

**УДК 159**

**Брындин Евгений Григорьевич**

директор НКО Новосибирский исследовательский центр

«ЕСТЕСТВОИНФОРМАТИКА»

Технологическая платформа «МЕДИЦИНА БУДУЩЕГО»

[bryndin15@yandex.ru](mailto:bryndin15@yandex.ru)

**Брындина Ирина Евгеньевна**

врач-уролог,

Медицинский центр «Авиценна»

[iriska26@ngs.ru](mailto:iriska26@ngs.ru)

**Evgeny G. Bryndin**

director of NPO Novosibirsk research center

«ESTESTVOINFORMATIKA»

Technological platform «FUTURE MEDICINE»

[bryndin15@yandex.ru](mailto:bryndin15@yandex.ru)

**Irina E. Bryndina**

Doctor-urologist

Medical center «Avicenna»

[iriska26@ngs.ru](mailto:iriska26@ngs.ru)

**Естественные меры нормализации жизненных систем человека  
для поддержания здорового состояния**

**Natural measures of normalization of vital systems of the person  
for maintenance of a healthy state**

*Аннотация.* Всемирная организация здравоохранения считает, что состояние организма только на 5% зависит от услуг здравоохранения, на 10% от окружающей среды, на 10% от наследственности, на 5% от питания и на 70% от образа жизни. Здоровое состояние человек достигает и поддерживает здоровым образом жизни. Достигается здоровое состояние настройкой жизненных систем и целостного нормального функционирования организма. Ученый и врач Авиценна был убежден: «Человек, умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями и осуществляющий естественные меры нормализации жизненных систем, не нуждается в лечении» (Наука о сохранении здоровья, часть 2). Человек достигает и поддерживает здоровое состояние в экологически чистой природной и духовной социальной среде здоровым образом жизни, включающим профилактические здоровье поддерживающие духовные и телесные очищения, а также физические упражнения нормализации, во-первых, физиологические ритмы гимнастикой, во-вторых, энергетической системы зарядкой, в-третьих, тонуса мышц организма физкультурой. Для этого нужно формировать здоровье берегающую систему здравоохранения на основе здорового образа жизни. В статье

кратко освещены естественные меры нормализации жизненных систем человека.

**Ключевые слова:** жизненные системы человека, естественные меры нормализации сложной сущности человека, семейная и общественная культура здорового образа жизни, социальная инфраструктура общественного здравоохранения.

**Summary.** *The World Health Organization considers that the condition of an organism only for 5% depends on services of health care, for 10% of the environment, for 10% of heredity, for 5% of food and for 70% of a way of life. The healthy condition of people reaches and supports by a healthy lifestyle. The healthy state is reached by control of vital systems and complete normal functioning of an organism. The scientist and doctor Avicenna have been convinced: "The person, moderately both in due time engaged in physical exercises and carrying out natural measures of normalization of vital systems, doesn't need treatment" (Science about maintaining health, part 2). The person reaches and supports a healthy state in the environmentally friendly natural and spiritual social environment by the healthy lifestyle including preventive health the supporting spiritual and corporal clarifications and also physical exercises of normalization, first, physiological rhythms gymnastics, secondly, of a power system charging, thirdly, of a tone of muscles of an organism physical culture. For this purpose it is necessary to form health the preserving health care system on the basis of a healthy lifestyle. Natural measures of normalization of vital systems of the person are briefly covered in article.*

**Keywords:** *vital systems of the person, natural measures of normalization of difficult essence of the person, family and public culture of a healthy lifestyle, social infrastructure of public health care.*

## **1. Введение.**

В современных условиях болезнь является причиной 75% невыходов на работу. Стремление к сохранению здоровья, а точнее к сокрытию патологии, уже проявилось в сегодняшних рыночных отношениях. Это обусловлено тем, что население не хочет, лишней раз, не выйти на работу, т.к. может попасть под сокращение и оказаться безработными. Следовательно, у больных больше шансов стать безработными, чем у здоровых. Важно это в связи с тем, что частая болезнь работающего не позволит создать материальные блага, т.е. прибыль предприятию; в случае болезни или травмы работодатель обязан выплатить больному пособие по временной нетрудоспособности. Поэтому гораздо выгодней работодателю принимать на работу здоровых лиц, чем больных с низким уровнем здоровья. В связи с этим у населения в условиях рыночной экономики возникает мотивации к сохранению здоровья. Население понимает, что здоровье - это бесценное социальное качество, которое нужно сохранять и преумножать. Человек понимает, что здоровым быть целесообразнее, чем больным.

Современная лечебная медицина опирается, в основном, на фармацевтическую индустрию. Химические лекарства являются

канцерогенами, воздействие которых на организм повышает вероятность появления инородных тел в организме, в худшем случае раковых образований. После лечения пациент сохраняет пагубные привычки и прежний привычный не здоровый образ жизни и надеется только на лекарства для улучшения самочувствия, которые со временем перестают ему помогать. Профилактика лечебной медицины направлена на борьбу с распространенными заболеваниями воздействием лекарственными препаратами на определенные системы организма. Лечебная медицина продлевает жизнь пациентам, но не делает их здоровыми.

Здоровое состояние организма поддерживается всеми жизненными системами: психическими, энергетическими, физиологическими, анатомическими и духовными. Для этого необходима их ежедневная настройка. Настройка жизненных систем заключается в нормализации работы механизмов реализации их функций. Ее человек осуществляет зарядкой, гимнастикой, физкультурой в экологически чистой окружающей среде и другими мерами. Результатом настройки должно быть уравновешенная психика, нормальные ритмы ходьбы, дыхания и пульса, баланс возбуждения и торможения нервной системы, гормональное равновесие, баланс притока и оттока крови головного мозга и кислотно-щелочной баланс всех биологических сред, нормальное целостное функционирование организма.

Настройка сложной сущности человека также осуществляется на энергетическом и духовном уровне. Настройка осуществляется естественными мерами и превращается в здоровую привычку в течение месяца эмоциональным закреплением.

## **2. Система внутреннего дыхания.**

Систему внутреннего дыхания нужно настраивать ежедневно утром после сна, освобождением организма от накопившихся газов непрерывным выдыханием, поднимая колени и надавливая ими на область живота и груди. Выдыхание осуществляется до тех пор, пока организм не потребует насыщения клеток кислородом. Затем уравновешивается насыщение клеток организма кислородом и освобождение их от углекислого газа в процессе ходьбы 64 шага в минуту, на четыре шага вдох через нос и на четыре шага выдох.

Важной жизненной константой организма, по которой можно судить о функционировании организма, является углекислота, вырабатываемая организмом и частично задерживаемая в нем. Основное назначение углекислоты заключается в поддержании в артериальной крови концентрации угольной кислоты, от уровня которой зависит обеспечение клеток органов и тканей кислородом, точнее, степень деоксигенации крови, то есть отдачи ею кислорода клеткам вследствие ослабления химической связи молекул кислорода с гемоглобином. При содержании в крови углекислоты на уровне 6,5% процессы деоксигенации крови проходят нормально (эффект Верйо - Бора). Клетки всех органов и тканей в достатке получают кислород. Переход кислорода в клетки и ткани освобождает их от

избытка углекислого газа. Нормализуется клеточное внутреннее дыхание путем газообмена кислорода и углекислого газа.

### **3. Система внешнего дыхания.**

Система внешнего дыхания настраивается через носовое дыхание. Носовое дыхание согласуется с физической нагрузкой в процессе ходьбы 64 шага в минуту, при вдохе на четыре шага и выдохе на четыре шага минуту с концентрацией внимания в области живота, груди, гортани и воздухоносных пазух. Носовое дыхание создает в грудной полости давление ниже атмосферного, то есть отрицательное, а в брюшной полости - положительное. Это нормализует движение крови по венам ног к сердцу за счет разности давления в грудной и брюшной полости. Носовое дыхание аэроионами воздуха нормализует содержание углекислоты в количестве 6,5%, что позволяет кровотоку обеспечить снабжение всех клеток организма кислородом. При этом заряжается отрицательным потенциалом кровь, выходящая из легочной артерии. Обильно насыщенный аэроионами воздух мы вдыхаем, находясь в горах, на морском побережье, около родников, в хвойном лесу. При носовом дыхании уравнивается возбуждение и торможение нервной системы и нормализуется давление. При дыхании через нос, слизистая оболочка носа задерживает вирусы, попадающих из воздуха, не давая им проникнуть в легкие и инициировать воспалительные процессы.

### **4. Зрительная система.**

Зрительная система на 80% связана со всем организмом. Настройка зрительной системы ежедневно начинается с нормализации тонуса глазного нерва и мышцы веки, сильно сжимая и медленно расслабляя глаза и включая вращательным массажем по часовой стрелке нервный энергетический центр, поглощающий зеленую световую энергию.

Затем повышаем чувствительность световой рецепции. Сначала смотрим без напряжения широко открытыми глазами вверх на голубизну небо, затем смотрим вдаль на зеленый луг или зеленые деревья, встав затылком к солнцу. Затем повышаем чувствительность колбочек сетчатки глаза, смотря в направлении солнца с закрытыми веками утром, стараясь увидеть солнце сквозь веки. Это упражнение помогает фокусировать изображение солнца на желтое пятно. Далее настраиваете глазное яблоко на восприятие форм, цвета и деталей дальних и ближних объектов дуговым обзором текущего окружения по вертикали и горизонтали.

Настройке динамике зрения, нормализацией частоты колебания сетчатки глаза, способствуют подвижные игры с мячом в волейбол, теннис, лапту и другие.

Человеку, носящему очки, прежде чем повышать чувствительность зрительной системы, нужно сначала повысить тонус зрительных бугров на затылке вращательным массажем по часовой стрелке шерстью. Затем сильно зажмурить глаза на минуту, а затем медленно открыть. Упражнения делать без очков несколько раз.

Утром и вечером в течение 10 минут необходимо промывать глаза попеременно теплой и прохладной водой. Такая процедура прекрасно

сохраняет зрение на долгие годы, и является профилактикой от многих глазных заболеваний, в частности катаракты и глаукомы.

Результатом настройки является восприятие радужкой глаза форм, цвета и деталей дальних и ближних неподвижных и движущихся объектов (Рис.1).

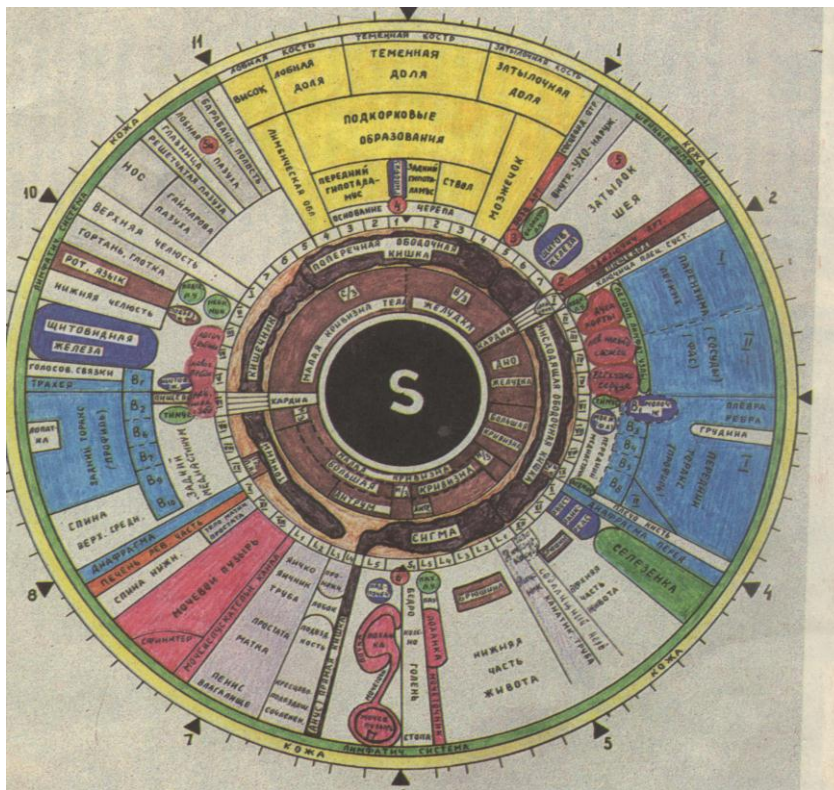


Рис.1

## 5. Слуховая система.

Упражнения для настройки слуха:

- потереть ладони рук, положить теплые ладони на уши, подержать, растереть уши;
- пригнуть верхнюю часть уха вниз, делать вращательные движения по часовой и против часовой стрелке;
- нажать на мочку уха и помассировать, (упражнение также способствует улучшению зрения);
- вставить средние пальцы в уши, нажимать по очереди правым и левым пальцем.

Результатом настройки является восприятие речи собеседников, музыки, звучание природы, пение птиц и других звуков.

## 6. Система адаптации.

Система адаптации настраивает утром на Природе жизненные системы организма по параметрам и сигналам окружающей среды. Система адаптации нормализует функционирование организма и сохраняет его здоровое функционирование в текущих условиях окружающей среды, когда человек умеренно и своевременно занимается физическими упражнениями и

осуществляет естественные меры нормализации жизненных систем. Результатом настройки является нормальное самочувствие.

### **7. Система терморегуляции.**

Терморегуляцию надо начинать утром после сна с воздушных ванн. Продолжительность воздушных ванн с 3 мин при комнатной температуре постепенно доводят до 1,5-2 ч. Спустя 10—15 дней воздушные ванны сочетают с хождением по траве босиком. Основной фактор, воздействующий на человека, — температура воздуха. Воздушная прослойка между телом и одеждой обычно имеет постоянную температуру около 27-28°, и как только тело человека освобождается от одежды, теплоотдача сразу становится интенсивнее. Раздражая нервные окончания кожи, воздух улучшает насыщение крови кислородом, а его движение рефлекторно усиливает процессы теплообразования и теплоотдачи

Начинать прием воздушных ванн следует начинать в предварительно проветренном помещении. Затем их принимают на открытом воздухе. Раздеваться следует максимально, чтобы воздушная ванна оказала воздействие сразу на всю поверхность обнаженного тела и вызвала быструю терморегуляцию организма. Нельзя допускать ощущения зябкости, появления «гусиной кожи». При этом рекомендуется сделать несколько энергичных физических упражнений, пробежаться. Воздушные процедуры — первый шаг к терморегуляции. После их приема в течение 3-4 недель можно переходить к водным процедурам.

Особое внимание при этом следует уделять обычно закрытым частям тела, особенно стопам ног. Для этого рекомендуется ежедневное мытье ног водой, имеющей температуру 28-30°, с последующим снижением температуры на 1-2°C через каждые 5-7 дней и доведением ее до 15-16°C. Ни в коем случае нельзя доводить себя до озноба. При первых признаках переохлаждения необходимо сделать несколько физических упражнений или растереться полотенцем. Не нужно принуждать себя. Терморегуляция должна приносить душевный подъем, чувство радости и обновленного тела. Если вы испытываете чувство дискомфорта, лучше изменить режим процедур. Необходимо помнить, что длительные перерывы (более 2 недель) ведут к частичной или полной утрате приобретенных реакций.

Вода, обладающая большой теплоемкостью и текучестью, самым тесным образом соприкасается с кожей и оказывает терморегулирующее действие. Рекомендуется принимать душ не реже одного раза в день. Это не просто гигиеническая очищающая процедура, но и мощное средство терморегуляции организма, повышения тонуса нервной системы. К водным терморегулирующим процедурам можно отнести и плавание.

Воздействие на организм солнечными лучами, один из способов терморегуляции.

Результатом терморегуляции является нормализация теплообмена.

### **8. Энергетическая система.**

С утра, после сна активизируйте распространение энергии, накопившейся в суставах во время сна по всем энергетическим каналам

организма суставной зарядкой. Суставная зарядка приводит в движение энергию суставов и направляет ее по энергетическим каналам. Во время суставной зарядки нужно поддерживать дыхание. Зарядка не должна нарушать дыхание. Можете делать с утра следующие умеренные упражнения по суставной зарядке:

Упражнения для кистевых суставов:

*Вращать кисти рук по 7 раз по часовой и против часовой стрелки.*

Упражнения для локтевых суставов:

*Вращать лучевые кости рук по 7 раз по часовой и против часовой стрелки.*

Упражнения для плечевых суставов:

*- Поставить ноги на ширине плеч, вращать плечами вперед и назад (7 раз в каждую сторону);*

*- Аналогично предыдущему, только вращать прямые руки (7 раз в каждую сторону).*

Упражнения для тазобедренных суставов:

*- Стоя: а) поднимание ноги вперед и отведение ее назад; б) отведение ноги и руки в сторону. Темп только медленный (7 раз);*

*- Стоя, носки вместе. Наклон вперед, стараться достать пол концами пальцев или ладонями. Темп средний (7 раз).*

Упражнения для коленных суставов:

*Активное попеременное сгибание и разгибание ног в коленных суставах. Темп средний (по 7 раз).*

Упражнения для голеностопных суставов и суставов стопы:

*- Поднимание на носки и опускание на всю стопу. Поднимание носков и опускание на всю стопу. Темп медленный (по 7 раз).*

*- Пружинящие движения на носках, стараться как можно ниже опускать пятку. Темп средний (7 раз).*

*- Стоя на носках, выполняйте пружинистые движения, сгибая и разгибая ноги в голеностопных суставах 7 раз.*

Упражнения для всех суставов нижней конечности:

*- Стоя: а) попеременное поднимание ног вперед, сгибая их в коленных и тазобедренных суставах. Темп медленный (7 раз); б) полуприседание. Темп медленный (7 раз); в) глубокое приседание. Темп медленный (7 раз).*

*- Висеть спиной к гимнастической стенке: а) попеременное и одновременное поднимание ног, согнутых в коленных суставах; б) попеременное и одновременное поднимание прямых ног. Темп медленный (7 раз).*

После суставной зарядки протестируйте энергетические каналы. Распрямите позвоночник и расслабьте организм, встаньте на пальцы ног, вытяните руки вперед, кончики пальцев чуть приподняты относительно ладоней. Затем, сосредоточьте внимание на кончиках пальцев рук и ног. Когда появится ощущение энергетического зацепления, то это означает, что осуществляется циркуляция энергии в энергетических каналах.

Настроенные энергетические каналы усилят ток ядра земли через энергетический канал позвоночника.

Энзимы нервных центров поглощения световой энергии, содержащие кремний, способствуют ее аккумуляции. Кремний аккумулирует солнечную энергию и превращает ее в электрическую. Необходимо уравновешивать аккумуляцию различной световой энергии семью нервными центрами. Для этого необходимо грудью лечь на зеленую траву, поднять и вытянуть руки и ноги. Расслабить полностью организм. И делая хлопки руками перед головой и за спиной, добиваться ощущения легкости полета расслаблением организма. Затем встать и проконтролировать равновесие нервных центров вращательным массажем по часовой стрелке. Центры уравновешены, если отсутствуют болевые ощущения при массаже каждого из них.

Потом нужно настроить 12 парных энергетических каналов внутренних органов тазобедренными движениями ходьбой вперед. Тазобедренная физкультура настраивает двенадцати парную энергетическую систему внутренних органов через позвоночник (Рис.2).

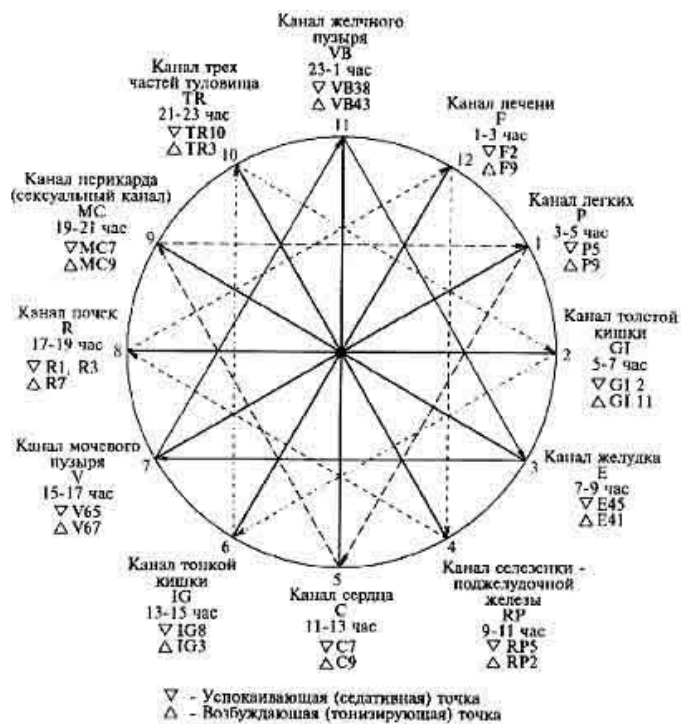


Рис.2

Пробки, которые появляются в энергетических каналах, устраняются очищением энергетической системы (Рис.3).





Рис.3

У разных народов существует своя культура очищения энергетической системы организма веником в бане.

Результатом настройки является нормализация выносливости и хорошее самочувствие.

### **9. Нервная система.**

Человеку необходимо поддерживать возбуждение и торможение нервной системы в процессе социальной деятельности в соответствии с природным суточным циклом. С утра и до 17 часов дня рекомендуется активное функционирование организма, а после 17 часов и до сна рекомендуется спокойное функционирование организма. Такой суточный ритм функционирования организма поддерживает равновесие возбуждения и торможения нервной системы. Равновесие процессов возбуждения и торможения нервной системы в соответствии с суточным циклом Природы обеспечивает здоровую физиологию организма. В процессе социальной деятельности необходимо уравнивать психику, чтобы сохранять равновесие возбуждения и торможения нервной системы.

Результатом должно быть хорошее самочувствие в течение дня и крепкий сон.

### **10. Мышечная система.**

Физическая нагрузка является одним из важнейших средств укрепления мышечной системы опорно-двигательного аппарата. Каждодневные физические упражнения приносят огромную пользу. Утром физические упражнения должны быть направлены на растяжение связок, увеличение гибкости и повышение эластичности мышц. Выполняйте наклоны, повороты, махи, растяжки. Сделать небольшую пробежку – но бегать и ходить лучше по мягкой земле, чтобы позвоночник не испытывал постоянные удары и позвоночные диски не деформировались. После бега

рекомендуется несколько минут повисеть на перекладине, чтобы восстановить межпозвоночные диски и сохранить эластичность и гибкость этого чрезвычайно важного для здоровья органа.

Настройка тонуса мышечной системы осуществляется с помощью физических упражнений для суставов, рук и шеи, плечевого пояса, для туловища и живота, для ног, и упражнений комплексной настройки. Настроечные упражнения подбираются в зависимости от состояния организма с учетом сезонного цикла. Например, весной настроечные упражнения должны повышать тонус мышечной системы в соответствии с повышенным энергетическим воздействием окружающей среды.

Сейчас существует много систем упражнений у различных народов. В методике предлагаются к применению упражнения, которыми настраивают опорно-двигательный аппарат в профилактических центрах. Можно составить комплекс для настройки из этих упражнений для рук, шеи, плеч, талии, спины, пресса, ягодич, икроножных мышц, груди, бедер.

Результатом настройки должна быть нормализация тонуса организма.

### **11. Иммунная система.**

Иммунная система настраивается путем закаливания организма на воздухе и в воде. Предварительно нужно настроить систему терморегуляции. Закаливание организма для настройки иммунной системы с эмоциональным закреплением проводится не более месяца, чтобы не нарушить баланс торможения и возбуждения нервной системы и не сузить капилляры, питающие клетки организма.

Результатом настройки должно быть хорошее самочувствие.

### **12. Гормональная система.**

Гормональная система настраивается на природе утром через систему адаптации и гипоталамус для обеспечения гормонального равновесия организма выработкой нейромедиаторов. Гормональное равновесие в течение дня поддерживается системой адаптации, гипоталамусом и через обмен веществ ферментами, эффективнее всего ферментами черники. Чернику нужно употреблять для нормализации гормонального равновесия в день по 50-100 грамм. Для нормализации гормонального фона (доставки гормонов в нужное место) нужно употреблять облепиховое масло. Употребление в обед облепихового масла по чайной ложке уравнивает гормональный фон включения и выключения генов клеток организма гормонами, как генетическими индукторами.

Результатом гормональной настройки является равновесие выработки гормонов и доставки их клеткам организма.

### **13. Кровеносно-сосудистая система.**

Кровеносно-сосудистая система должна обеспечивать нормальное кровообращение. Нормальное кровообращение питает все клетки организма и поддерживает обменные процессы. Сосуды должны быть пластичными и чистыми. Кремниевая пища делает сосуды пластичными. Чистятся сосуды периодически настоем трех растертых лимона и трех головок чеснока в двух литрах воды. Принимать ежедневно по 50 мл за 30 минут до еды. Физические

нагрузки укрепляют мышцы сосудов и улучшают кровообращение. Рутин очень хорошо укрепляет кровеносные сосуды, ограждает организм от кровотечения и кровоизлияний, сокращает время свертывания крови, усиливает сокращения сердечной мышцы, замедляет сердечный ритм. Рутин содержится в гречихе.

Кровь должна быть чистой, чтобы сосуды были чистыми.

Кровь периодически чистится свежими соками из свеклы, черной редьки и моркови по одному стакану с добавлением одного стакана меда. Принимать ежедневно по 30грамм до еды 3 раза в день.

Упражнения для очистки и укрепления капилляров:

- *Лечь на спину, вытянув руки и ноги вверх, затем вибрировать ими.*
- *Лечь на спину, поднять ноги вверх, вытянуть носки и вибрировать ногами и туловищем.*

Результатом всех мероприятий должны быть чистая кровь и чистые пластичные кровеносные сосуды.

#### **14. Эмоциональная система.**

Эмоциональная система участвует в формировании здоровых привычек человека. Духовное сознание приводит человека к полезным действиям, а эмоциональная система закрепляет их как здоровые привычки в течение месяца.

Полезные действия осуществляются эмоциональными чувствами, такими как радость, любовь, смех, счастье, уважение, согласие, доверие, творческие достижения, вера, надежда, прощение, помощь, милосердие, благодеяние, забота, справедливость, улыбка, приятные воспоминания, благие смыслы, нравственные отношения, которые вырабатывают положительные эмоции.

В результате эмоциональной настройки уравнивается психика, и закрепляются полезные действия в течение месяца как полезные привычки.

#### **15. Самовосстановление организма на клеточном уровне.**

От качественного состояния клеток зависит состояние организма. Через систему клеточного самовосстановления организма достигается здоровое состояние клеток на духовном, энергетическом, физиологическом и анатомическом уровнях. На духовном уровне здоровое состояние достигается мирным духом. На энергетическом уровне зарядкой и чистой экологией. На анатомическом уровне физкультурой, нормальными позами во время работы, отдыха, принятия пищи и сна. На физиологическом уровне гимнастикой, настройкой жизненных систем, здоровым питанием, чистой экологией, согласованием жизнедеятельности с природным суточным циклом. Основными процессами самовосстановления организма на физиологическом уровне являются гормональное равновесие, метаболизм и регенерация. Для нормализации метаболизма нужно перейти на щелочное питание, исключив из рациона питания канцерогенную, полученную химической переработкой, пищу, содержащую мутационные белки; пить чистую воду.

При нормальном метаболизме для гормонального равновесия требуется согласование жизнедеятельности с природным суточным циклом. Когда

нарушается естественный ритм сна и бодрствования, тогда гормон мелатонин вырабатывается недостаточно, нарушается гормональный баланс в организме и, как следствие, нарушается механизм клеточного обновления, и клетки могут увеличиваться, или перерождаться. Чтобы начался процесс отмирания перерожденных клеток нужно приостановить действие их мутационных генов генетическими индукторами (гормонами). Это достигается гормональным равновесием по выработке гормонов и нормализацией гормонального фона по доставке их клеткам. Для установления гормонального равновесия нужна выработка гормона мелатонина эпифизом в достаточном количестве. При дневном свете мелатонин не вырабатывается. Мелатонин вырабатывается ночью во время сна. Для этого нужно в первую очередь наладить режим сна с целью выработки гормона мелатонина в достаточном количестве. Для полноценной выработки гормонов гормональной системой нужно после сна выйти на природу для согласования внутренней и внешней среды через систему адаптации с целью выработки нейромедиаторов гипоталамусом, затем перед завтраком употребляя чернику для поддержания гормонального равновесия и перед обедом облепиху для нормализации гормонального фона.

Регенерация клеток осуществляется в процессе их деления через обмен веществ, при нормальном метаболизме и гормональном равновесии. Регенерация дисков позвонков и хрящевой ткани суставов осуществляется в процессе равномерной ходьбы. При равномерной ходьбе регенерация хрящевой ткани компенсирует ее стирание. После 20 минут равномерной ходьбы начинается питание клеток позвонков за счет диффузии, а также процесс регенерации. Полная регенерация дисков позвонков осуществляется за 1,5-2 часа равномерной ходьбы, 64 шага в минуту.

Чтобы нормализовать механизм клеточного обновления (регенерацию) необходимо ежедневно настраивать жизненные системы и целостное функционирование организма на духовном, энергетическом, физиологическом и анатомическом уровнях.

Для поддержания и формирования здорового состояния через систему клеточного самовосстановления организма необходимо:

1. Обеспечить вибрационную частоту клеток 8 герц длиной 8 метров и их резонанс с током ядра земли целостной настройкой организма, мирным духом, жизнедеятельностью по закону совести, который прописан в сердце (горнице духа) каждого при рождении, проявлением духовных качеств. Духовный человек имеет вибрационную частоту клеток 8 герц длиной 8 метров в каждой клетке.

2. Поддерживать ритмы организма через систему внутреннего дыхания равномерной ходьбой 64 шага в минуту с комбинированным (брюшным, грудным, гортанным и воздухоносными пазухами) дыханием на 4 шага вдох и 4 шага выдох через нос для сохранения резонанса частот здоровых клеток их полной интерференцией.

3. Поддерживать на энергетическом уровне резонанс частот здоровых клеток током ядра земли, который проходит через энергетический канал

позвоночника, устранением энергетических пробок в энергетических каналах и целостной настройкой энергетической системы организма.

4. Поддерживать регенерацию здоровых клеток мирным духом, здоровым питанием, обменом веществ, нормализацией ритмов функционирования организма, настройкой жизненных систем, целостной настройкой организма, жизнедеятельностью в благоприятной природной и социальной среде летом, осенью, зимой и весной.

#### **Уровни и меры регулирования состояния клеток.**

В сложную сущность человека заложен механизм изменения качественного состояния клеток. Человек через этот механизм и заболевает и выздоравливает путем качественного изменения состояния клеток на духовном, энергетическом, физиологическом и анатомическом уровнях.

При здоровом образе жизни наиболее продуктивно улучшается качественное состояние стволовых клеток в процессе дифференциации. Стволовые клетки способны обновляться, образуя новые стволовые клетки, делиться посредством митоза и дифференцироваться в специализированные клетки, то есть превращаться в клетки различных органов и тканей.

Развитие организма начинается с одной стволовой клетки. В результате многочисленных циклов деления и процесса дифференцировки образуются все виды клеток. В человеческом организме видов клеток более 200. Стволовые клетки сохраняются и функционируют и во взрослом организме, на основе их организм может осуществлять обновление и восстановление тканей и органов. Тем не менее, в процессе старения организма их количество уменьшается.

Количество и концентрация стволовых клеток в пуповинной крови выше, чем в остальных источниках. В 100 мл пуповинной крови содержится столько же стволовых клеток, сколько в 1 литре костного мозга. При рождении человека на 10 000 всех клеток приходится одна стволовая клетка, в подростковом возрасте одна на 100 000 клеток, а в пожилом возрасте уже одна на 500 000 клеток. Больше всего стволовых клеток в пуповинной крови.

Все стволовые клетки обладают двумя неотъемлемыми свойствами:

- *Самообновление, то есть способность сохранять неизменный фенотип после деления (без дифференцировки);*
- *Дифференцирующий потенциал или способность давать потомство в виде специализированных типов клеток.*

Существуют два механизма, поддерживающих популяцию стволовых клеток в организме:

1. *Асимметричное деление, при котором продуцируется одна и та же пара клеток (одна стволовая клетка и одна дифференцированная клетка).*

2. *Стохастическое деление: одна стволовая клетка делится на две более специализированных.*

Тканевые специфичные малодифференцированные клетки-предшественницы, которые располагаются в различных тканях и органах и отвечают за обновление их клеточной популяции, то есть замещают погибшие клетки.

Некоторые клетки взрослого организма обладают способностью порождать стволовые клетки, характерные для эмбриона.

Стволовые клетки – это предшественники всех без исключения типов клеток в организме. Они способны к самообновлению. В определенных условиях они способны превращаться в специализированные клетки различных тканей и органов: клетки крови, сердечно - сосудистой системы, печени, костной и хрящевой ткани и других. Стволовая клетка может стать практически любой клеткой в человеческом организме.

На самых ранних стадиях своего развития зародыш полностью состоит из стволовых недифференцированных клеток, затем начинаются этапы дифференцировки и из них образуются органы и ткани организма. Во взрослом организме стволовые клетки содержатся в небольших количествах в крови и костном мозге и в еще меньших количествах во всех органах и тканях. Поскольку эти клетки могут преобразовываться в клетки любых органов и тканей, они играют роль своего рода экстренной помощи: если где-то в организме неполадка, стволовые клетки направляются туда и, преобразуясь в клетки поврежденного органа, способствуют восстановлению его функции.

Улучшение качественного состояния клеток нужно осуществлять на всех уровнях.

#### **Духовный уровень.**

Разум и душа, порождая эмоциональную мысль, формируют волну психической энергии. Дух пронизывает ей все клетки. Она через волновой геном, запускает генетический механизм, который формирует условия (гомеостаз) для обмена веществ [1-5]. Обмен веществ создает качественное состояние клеток. Негативная эмоциональная несправедливая мысль ухудшает психику и качественное состояние клеток. Непрестанно переходя от страха к страху, содержащаяся сила в костях истощается.

Позитивная эмоциональная справедливая мысль улучшает психику и качественное состояние клеток. Сам Творец определил меры духовного уровня здоровой жизни человека: *«Сын мой! Словам моим внимай, и к речам моим приклони ухо твоё; да не отходят они от глаз твоих; храни их внутри сердца твоего: потому что они жизнь для того, кто нашёл их, и здравие для всего тела его (Притча 4:20-22).»* Улучшение состояния клеток на духовном уровне осуществляется психической энергией чистого сознания. Чистый разум делает дух светлым. Светлый дух делает здоровым тело.

#### **Энергетический уровень.**

Улучшение качественного состояния клеток на энергетическом уровне осуществляется через энергетические системы человека:

- нервные центры поглощения световой энергии;
- биополе [6];
- энергетические каналы организма [7];
- 12 парных каналов, образуемых внутренними органами [8];
- зрительная система;
- система терморегуляции;

- система электромагнитного межклеточного взаимодействия.

### **Физиологический уровень.**

Улучшение качественного состояния клеток на физиологическом уровне осуществляется:

- через обмен веществ [9];
- очищением организма;
- соблюдением гигиены;
- пребыванием в чистой окружающей среде;
- режимом жизнедеятельности.
- настройкой функционирования жизненных систем и всего организма.

### **Анатомический уровень.**

Улучшение качественного состояния клеток на анатомическом уровне осуществляется:

- регенерацией и нормальными позами при движении, стоянии, сидении, во время сна;
- физкультурой, гимнастикой, зарядкой.

### **16. Результирующая целостная настройка организма.**

Сначала настраивается система координации, в процессе тазобедренной ходьбы. Затем через систему координации осуществляется целостная настройка организма в процессе ходьбы тазобедренными суставами вперед и назад с одновременной комплексной настройкой дыхания, зрения, тонуса, терморегуляции, адаптации, энергетической системы, эмоциональной системы и ритмов, регенерацией позвоночника. Во время комплексной настройки организма осуществляется целостное согласование горизонтальных нервных образований всех жизненных систем с вертикальной нервной системой координации.

Выполнять целостную настройку организма лучше при солнечном утреннем свете. Под влиянием солнечного света повышается тонус центральной нервной системы, активизируется деятельность желез внутренней секреции, улучшаются барьерная функция кожи, обмен веществ и состав крови, укрепляются система кровообращения и иммунитет, вырабатывается витамин D, играющий важную роль в фосфорно-кальциевом обмене, поддерживающий в нормальном состоянии кости и зубы.

В результате целостной настройки у человека появляется хорошее самочувствие и здоровое состояние его сложной сущности [10-15].

### **17. Выводы.**

Актуальным становится процесс становления международных научных сообществ, нацеленных на развитие прикладных научных исследований с применением цифровых платформ и сетевых форм кооперации по выявлению естественных мер нормализации жизненных систем человека, формированию здоровьесодержащей экономики и инфраструктуры здравоохранения на основе здорового образа жизни (Рис.4).

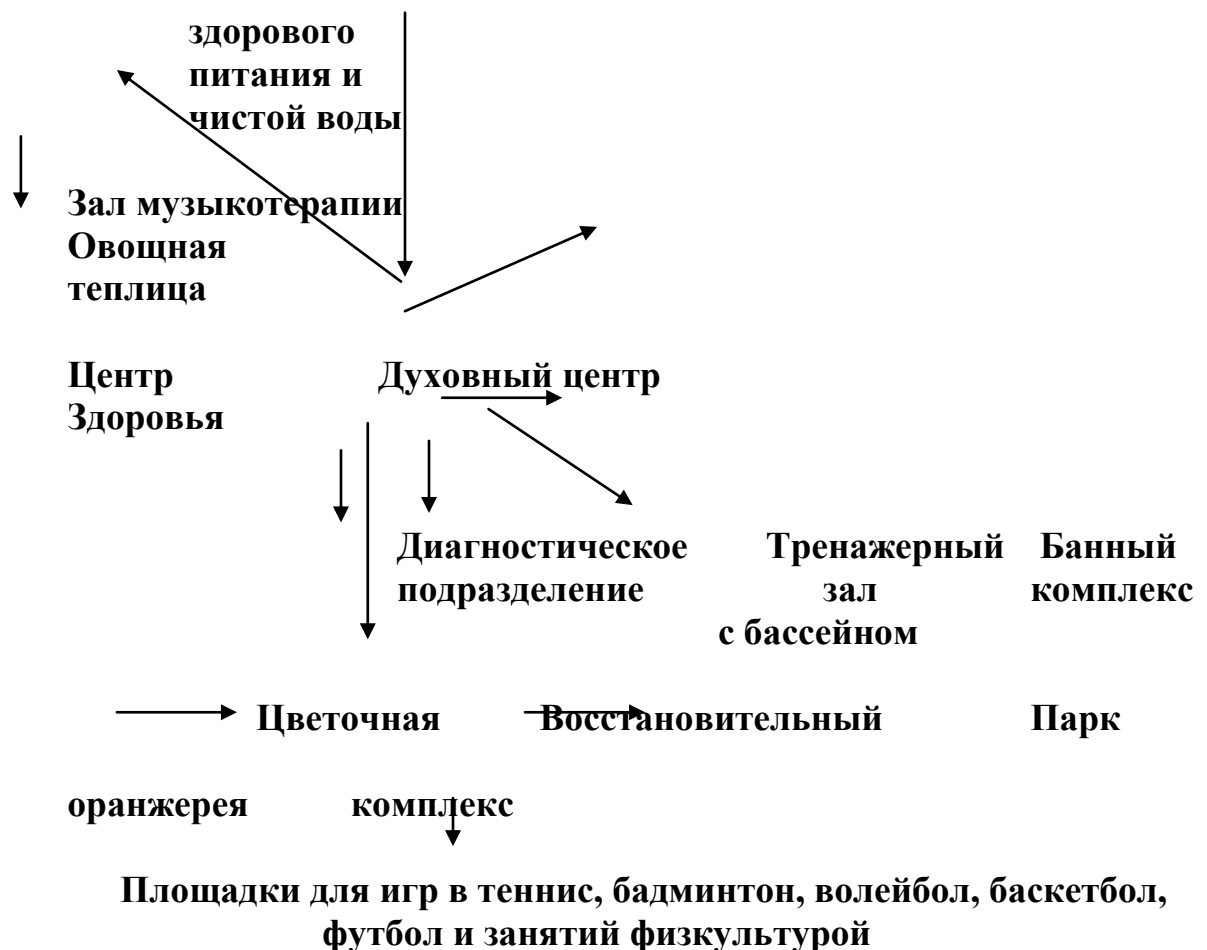


Рис. 4

Основной развития современного здравоохранения должно стать формирование у населения здорового образа жизни. Для этого надо формировать здоровьесберегающую медицину. Роль врача здоровьесберегающей медицины состоит в осуществлении естественных мер нормализации жизненных систем сложной сущности и здорового образа жизни пациентов. Целью современного здравоохранения должно быть повышение мотивации у населения к естественным мерам нормализации организма и к здоровому образу жизни. Задачами современного здравоохранения должно становиться: формирование здоровьесберегающего мировоззрения населения, чтение лекций и распространение литературы по естественнонаучным аспектам здоровья и здоровому образу жизни, участие граждан в оздоровительных духовных и физкультурных коллективных мероприятиях, приобретение гражданами всех категорий полезных привычек. Обеспечить массовую доступность населения к объектам физической культуры: стадионам, физкультурным залам и площадкам, бассейнам. Обеспечить здоровое питание и доступ к чистой воде, а также диагностику физиологического состояния граждан. Организовывать для населения мероприятия по формированию семейной и общественной культуры здорового образа жизни. Обеспечивать физическое, энергетическое и духовное очищение гражданам. Опирайтесь на экологию окружающей среды.



## **Литература**

1. Брындин Е.Г. Деятельность мозга, долголетие и здоровый образ жизни. Bryndin E.G. Activity the brain, longevity and healthy way of life. М: Международная конференция «Достижения нейронауки для современной медицины и психологии». 2005. С. 47-49.
2. Брындин Е.Г. Технология целостного оздоровления и здоровье сбережения. Международная конференция «Фундаментальные и прикладные проблемы стресса». /Витебск: ВГУ. 2011. 9 с.
3. Брындин Е.Г., Брындина И.Е. Основы здорового человека и общества. Научное издание. ТПУ. 2011. 302 с.
4. Дарнева И.С., Рачковская Л.Н. Качество жизни: естественнонаучные аспекты. Новосибирск: ЗАО ИПП «Офсет». 2014. 124 с.
5. Брындин Е.Г. Развитие оздоровительных способностей студентов. /Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения: Материалы межрегиональной научно–практической конференции – Томск: ТПУ, 2011. С. 76-80.
6. Е.Г.Брындин, И.Е. Брындина Здоровый образ жизни. С-Пб.: Научно-практический журнал «Донозоология и здоровый образ жизни» № 1(9) 2012. С. 70-76
7. Евгений Брындин, Ирина Брындина. Основы здорового долголетия. Germany: LAMBERT Academic Publishing. 2012. 225 с.
8. Брындин Е.Г., Брындина И.Е. Как перейти на здоровый образ жизни. ТПУ. 2013. 288 с.
9. Брындин Е.Г. Аспекты здорового образа жизни. Международная научно практическая конференция: «Здоровая городская среда, здоровая жизнь и преодоление неравенства в здоровье». Ставрополь: СГМУ. 2013. С. 100-107
10. Брындин Е.Г. Брындина И.Е. Здоровье сберегающая медицина - медицина будущего. 9-ая Евразийская науч. конф. **ДОНОЗОЛОГИЯ 2013** – Проблемы разработки и использования нанотехнологий в современной профилактической медицине. СПб.: Крисмас. 2013. С. 58-60.
11. E.G.Bryndin & I.E.Bryndina. Natural-Science Aspects of Health. / Weber Medicine & Clinical Case Reports.Vol. 1. 2015. pp. 134-137.
12. Bryndin E.G., Bryndina I.E. Healthy Wellbeing of the Person and Society. Journal “The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS”. V. XIX. 2017. Pages 130-139.
13. E. G. Bryndin, I. E. Bryndina. Sanatorium Rehabilitation of the Population by the Healthy Lifestyle. International journal “Rehabilitation Sciences”, Volume 2, Issue 2. USA. 2017. P. 35-40.
14. Bryndin E.G., Bryndina I.E. Normalization of Psyche by Healthy Lifestyle of Various Groups of the Population. American Journal of Applied Psychology. V. 6, Issue 4, July 2017, Pages: 51-56.

15. E. G. Bryndin, I. E. Bryndina. *Formation of Public Health Care on Basis of Healthy Lifestyle. International Journal of Psychological and Brain Sciences. Vol. 2, No. 3, 2017, pp. 63-68.*

### **Literature**

1. Bryndin E.G. *Activity of a brain, longevity and healthy lifestyle. Bryndin E.G. Activity the brain, longevity and healthy way of life. M: International conference "Achievements of Neuroscience for Modern Medicine and Psychology". 2005. Page 47-49.*

2. Bryndin E.G. *Technology of complete improvement and health of saving. International conference "Fundamental and Applied Problems of a Stress". / Vitebsk: VSU. 2011. 9 pages.*

3. Bryndin E.G., Bryndina I.E. *Bases of the healthy person and society. Scientific publication. TPU. 2011. 302 pages.*

4. Darneva I.S., Rachkovskaya L.N. *Quality of life: natural-science aspects. Novosibirsk: CJSC IPP Ofset. 2014. 124 pages.*

5. Bryndin E.G. *Development of improving abilities of students. / Physical culture and sport at the present stage: problems, search, decisions: Materials of an interregional scientific and practical conference – Tomsk: TPU, 2011. C. 76-80.*

6. E.G. Bryndin, I.E. Bryndina *Healthy lifestyle. S-PB.: Scientific and practical magazine "Donozologiya and Healthy Lifestyle" No. 1(9) 2012. Page 70-76*

7. Evgeny Bryndin, Irina Bryndina. *Bases of healthy longevity. Germany: LAMBERT Academic Publishing. 2012. 225 pages.*

8. Bryndin E.G., Bryndina I.E. *How to pass to a healthy lifestyle. TPU. 2013. 288 pages.*

9. Bryndin E.G. *Aspects of a healthy lifestyle. International scientifically practical conference: "The healthy urban environment, healthy life and overcoming inequality in health". Stavropol: SGMU. 2013. Page 100-107*

10. Bryndin E. G. Bryndina I.E. *Health the preserving medicine - future medicine. the 9th Euroasian науч. конф. DONOZOLOGIYA 2013 – Problems of development and use of nanotechnologies in modern preventive medicine. SPb.: Krismas. 2013. Page 58-60.*

11. E.G.Bryndin & I.E.Bryndina. *Natural-Science Aspects of Health. / Weber Medicine & Clinical Case Reports. Vol. 1. 2015. pp. 134-137.*

12. Bryndin E.G., Bryndina I.E. *Healthy Wellbeing of the Person and Society. Journal "The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS". V. XIX. 2017. Pages 130-139.*

13. E. G. Bryndin, I. E. Bryndina. *Sanatorium Rehabilitation of the Population by the Healthy Lifestyle. International journal of "Rehabilitation Sciences", Volume 2, Issue 2. USA. 2017. P. 35-40.*

14. Bryndin E.G., Bryndina I.E. *Normalization of Psyche by Healthy Lifestyle of Various Groups of the Population. American Journal of Applied Psychology. V. 6, Issue 4, July 2017, Pages: 51-56.*

15. *E. G. Bryndin, I. E. Bryndina. Formation of Public Health Care on Basis of Healthy Lifestyle. International Journal of Psychological and Brain Sciences. Vol. 2, No. 3, 2017, pp. 63-68.*