Это знание того, как работает биологическая система.

Гадалка предсказала мне смерть в 65 лет для того «меня», который работал на износ. Но она не знала, что я смогу измениться.

Я доказал: прогноз – это не приговор. Это лишь предупреждение. А как поступить дальше - решить только вам. Каждый сам себе режиссер своей жизни и своего здоровья.

Предисловие

Я не врач, не имею медицинского образования, не буду предлагать вам какие либо медикоментозные способы оздоровления. Всё что написано, взято из собственного опыта, из знаний механизмов работы нашей биологической системы, а также на основе этих знаний, приведены наблюдения за состоянием здоровья окружающих. В отдельных случаях они прислушались к моим рекомендациям и получили положительные результаты, буду приводить примеры. Также приведу примеры безрезультатных действий врачей, да не будут обижаться на меня сотрудники медицины. Они нам нужны, я не умаляю их тяжёлый труд, но они сжаты рамками своих инструкций и не могут выходить за них. Они спасают нас от смерти в критических ситуациях, спасают от инфекционных заболеваний, делают глубокую диагностику нашего здоровья. Но диагностика не лечит, она констатирует факт сбоя нашей биологической системы, после которой начинаются болезни. После диагностики в работу должна включиться в работу наша биологическая система, если человек её ещё полностью не убил своим пагубным образом жизни.

Если биологическая система не готова к самолечению, то человек может погибнуть даже от укола иглы, клетки после укола иглы и её разрушения просто не смогут восстановиться. Нас лечит не лекарство, нас лечит наша биологическая система, данная нам при рождении. В подтверждение написанного, как нас лечит биологическая система, пример из собственной практики:

Я перенёс инсульт. Во время инсульта был поражен участок мозга, отвечающий за чувствительность. Половина кожного покрова тела слабо чувствовала боль и температуру. Брал в руки снег и не чувствовал, что он холодный. Трогал отопительную батарею, не чувствовал, что он горячий. Через полтора месяца после этого, случился инфаркт, и мне сделали небольшую операцию, установили стенд через вену на запястье правой руки, именно с той стороны, которая потеряла чувствительность. Это делается путём надреза вены, которую потом сжимают специальным пластиковым браслетом, и надрез заживает, примерно за 3-4 дня. После операции со мной лежали тоже такие же больные, с такими же надрезами. У всех раны зажили в течение 3-4 дней, т.е слетели корочки с ран. У меня даже при выписке через 10 дней, рана ещё не зажила, корочка была цела. Это произошло потому что, те процессы, которые происходят в кожном покрове, были нарушены при инсульте. Слава богу, что хоть через 10 дней зажило. Это к тому, что если биологическая система сама не в состоянии восстановиться, то врачи уже не помогут. Не надо доводить до такого состояния, а чтобы не доводить, нужно знать, от чего это зависит и как с этим бороться. Об этом я здесь и хочу написать. Врачи говорят, больного можно настолько вылечить, насколько больной способен вылечится. И это правда.

Я посещал оздоровительный салон Бубновского. На входе на двери салона висит плакат с портретом Бубновского и написаны слова:

«Не надейтесь на чудо, чудо вы сами, а мы вам только поможем».

«Без собственных усилий болезнь не преодолеть».

Очень правильные слова, соответствуют реальности.

Вот ещё одна крылатая фраза, стоит того, чтобы её придерживаться:

Если вы заняты процедурами по оздоровлению своей биологической системы и вам говорят, что в доме пожар, нужно выносить вещи, вы должны сказать, сейчас я закончу и буду выносить вещи.

С таких позиций вы должны подходить к своему оздоровлению. Когда-нибудь в старости вы поймёте, что это был правильный подход.

Оглавление

1 Рождение.
2 Детство.
3 Факторы, влияющие на долголетие.
4 Гипоксия. Искусственное, контролируемое кислородное голодание.
4а Причины улучшения состояния в условиях чистого воздуха (на даче, на природе, в загородном доме).
5 Избыточный вес.
6 Как правильно можно снизить вес.
6а Непредвиденные последствия снижения веса.
7 Давление.
7а Гипертония
7б Что такое инфаркт, последствия инфаркта. Как уберечься от инфаркта.
7в Как можно минимизировать последствия стенокардии.
8 Почему маленькие дети плачут.
9 Почему нужно чистить печень.
10 Как смартфоны меняют активность мозга.
11 Почему у человека падает зрение.
12 **Мифы о съеденных калориях.**
13 Последствия чрезмерного использования макияжа и косметики. Как можно смягчить эти последствия.
13а Польза и вред массажей.
14 Почему нас мучает жажда. Как правильно контролировать потребление воды.
15 Почему портятся зубы.
16 Как возникает язва желудка. Как можно с этим бороться.
17 **Откуда берутся сопли. Как бороться с заложенностью носа.**
18 О тех кто до 60-70 лет не ходит в больницы.
19 О тех кто в старости умирает от рака. Причины возникновения рака.
19а Примеры того, как стресс может повлиять на наше здоровье.
20 Отдых и усталость. В чём заключает отдых и усталость.
21 Пищевая ловушка. Каким образом наш организм приспосабливается к любой пище, которая всегда становится вкусным.
22 Зона комфорта

Глава 1

Рождение.

Человек рождается здоровым, с сбалансированной саморегулирующей биологической системой, которая работает на само регуляции всю жизнь.

При рождении биологическая система имеет многофункциональную защиту от внешних факторов и имеет постоянную репродукцию отработавших клеток организма. Думаю что это, ни для кого не секрет, об этом много пишут. Суть в том, что мы не акцентируем своё внимание на те сигналы, которые нам посылает система, а не акцентируем по причине того, что не осведомлены об этих сигналах и их влияния на наше здоровье, и они не задерживаются в нашей памяти, и при повторном сигнале снова пройдут мимо нашего внимания.

Это только в детстве всё работает на автомате данной нам природой. С возрастом человек должен научиться, сам принимать сигналы сбоя системы и самостоятельно на них реагировать. Никакой доктор в этом не поможет, когда-нибудь в более зрелом возрасте это спасёт вам жизнь и продлит вашу жизнь. Если этого не делать, и не знать, что делать, придётся ждать « Скорую помощь ». Скорая помощь это уже крайний случай, они спасут на какое- то время вашу жизнь, но восстанавливать здоровье для дальнейшего проживания придётся самому.

Если у вас не будет знаний и навыков, как это делается, от чего это зависит, врачи вам в этом точно не помогут, это существенно сократит вашу жизнь. Поэтому кто-то умирает в 50-60-70 лет, а кто-то живёт до 90-100 лет. Врачи тоже умирают, независимо от того, что они всё про себя знают, но не знают, как помощь нашей системе само восстановиться. Они надеются на медикоментозное лечение, но оно к сожалению приносит результат, только в некоторых случаях, описано ниже.

Глава 2

Детство.

В детстве у человека все системы данные нам природой работают на высшем уровне. Сердце работает в полную силу, сосуды все чистые, обмен веществ в нужном количестве, мозг синтезирует все необходимые компоненты, своевременная доставка всех этих веществ в клетки, осуществляется. Как говорится «работает как часики». Когда все это есть, у человека ничего не болит, все органы и системы работают. Поэтому мы наблюдаем высокую подвижность у детей. Также это способствует высокому иммунитету у детей. Они быстро выздоравливают при болезнях, т.к биологическая система сама себя лечит. При любом сбое системе, т.е начале заболевания, наша защита сразу включается в работу. Начинает синтезировать вещества для нормализации начавшегося сбоя, т.е болезни. Это касается простуды, инфекций, механических повреждений нашего тела, это переломы, порезы, гиматомы.

Говорят, заживает как на собаке. И это правда. Почему «говорят как на собаке»? Это не пустые слова. Действительно у собак всё заживает, без всякого вмешательства извне. Я наблюдал за спящей собакой, когда она спит, вытянув ноги. У них очень сильное сердцебиение, следовательно, сильное кровообращение, а это в свою очередь даёт возможность доставить нужные компоненты для оздоровления, во все уголки физического тела, т.е. в клетки.

В детстве у нас нет никаких проблем, всё работает на автомате. Не надо заботиться о весе: съел лишнего - тут же кишечник его выкинет в виде послабления. Переутомился, организм автоматически вводит нас в состояние сна, как бы с этим не боролись. Получили стресс - дети не чувствуют изменение скачка давления, потому что у них чистые и эластичные сосуды, и они гасят скачок давления.

Стресс для взрослого человека - это не просто скачок давления, это целая цепочка негативных процессов в организме. Поэтому мы наблюдаем у пожилых людей довольно таки сильные ухудшения состояния в стрессовых ситуациях. Это может быть длительное повышение давления, сердечная недостаточность, что в дальнейшем ведёт к дальнейшему ухудшению самочувствия из-за сбоя в работе различных систем организма.

Глава 3

Факторы влияющие на долголетие.

И так мы выяснили, что человек сам существенно сокращает себе жизнь, своим пагубным образом жизни. Человек появляется на свет с ресурсом примерно 130-150 лет. Но очень немногие доживают даже до 90 лет. Наш организм так защищён и работоспособен, имеет неограниченные возможности, что какой-то многоядерный супер- комп, просто отдыхает по сравнению с ним.

Учёные утверждают, что наш мозг синтезирует около 40000 химических реакций, каждый синтез происходит в автоматическом режиме, по сигналу центральной нервной системы, щупальца которой подведены к каждой клетке. Через эти щупальца приходит заявка в мозг, что требуется для полноценной работы системы. Ничего не напоминает? Водители лучше поймут, на что это похоже. Не зря такую систему в автомобилях называют мозгами. Только автомобильные мозги делают работу на уровне ясельной группы, по сравнению с тем, что делает наш мозг.

Идём далее. Для того чтобы это происходило на автомате и человек чувствовал себя здоровым у нас имеются различные системы, также контролируемые центральной нервной системой. Это сама нервная система, система кровообращения, система пищеварения, эндокринная система, опорно двигательная система, мышечная система, выделительная система. Все наверное слышали такие термины от врачей. В свою очередь они делятся на ещё более мелкие подгруппы, поэтому на сегодняшний день система здравоохранения имеет кучу узких специалистов, которые более детально изучают каждый орган.

Как уже сказал, всё это у нас работает на автомате, на саморегуляции. Примеры само регуляции приведу позже. Для того чтобы не сокращать себе жизнь, надо всего то ничего, не губить то, что дано природой, в отдельных случаях помогать нашей системе само регулироваться. Само регуляция становится особенно актуальной с возрастом, т.к. чем старше человек, те 40000 реакций, предусмотренных природой, сокращаются, частично перестают синтезироваться, а не синтезируются потому, что некоторые вещества имеют длинную цепочку синтеза, но в этой цепочке происходит сбой и синтез обрывается. Просто организм перестаёт их синтезировать ввиду снижения энергетики (об энергетическом уровне будет позже). Такие явления с возрастом накапливаются, энергетика падает, человек стареет.

Теперь начнём рассматривать как это происходит в жизни, чтобы каждый мог примерить это к себе, и убедиться, что это действительно так, и в будущем зная нюансы не так пагубно относился к своему здоровью, и знал механизмы, как можно помощь системе саморегулироваться.

Как уже писалось выше, в детстве и молодости всё сходит с рук. Биологическая система сильная, химические реакции из тех 40000 почти все происходят, энергетика на высоком уровне. Что это нам даёт. Человек сильный, энергичный, имеет правильные формы (нет целлюлита, нет морщин, нет живота, не висит кожа, не имеет системных заболеваний, нет прослойки жира), имеет высокую работоспособность, которую можно подразделить ещё на несколько частей (это физическая сила и физическая выносливость, высокая интеллектуальная способность, высокая репродуктивная способность). Всё это нам даёт высокая энергетика, которая зиждется на правильной работе всех данной нам природой систем.

Примерно после 30 лет эта энергетика начинает снижаться. Но это происходит у всех по разному, можно сказать в 30-40 лет. Почему это начинается? Некоторые из тех 40000 реакций

начинают буксовать. Во многих случаях, если не сказать во всех к этому прикладывает руку сам человек. Начинается небольшое зашлаковывание организма, засорение сосудов, старение и даже сокращение клеток мозга.

Естественно это приводит к снижению энергетики, а снижение энергетики приводит к сокращению необходимых реакций. На себе испытал и помню, как это происходит. Примерно после 33 лет я начал ощущать какую-то непонятную усталость в мышцах. Я это ощущал на мышцах ног, когда поднимался по лестнице. Это не такая усталость, когда ноги становятся ватными, и уже не может прибавить скорости, как при спринтерском беге неподготовленный человек. Это совсем другая усталость. О чём говорит такая усталость? Это первые сигналы о нарушении логистики в организме. Это говорит о том, что в рабочие клетки мышц, поступает недостаточное количество рабочего материала. На языке водителей, это означает, что в камеру сгорания поступает недостаточное количество топливо воздушной смеси, либо оно не надлежащего качества, например смесь бедная. У меня всегда возникает ощущение, что автомобиль и компьютер срисовали с человека, работают по одному принципу, только с разной степенью сложности. А теперь, как я с этим начал бороться:

Мне было 34 года, при подъёме по лестнице на 6 этаж начал ощущать непонятную усталость в мышцах ног. Как раз в то время мне попалась книга Малахова «Целительные силы организма», Очень поучительная книга, бестселлер.

Я её внимательно изучил. Прочитав книгу, первоё что сделал, это почистил печень, как описано в книге. Печень это наша химическая лаборатория, от её правильной работы, зависит синтез и состав тех компонентов, которые должны поступать в рабочие клетки мышц. Здесь я не буду описывать сам процесс чистки печени, но скажу, какие были результаты и ощущения. Примерно через два дня почувствовал прилив сил, по лестнице на 6 этаж мог подняться перескакивая через 2 ступени и при этом не держась за перила, усталость в мышцах прошла. Глядя в зеркало было видно что лицо посвежело. Вообще глядя на лицо человека, при определённых навыках, можно судить о состоянии человека, а состояние человека сигнализирует о здоровье человека. Для примера посмотрите на лицо человека с сильного похмелья, и посмотрите на этого человека через некоторое время, когда организм справиться с последствиями алкогольного отравления и само регулируется. Это происходит тем быстрее, чем человек здоровее, чем чище его печень.***Пример о чистке печени, когда мой знакомый по моему совету почистил печень. Возраст у него был примерно 55 лет, он жаловался, что даже после небольшого приёма алкоголя 2-3 рюмки, несколько дней мучает несильная головная боль. Я посоветовал ему почистить печень, он согласился и сделал это, боли перестали беспокоить.***

Идём далее. Почему человек с возрастом слабеет физически и энергетически, это в свою очередь приводит к снижению репродуктивной способности организма и сокращению жизни. Бытует мнение, что вся наша природная защита, рассчитана примерно до 45 лет, природа нас защищает, это нужно для того, чтобы жизнь не исчезла. Человек до этого времени должен сам сформироваться, родить детей для продолжения рода, успеть их вырасти и поставить на ноги, чтобы они самостоятельно смогли сделать то же самое. Мои субъективные наблюдения (это не научные данные), что так оно и есть. До 45 лет, человек в основном производит себе замену, поэтому после 45 лет, природе он не нужен. Природа перестаёт его защищать. До 45 лет человек в основном не имеет серьёзных заболеваний, которые приводят к смерти, те заболевания, которые всё же имеют место, имеют большую вероятность к восстановлении. Я не использую термин «лечение», именно восстановление, какого либо сбоя, которое может привести к смерти. После 45 лет, уже труднее восстановиться, но возможно. Врачи конечно помогут, спасут от смерти, но восстанавливаться можно будет только собственными стараниями. Это будет зависеть от того, с какими показателями ты пришёл к этой точке, насколько ты готов бороться и насколько ты теоретически подкован в этой области. Тут придётся быть «сам себе режиссер». За каждым советом к врачу не набегаешься, да и не поможет врач.

Пример из собственной практики, как действуют врачи, врачи низшего звена, к которым мы обращаемся в первую очередь. Я перенёс две серьёзные болезни, инсульт и инфаркт, вслед друг за другом, прошло 10 лет. Я практически восстановился. И это не заслуга врачей. Единственную реальную пользу, которую я получил, это установили стенд при инфаркте, и капали при инсульте. Всё остальное зависело от моих действий, и с какими показателями я к этой болезни пришёл. После выхода на пенсию, мне не нужен больничный, поэтому я к ним и не хожу почти. Недавно понадобилось направление в другую клинику для операции, которую даёт участковый. Она открыла мою карточку, увидела там, что я перенёс инфаркт и инсульт десять лет назад, и не углубляясь в состояние моего реального здоровья начала мне выписывать лекарства, которые прописывают после этих болезней. Потому что у них есть протокол, что нужно выписать эти лекарства, так их учили. Я уверен, что она даже не понимает, как протекает болезнь. А я уже к этому времени, за счёт собственных усилий отошёл от лекарств сильно ограничил их приём, некоторые совсем перестал принимать. Но она свою задачу выполнила, сделала запись в амбулаторной карточке.

Поэтому поход к врачу носит формальный характер, если человек сам не понимает что и зачем? Это о том, зачем нужно знать то о чём я здесь пишу. Далее, т.к я вместе с инфарктом перенес и инсульт, пришлось идти к неврологу, в той же поликлинике. Невролог, также узнав о том, что я 10 лет назад перенёс инсульт, не вдаваясь в подробности моего состояния начал выписывать лекарства. Хотя если бы я не сообщил ему о перенесённом инсульте, он бы даже вряд ли смог перенесённый инсульт обнаружить. А мне всего-то надо было пройти бегунок перед операцией тазобедренного сустава. Вот так реагирует медицина, если вы сами не можете контролировать ситуацию.

Ещё один пример: Через 3 года после перенесённого кавида (50% поражения лёгких) на флюрографии врачу что-то не понравилось на снимке (впоследствии я для себя уяснил, что это были следы заживления поражённых при кавиде участков). Но врачи такую терминологию не применяют, у них есть свой стандарт, протокол, выданный академией наук, и попробуй от этого отклонись. Врач, мне сказал, что на снимке вместо матовой поверхности, просматривается деревянная поверхность. И при этом у меня нет никаких симптомов дыхательной недостаточности, кроме этого я уже 15 лет занимался гипоксией описанной в главе: **4 Гипоксия. Искусственное, контролируемое кислородное голодание.** Описанной гипоксией не каждый сможет заниматься даже со здоровыми лёгкими. И она меня послала по инстанции. Я конечно пошёл, хотя был уверен что у меня всё в норме, просто хотел поставить точку и к этой проблеме больше не возвращаться. Что в финале? Мне пришлось потратить кучу времени и денег. Я 3 раза ездил в республиканскую больницу за 250 км в один конец, это 3 полных рабочих дня и плюс финансовые издержки. Сделал КТ лёгких за 3000р. 5 раз ездил в туберкулёзную больницу. Врачи исписали кучу бумаг. Но бумаги они писали не для того чтобы меня лечить, а каждый врач, к которому меня посылали, в первую очередь такими действиями снимает с себя ответственность. Когда я приехал в республиканский тубуркулёзный диспанцер, а приехал потому, что наш местный врач таким образом снимает с себя ответственность. Там сильно удивились, что меня к ним прислали, и чтобы сделать видимость, что они тоже работают, заставили меня пройти у них что-то подобное диспанцеризации, за которую ОМС перечисляет им денег. К той предполагаемой болезни с чем меня послали это никакого отношения не имело. У меня проверили глаза, сердце, взяли кровь из пальца, мокроты, которых не было, это говорит об отсутствии заболевания. Вот так примерно происходит футболивание больного для галочки. Горе тому, кто сам не вникает в подробности и не может контролировать процесс.

Врач конечно в этом не виноват, с него это требуют. А больному что делать, от написанных бумаг болезнь не проходит, если вдруг действительно окажешься болен. Состояние больного и симптомы болезни никто даже не рассматривает. Кончилось это тем, что я написал официальный отказ от лечения, они и обрадовались. В конце спросили, имею ли я претензии к

сотрудникам. Я сказал, что к сотрудникам претензии нет, есть претензии к здравоохранению, они обрадовались ещё больше, потому что были солидарны со мной во мнении о здравоохранении. Хотя и здравоохранение тоже нельзя огульно обвинять. Наше государство очень много делает для здравоохранения, ни в одном государстве такого нет. Вот к каким казусам приводит слепое доверие к здравохранению. Если появляется серьёзное системное заболевание, нужно быть самому теоретически подкованным, что есть что. Конечно это не касается оперативных вмешательств, когда вас на скорой привозят в БСМП. Там уже врачи боги, промедление смерти подобно, что-нибудь да отрежут.

Задача врачей «здесь и сейчас», поэтому они и спрашивают: --Что беспокоит? Если что то и беспокоит, то на это у них уже заготовлена пилюля, на тебе. Поможет или нет, это вопрос второстепенный. Он же помощь оказал. Придёшь второй раз к нему, он даст другую пилюлю, или отправит к другому специалисту. Поэтому при серьёзных заболеваниях, лучший способ, это самому разобраться в первопричинах заболевания (сбоя), а не искать волшебную пилюлю у супер-пупер врача. Не будет этого. Для того чтобы разобраться, нужно изучить те механизмы, которые работают в нашей биологической системе. Именно механизмы, а не строение биологической системы. Зная механизм можно воздействовать на те или иные патологические процессы, и они исчезнут.

Выяснили первый вопрос, нужно поддерживать высокую энергетику. Как это делать, и делать это нужно ежедневно и ежесекундно, поддерживая баланс энергии в плюсовой зоне. Энергия в наш организм, как поступает, так и уходит, нужно делать так, чтобы поступление было больше, чем уход. Не нужно это путать с лишними калориями, сжиганием которых все занимаются. Давайте разберёмся, что есть что:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.