

Предисловие

Из всего многообразия существующих на сегодняшний день оздоровительных методик я выбрал пять, самые эффективные –



Модель Диана Иваницкая

– дыхательные; 3 современных и 2 древних, – без противопоказаний! тщательно и многосторонне проанализировал, открыл причину эффективности, свёл их к единому природному началу, научно обосновал, и предложил комплексы упражнений, доступные, – за один урок! – всем возрастам, и даже людям с ограниченной подвижностью. Теперь каждый может превратить окружающий его мир в стадион – от рассвета до заката. Освоивший становится семейным «доктором» и может «лечить» родных, друзей и знакомых, создавая свою социальную сеть здоровья.

Новая, альтернативная медицинской, дыхательная Форсаж-терапия, или, ежедневная клеточная гигиена, – это Новая Жизнь – без дряхлой, немощной старости и страданий от болезней – постепенный переход к жизни ... Вечной.

Мнения врачей

«Здоровье – это труд» - кинезиолог доктор Бубновский – «Заговор фармацевтов».

Простым затаиванием дыхания доктор Бутейко лечил все самые распространённые болезни.

«Учёные ошибаются» - хирург Г. Н. Петракович «Биополе без тайн».

«Врачи делают бизнес на Вашем здоровье» - терапевт Мендельсон – «Еретик от медицины».

«Врачи – заложники смерти» - А.А. Алексеев, И.С. Ларионова, Дудина – Врачи Института Склифосовского.

«Динамика лимфосистемы» - Артур Гайтон – «Медицинская Физиология» - перевод с английского. Певица Александра Стрельникова - <https://www.youtube.com/watch?v=gOVxENopA1s>

Что такое старение?

Старение – это межклеточный фиброз – процесс образования паразитной, подобной сорняку, соединительной ткани, сковывающей движение. На сегодня известен фиброз печени, селезёнки, почек, и др., - не было только межклеточного фиброза – теперь он есть.

Предпосылка –

После зачатия, на 3 ем месяце развития плода, роста зародыша человека появляется, образуется, формируется «соединительная ткань» (та, которая залечивает раны, растит волос, ногти).

Ещё через шесть месяцев, из соединительной ткани, к моменту появления человека на свет, образуется, в числе других элементов, более 300 маленьких косточек, соединённых между собой, суставами и мышцами, которые тоже образовались - из неё же. В зрелом возрасте, после 40, количество этих косточек сокращается до 206. Срастаются, преимущественно, кости черепа, таза и позвоночника.

Зададимся вопросом, которым не задавался ещё ни один врач, с самых что ни на есть, древнейших времён - почему и что их сращивает? - ведь ко врачу обращаются, когда что-то болит, беспокоит – а здесь боли нет.

С другой стороны, в организме человека насчитывается 654 мышцы. После 40 - без напряжения - мышцы начинают слабеть, атрофироваться. Но есть ещё одна мышца, сердечная, 655я, без поддержки этих 655и, тоже слабеет, вместе с ними.

Рассмотрим условный, идеальный пример с двумя косточками, как двумя сторонами одного «биологического треугольника», соединённых, с одной стороны суставом, с другой, третьей, стороной – мышцей. Мышца сокращается и расслабляется ровно настолько,



насколько открывается и закрывается сустав. Это механическая основа движения биологического существа, и в том числе, человека.

Использует ли человек в своей жизни все мышцы и все суставы?

Ответ очевиден – **нет** –

Без использования, без напряжения мышцы слабеют, атрофируются, кости становятся ломкими, - неиспользуемые, неподвижные суставы засоряются как сорняком, прорастают той самой соединительной тканью, из которой они и образовались, и раздвигаются всё хуже и хуже. Движения человека замедляются. И он пассивно начинает ждать свою смерть, подсчитывая, сколько лет он прожил, а сколько ему осталось.

- Одна и та же субстанция сначала медленно выращивает человека - до 20 лет, укрепляет - до 40, а потом начинает медленно убивать!

Литература:

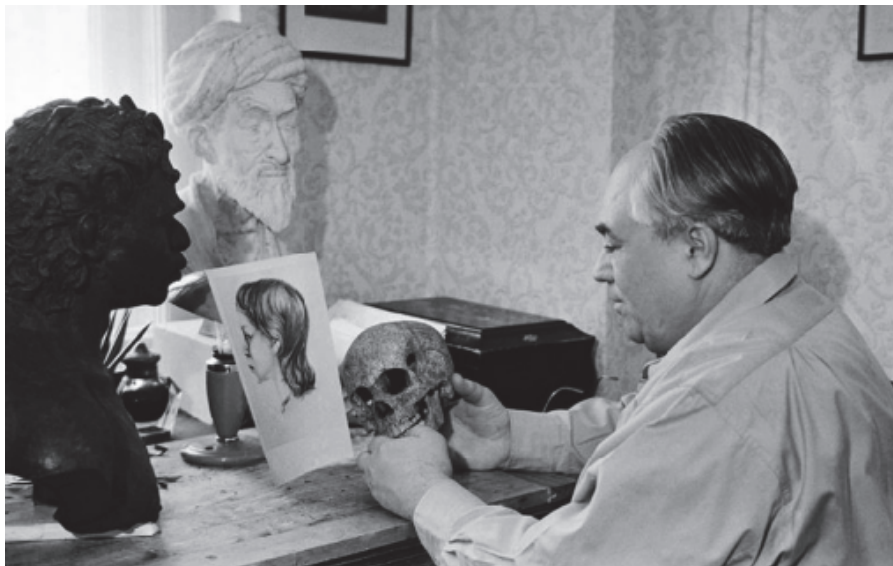
1/ «Скелет» - статья в Википедии,

2/ Иван Гайворонский - Нормальная анатомия человека, Том 1

3/ А.А. Алексеев, И.С. Ларионова, Н.А. Дудина – «Врачи - заложники смерти» -

«Именно соединительная ткань интегрирует (соединяет, взаиморегулирует, питает, очищает, "взрачивает", контролирует) гармонию других тканей: нервной, мышечной, покровной; она обеспечивает человеку не только здоровье, но и противодействие 23600 известным сегодня болезням».

4/ антрополог Герасимов, восстанавливал облик умершего по наростам соединительной ткани на костях.



Миха́йл Миха́йлович Ге́расимов за работой
(15 сентября 1907, Санкт-Петербург, Российская
империя –
21июля 1970, Москва, РСФСР, СССР) —
советский антрополог, археолог и скульптор,
доктор исторических наук(1956), автор методики
восстановления внешнего облика человека на основе скелетных
остатков — так называемого «метода Герасимова».