

Нічні африканські зірки вірно вказували шлях і наш самотній прогулянковий катер «Care of dreams», погойдуючись на хвилях Атлантики, слухняно і впевнено підкоряв чергову милу у місячному світлі океану. Рано вранці на зорі нас вже чекав континентальний Порт Жантіль, а доки на горизонті за бортом повільно віддалялися вогники гостинного острова Сан-Томе, де цими вихідними нам випала честь провести діагностику і кілька медичних лекцій для місцевого населення на запрошення представників урядової еліти острова. «Мис Мрії» – саме так називався двопалубний лайнер міністерства внутрішніх справ країни, на якому вся наша делегація і поверталася на африканський материк. На палубі за великим столом, повним-повнісіньким різноманітних фруктів і напоїв, в злегка приглушеному світлі габаритних вогнів галасувала молодь – студенти медичного коледжу колегії одного з габонських університетів, які на вихідних також брали участь в нашому науковому медичному проекті під егідою Всесвітньої організації охорони здоров'я, в куточку ж поважно розмістилися кілька супроводжуваних осіб з міністерства, а в ложі коло борту, милуючись безкраїм океанським виглядом, сидів Ваш покірний слуга і мій давній друг, керівник цього проекту, голова західноафриканського бюро ВООЗ професор Алан Менсах, що родом з екваторіальної Африки, проте сам уже давно мешкає у Лондоні, а в рідні місця навідується з місією організації таких ось благодійних валеологічних проектів, завдання яких зробити свій благородний внесок в оздоровлення національних меншин навіть в самих віддалених куточках нашої планети.

Океанський бриз, який вибився з-під кіля під гребенями хвиль, раз у раз ласкаво лоскотав моє обличчя, а я дивився на нічний місяць, що вірно супроводжував нас у дорозі та ловив себе на думці, що десь там, на іншій стороні землі, загорнувшись зоряною ковдрою, готується зустріти новий день рідна Україна, чиї осяяні сонцем степи, зелені луки, могутні ліси й родючі поля зберігають у собі бездонну скарбницю унікальних дарів природи, що відкривають свій чудовий секрет лише тому, хто вміє розгадати і правильно застосувати на практиці їх цілющі властивості, – як нашалюблена

й єдина в своєму роді українська Компанія «ПРИМАФЛОРА», яка дбайливо та з Любов'ю, ґрунтуючись на наукових дослідженнях і спираючись на мудрість знань народної медицини тисячоліть, створила широкий асортимент натуральної Продукції, здатної воістину життєдайно впливати на весь організм, пробудити його, захистити від хвороб, оздоровити і наповнити новими силами! Багато подорожуючи світом і вивчаючи флору різних континентів, я мимоволі і досить часто ловлю себе на думці: як же все-таки пощастило нам, українцям, що ми живемо на такій щедрій землі, і як же це чудово, що завдяки Компанії «ПРИМАФЛОРА», ми всі маємо таку чудову змогу отримати цей дивовижний дар у вигляді натуральних препаратів і різноманітних фітокомпозицій з рук самої Матінки-Природи!

А тим часом, поки наш «Мис Мрії» здійснював свій нічний вояж, між нами, пасажирами, стався досить таки цікавий і захоплюючий діалог, який мені запам'ятався своєю гармонійністю, пізнавальністю і душевністю. Розповівши його нашому шановному Партнеру, Подвійному Діамантовому Директору Компанії «ПРИМАФЛОРА» Маргариті Леонідівні Стешиц, ми вирішили переказати цю історію і Вам, вельмишановний Читачу, побудувавши сюжет цієї книги у вигляді моїх спогадів, нашого з Маргаритою Леонідівною діалогу і, зрозуміло, в контексті мудрих і напутніх зауважень Магістра Компанії ТМ «ПРИМАФЛОРА» та беззмінного Лідера ТОВ «Клубна Система «Нове життя» Любов Вікторівни Нелюбової.

Приємного читання!

### **«ЗА НАС ГОВОРИТЬ ПІДСВІДОМІСТЬ»**

– А скажіть, будь ласка, – звернулася до нас з Аланом студентка Сандра, – коли Ви бачите звичайну людину вперше, то вже можете що-небудь розповісти про його можливі проблеми зі здоров'ям ще до початку обстеження?

– Звичайно, – відповів я, – і професор водночас закивав мені у відповідь, – справа в тому, що в психології будь-якої людини, що приходить до фахівця у білому халаті, на підсвідомості завжди сидить певна домінанта, яка обов'язково проявляється в тому чи

іншому вигляді, й грамотний валеолог такі особливості її прояву, звичайно ж, повинен брати до уваги, як ось, наприклад, той факт, що людина, сідаючи на місце звичайного клієнта і готуючись до тестування, завжди спробує мимоволі «приховати» свою слабку сторону, як правило, сама того не усвідомлюючи. Так, наприклад, людина, яку турбують конкременти (каміння) в лівій нирці, спробує сісти трохи боком до лікаря, ніби «приховуючи» від погляду лікаря свій лівий бік, а ось, пацієнтка, скажімо, з кісткою у перші тижні вагітності спробує трохи «приховати» свою праву сторону і це буде помітно завдяки цій її особливості сідати на місце звичайного клієнта перед валеологом, навіть якщо вона і сама не здогадується про якесь ущільнення справа в органах гінекології – за неї вже давно нам сам все «розповість» її організм, – на що саме нам обов’язково слід звернути увагу.

Професор Алан тут же підхопив моє вступне слово і додав, що за людину дійсно «говорить» весь його організм: так, наприклад, очевидна сухість шкірних покривів і слизових оболонок тягне за собою як застій у лімфатичній системі, так і в подальшому сухість кишечника, що може потім призводити до запорів і інших застоїних процесів, тому будь-який поважаючий себе валеолог – фахівець, який пропагує здоровий спосіб життя і турботу про здоров’я, звичайно ж, повинен вчитися «читати» свого клієнта навіть без діагностики!

Присутні захоплено слухали нас і вже мовчки стали щось швидко записувати в своїх чергових блокнотиках, а я в тиші екваторіальної ночі продовжив слова професора і додав, що також важливо звертати увагу і, скажімо, на рівень плечей нашого пацієнта, за дисбалансом яких можна зробити висновок – на яку сторону людина частіше приймає навантаження: ось вже і привід провести профілактику корекції постави і сколіозу за допомогою застосування фітопродукції. Також я відзначив, що нахил голови теж важливий для наших висновків: подивіться на свої або чийсь фотографії в інтернеті. Помітний частий нахил голови? – ось вона, дистонія, про яку теж потрібно заявляти вчасно і профілактику якої теж необхідно проводити мінімум двічі на рік! До речі, на-

вантаження на судини також видно і по зіницях: Ви привіталися з людиною і посміхнулися йому, після чого він посміхнувся Вам у відповідь, мімікою змінивши м'язову активність обличчя, й у нього зіниці трохи звужилися або розширилися? – знайте, що в даній ситуації з судинами у нього не все в порядку і дистонія в його випадку створює тиск на судинну стінку очей, не виключений активний процес зниження гостроти зору, тому саме в цей період йому необхідна підтримка фітопродукцією судин очного дна. А ось пацієнтам, які перенесли, наприклад, мікроінсульт, підсвідомість не дозволяє піднімати різко очі вгору, не піднімаючи при цьому голови, і вони завжди на Ваше прохання, трохи подивившись вгору, піднімуть і своє підборіддя, тому якщо у Вас, як у фахівців валеологічного сектора з'явилися підозри з приводу, скажімо, того ж мікроінсульту, нехай навіть такого, що стався у пацієнта давно і який до цього ніяк не проявився, то ці знання Вам завжди стануть у нагоді! Нігті – окрема тема і, наприклад, порушення їх цілісності у вигляді появи складок говорить як мінімум про камені в організмі або схильності до формування кісти, а ось ламкість нігтів пов'язана з рівнем кальцію і вітамінним балансом в організмі, рівень яких, власне, нам дозволяє зрозуміти ситуацію з опорно-руховим апаратом... Коли ж Ви даєте електрод для тестування або, скажімо, навіть звичайний олівець або ручку своєму клієнту, то звертайте увагу і на те – якою рукою він до Вас потягнеться: лівшів видно відразу, прихованих лівшів також, а для такої категорії людей природні кардіопротектори краще приймати двічі на рік, адже навантаження на «серцеву сторону» у них більше.

Алан Менсах додав до мого монологу, що навіть наша мова часом видає схильність до того чи іншого процесу: наприклад, ті, у кого є нехай навіть неяскраво виражена схильність до бронхіту або астми, в процесі вимови слів з декількома приголосними, що стоять в слові поспіль один за одною, можуть збивати ритм свого дихання, тим самим ніби додаючи повітря в легені, а періодичне ковтання слини в процесі мовлення – привід для більш предметного вивчення стравоходу і шлунку, як і покашлювання, що може бути приводом не тільки для профілактики бронхіту, але і щито-

подібної залози. Також професор Алан сказав декілька слів і про родимки: особливості їх розташування, кольору, конфігурації... але цьому, як і тому, що не вмістилось у цьому невеличкому розділі, я пропоную одного разу присвятити окрему книгу, якщо нашого шановного Читача зацікавить цей розділ знань. У медичній термінології такому підходу навіть присвоїли особливе поняття: вміння зчитувати інформацію про здоров'я людини за габітусом (від латинського *habitus* – зовнішність, вигляд, звички, образ).

А ось тепер я хотів би трохи помовчати і люб'язно передати слово нашій шановній Маргариті Леонідівні, яка теж робила свої замітки в ході нашого з професором перфомансу і тепер хотіла б трохи викласти свою думку з приводу застосування нашої ексклюзивної Продукції в тому чи іншому описаному нами випадку.

– Я дійсно дуже уважно слухала вашу бесіду і мені теж є, що додати до сказаного. По перше, як практик, хочу підкреслити, що не всі і не завжди розуміють різницю між профілактикою та лікуванням, між лікуванням і відновленням організму, між тим – як працюють ліки та як діють трави, між традиційною та нетрадиційною медициною. Коли мені доводиться це пояснювати, я часто наводжу приклад з ремонтом доріг. Ви ж знаєте наше українське ноу-хау – «ямковий ремонт»: яму залатали, начебто дорога і відремонтована. Можна їхати. Але через якийсь недовгий час, а особливо після зими, коли сніг сходить разом з асфальтом, наша яма з'являється знову і, найчастіше, в нових, ще набагато більших розмірах. І дорогу знову латають. Так, і що не менш важливо, процес «латання» дороги проходить дуже швидко.

Інша справа – реконструкція дороги. Все старе покриття необхідно зняти, подушку нову засипати, утрамбувати, новий асфальт покласти, – словом, процес дорогий, довгий і трудомісткий. Зате який результат! На роки. Ось, за такою ж схемою працюють ліки і трави: ліки виправляють хімічну реакцію в клітинах («ямковий ремонт»), а трави, вітаміни і мінерали – відновлюють нормальну життєдіяльність клітин (реконструкція!); ліки приносять полегшення від страждань швидко, а трави діють повільно, але надійно; ліки небезпечні побічними ефектами (одне лікуємо – два калічимо), а

фітопродукція працює природно і за принципами доктора Гіппократа – «не нашкодь!».

Мені пощастило працювати з легендарним українським виробником фітопродукції для здоров'я ТМ «ПРИМАФЛОРА» і на практиці застосовувати вітамінно-мінеральні комплекси, отримані за новітніми технологіями з натуральної сировини без застосування хімічних добавок, консервантів, спиртів і цукрів. Так ось, повертаючись до тих питань, які ви обговорювали з шановним професором Аланом Менсахом, хочу додати, що ефективність роботи лімфатичної системи дійсно залежить від того – рухається вона, як вода в річці, або стоїть, немов у болоті. Щоб цього застою не було, потрібні і фізична активність, і дотримання питного режиму (про необхідність пити воду – це взагалі окрема розмова), і постійне очищення від токсинів – головного ворога нашого здоров'я. Дуже потужним засобом для очищення лімфи і організму в цілому є амінофіт «ФІТОЧИСТАМ». Ця унікальна фітокомпозиція створена талановитим технологом-новатором Любов Вікторівною Нелюбовою на основі топінамбура, цукрових буряків, насіння льону з додаванням екстрактів м'яти, череди, кульбаби і ромашки, посилена незамінними амінокислотами аргініном і таурином. Весь цей природний букет потужно очищує як лімфу, так і весь організм: виводить солі, шлакоутворюючі ферменти, регулює азотний і жировий баланс, покращує дезінтоксикаційну функцію печінки, а якщо додати до цього амінофіту ще й препарати бурштинової кислоти, особливо «ЯНТАР З ЕКСТРАКТОМ ЗЕЛЕНОГО ЧАЮ», що сприяє посиленню лімфовідтоку, та еліксир «ДОВГОЛІТТЯ», що містить рідкі екстракти золотого вуса, чаги, гриба Шіїтаке – ефект буде приголомшливий! Ми на цих валеологічних програмах дуже успішно оздоровлюємо і відновлюємо здоров'я людей при різних інтоксикаційних процесах: наприклад, при отруєннях (в тому числі алкоголем), після хіміо- та променевої терапії. Прикладів чимало. А також дуже ефективно можна впоратися і з застоєм лімфи, застосувавши «ГЕЛЬ ПІД ОБГОРТАННЯ». Тут мова йде ніби як про косметичний засіб, що застосовується для скорочення кількості зайвих сантиметрів на талії і стегнах, але, завдяки унікальному

поєднанню в своєму складі екстрактів рослин, мінералів і ефірних олій, даний Гель не тільки успішно вирішує питання краси та естетики тіла, але й ефективно запускає дренажні процеси під шкірою в зонах обгортання, бере активну участь в процесі очищення і поліпшення роботи всієї лімфатичної системи.

Або ж тема корекції постави, стану опорно-рухового апарату в цілому. Тут без поповнення організму кальцієм просто не обійтись! Нестача цього п'ятого за значенням для нашого організму мікроелемента може призводити до 147 різних захворювань. І, як доведено вченими, при добовій нормі 800 мг для середньостатистичної людини, 1200 мг для вагітних і годуючих матерів, ми з їжею отримуємо всього 400 мг, тобто хочемо ми чи ні, а решту норми треба добирати щодня, щоб не «заробити» ці 147 «болячок». Причому є певні умови для засвоєння кальцію: наявність кислоти, вітаміну Д, баланс з магнієм і фосфором та ін. Так, ось таку збалансовану формулу розробила наша компанія і запропонувала споживачам в продукті «КАЛЬЦІЙ ЖИТТЯ». Дуже важливо включати в раціон харчування кальцій в будь-якому віці! Але особливо він важливий дітям, коли їх організм формується. Саме нестача кальцію в дитячому віці часто призводить до викривлення хребта, а це, в свою чергу, пізніше може призвести до цілого ряду захворювань внутрішніх органів. І не менш важливий кальцій нашим улюбленим жінкам, особливо в старшому віці в якості профілактики, фітокорекції та оздоровчих заходів при остеопорозі. Як показала практика, кальцій найкраще засвоюється жіночим організмом в комплексному прийомі з «ЕКСТРАКТОМ ПРУТНЯКА» – джерелом фітоестрогенів та амінофітом «ЩИТОФІТАМ», який регулює діяльність щитоподібної залози.

Ви торкнулися також теми навантаження на судини. Я хотіла б для початку навести приклад з практики. У мене є партнери – практикуючі лікарі, які працюють на прийомі в поліклініці. На жаль, і лікарі хворіють. Так ось у чоловіка однієї з них стався інсульт з усіма відповідними наслідками у вигляді ускладнень. В цьому випадку був параліч лівої руки, людина не могла розмовляти. Словом, – погано. Після надання екстреної допомоги настав

період реабілітації, і ця сімейна пара звернулася до нас. Перше, що ми порадили – це «ВІТАСОФТ ЗІ СКВАЛЕНОМ», в якому найбільший вміст поліненасиченої жирної кислоти «Омега 3» серед усіх випущених в світі аналогічних препаратів – 58,75%! «Омега-3», як відомо, ідеально та м'яко зішкрібає зі стінок судин холестеринові бляшки, при цьому залишаючи ті, які «ремонтують» мікротріщини на судинах, тобто цим продуктом усувається одна з основних причин інсульту. Також ми додали в нашу валеологічну програму й «ЕКСТРАКТ ЦЕНТЕЛЛИ АЗІАТСЬКОЇ», що використовується в аюрведичній медицині вже більше трьох тисяч років як важливий омолоджуючий засіб для стимулювання і зміцнення нервових клітин і клітин головного мозку, а також деякі інші еліксири. Отож, наш клієнт, вже буквально після кількох місяців, зміг відновитися і знову стати до роботи. Слід також додати, що при цьому спочатку він дуже скептично ставився до рослинних препаратів, зате тепер весь арсенал засобів, спрямованих на підтримку судин у тонусі, що випускаються ТМ «ПРИМАФЛОРА», доповнюють його постійний раціон, розуміючи, що це і корисно, і нешкідливо: а це і «ОКО-ФІТАМ», і «ВЕНУМФІТАМ», і еліксири життя «ЖИВИЛЬНЕ ДЖЕРЕЛО» і «ВЕНОТОНІК», і такий чудовий продукт на основі бджолиного обніжжя, як «ПРИМАФЛОР МІНУС», а також «ВІДРОДЖЕННЯ ЖИТТЯ» та «ЕНЕРГІЯ ЖИТТЯ»

До того ж, важливо – головний акцент вчасно зробити на профілактиці. І це завжди дає свої успішні результати!

### **«ЕНДОКРИНКА МОЖЕ ВСЕ»**

– Можна питання? – і з іншого кінця столу зазвучав дзвінкий голос Мартіна, старости студентської групи, – ось Ви сказали, що підсвідомість часто говорить за нас, а чи можна заглянути трохи глибше в нашу свідомість у контексті цього формулювання?

– Хороше запитання, – зауважив я і продовжив далі, – адже підсвідомість не тільки говорить за нас, а й часто, повірте, навіть приймає за нас рішення і диктує нам свої правила, чого бути, власне, не повинно! Чимала частина помилок в нашому житті, на жаль, відбувається через те, що ми часом слухаємо або тільки під-

свідомість (підкірку), або ж тільки кору нашого головного мозку, не беручи до уваги, що істина при цьому може бути десь «посередині»!.. От так ми з Вами, панове, плавно і підійшли до теми ендокринної системи. Що це за система, якщо позначати її простими словами? Це наш головний регуляторний механізм організму, який складається з залоз. Працьовиті ці хлопці, але при цьому самовільні і, це дуже важливо, – досить самодостатні. Жодна система в нашому організмі не може дозволити собі таку вільну самостійну регуляцію! Жодна. Окрім ендокринної. Що б ми не назвали в якості прикладу: шлунок, нирки, селезінка – всі органи працюють тільки за суворим погодженням з ендокринною системою і вмикаються або вимикаються вони тільки, коли та чи інша залоза їм дасть відповідну регуляторну команду, адже за кожною ділянкою нашого організму «закріплена» своя залоза: підшлункова «керує» в своєму секторі, яєчники – у своєму, наднирники – теж, а за всіма цими «філіями» стежить диригент або, навіть можна сказати, адміністратор нашого організму: трудівниця щитоподібна залоза. Від органів, які працюють суворо лиш тільки в рамках своїх функцій, залози відрізняються тим, що можуть самостійно приймати власні рішення, тим самим, прискорювати або гальмувати роботу органів у «ввірених» їм секторах і, що найцікавіше, залози здатні самі приймати рішення: коли їм працювати, а коли і зовсім вимикатися – саме на цьому і побудована теорія стресів, яку нині ставлять в першу трійку проблематики сучасності.

Професор Алан вступив в розмову і відразу поквапився продовжити мою думку своєю ремаркою:

– Більш того, навіть одна з основних теорій виникнення онкології лежить в цій площині!

– Так-так, пане професору, – подякував я Аланові, – дякую, ми обов'язково підійдемо і до цієї теми! Так ось, а тепер від усіх наших філій-залоз йдемо анатомічно вище і підбираємося до головного центру логістики нашого організму, знайомтеся – щитоподібна залоза. Якщо її слухняні філії регулюють роботу на своєму полі діяльності, то у пані «щитовидки» більш складна і трудомістка задача: вона регулює в організмі все, що тільки можна регулювати!

Ось, уявіть собі, що десь якийсь дрібний, непотрібний організму, сольовий конкремент наднирники «викинули» з нирок в лімфу, бо ця піщинка – біосміття і його треба довести до лімфотоку, потім занурити в потрібну течію лімфи, щоб його вивести з організму, але при цьому потрібно розуміти, що зараз, саме в цю секунду лімфа перевантажена, трохи завантажена і потрібно «перечекати» цей «поїзд», а занурити цю піщинку в наступний лімфатичний «рухомий склад потягу», тому необхідно заглянути в ланку нижче за течією і попередити яєчники, щоб цей наступний лімфатичний «склад потягу» вони менше «завантажили» своїми «відходами»; а тут вже, дивись, і печінка «руку тягне»: потрібно їй терміново один фермент допомогти замінити на інший, тому один фермент ми перекинемо в одну ділянку, другий фермент підтягнемо з іншої ділянки, а ось серденько «просить» додати адреналіну – тому, направляємо тобі гормон, наш дорогий мотор, приймай замовлення, а тут ділянку нерва трохи защемило в шийному хребці і кровообіг порушився на всьому секторі, от халепа, – так, негайно потрібно туди додати трохи крові, – агов, селезінка, нумо забезпеч кров'ю позначену мною ділянку... Знаєте, за який час щитоподібна залоза прийме всі ці рішення? Так-так, Мартін, ти маєш рацію, за мінімальну! Я Вам щойно описав пів секунди звичайного робочого дня нашої щитоподібної залози. Але, якщо ж проводити аналогію нашого організму з якимось підприємством, то «щитовидка» там буде лише адміністратором, а ось директором цього всього злагодженого кадрового персоналу буде пан гіпофіз. Що це за залоза – на жаль, до цього дня сучасна медицина відповісти поки не в силах і будь-які наукові праці, присвячені гіпофізу, лише сухо обмежуються ліченими фактами його як ланки ендокринної системи, але в цій маленькій скромній «коробочці», яка до того ж чомусь Матінкою-Природою поміщена суворо в середину перерізу нашого головного мозку, може бути захований взагалі ключ або навіть код до розгадки нашої людської фізіології, куди Людині Розумній, можливо, поки що й не слід заглядати і шукати відповіді на такі питання. Всі процеси, які пов'язані зі словом «створити» в нашому світі – все, повністю все, якимось вийшло з гіпофіза і, можливо, навіть зародилося там: великі картини художників цього

світу, найкращі шедеври світової поезії і літератури, а також все, що прийнято називати креативом, ідеями, еврикою... І, можливо, там навіть ... зароджується кохання! Справа в тому, що гіпофіз – це частина головного мозку. Це його кора. Це центр свідомості, де народжуються наші думки, міркування, слова і вчинки, а ось наша підсвідомість – це підкірка, яка позбавлена такої здатності, як мислити або міркувати. Вона покликана відчувати і почувати, але не приймати рішення! В нашій фізіології як і в житті, як і в народних прислів'ях: ВІН (головний мозок) покликаний бути головою сім'ї, а ВОНА (підкірка) – його помічницею, «шиєю». Ніхто зараз Вам не говорить, що нашу підкірку не потрібно слухати або чути. Ні в якому разі! Навпаки: її якраз чути і слухати потрібно і важливо зважувати подану нею Вам інформацію, але приймати рішення зобов'язаний той, хто повинен це робити за законом Природи – головний мозок і бажано це робити за згодою підкірки, тобто вміти знаходити таку «золоту середину», яка б задовольняла як раціональну позицію головного мозку, так і внутрішній голос нашої підсвідомості, і, повірте, тоді ці рішення будуть завжди виважені і неймовірно правильні! Підкірка – це і наша інтуїція, це і наші почуття, це і наші сумніви, наші суперечності... Це, нарешті, наш внутрішній голос, наша совість... І буває багато випадків у житті, коли має рацію якраз саме підкірка, а буває і чимало ситуацій навпаки – має рацію лише головний мозок, але чим мудріше і правильніше людина буде поводити себе в цьому світі, чим частіше вона буде слідувати за законами Природи, тим все менше буде протиріч між її головним мозком і його вірною, часом навіть норавливою і бунтівною супутницею – підкіркою, а якщо ж такі суперечності навчитися взагалі виключати, то людина буде відчувати себе щасливою і, головне, буде сама усвідомлювати це!

Знову таки, про все не розкажеш, про що б хотілося Вам розповісти. Ні за одну місячну ніч, ні навіть на сторінках книги...

Так ось, повернувшись до нашої ендокринної системи, важливо додати, що існують різні процеси, які порушують цей прекрасний механізм регуляції і контролю. Назва ж одному з таких процесів, який спостерігається набагато частіше за інших: стрес.

**S**

---

**N**

Я накреслив посередині аркуша паперу рівну горизонтальну лінію і вказав на ту частину аркуша, яка була нижче цієї лінії: це поле фізіологічної діяльності людини, назвемо його N, що означає норма. А це поле, яке вище лінії – стан людини під час стресу і ми назвемо його S – стрес. Ніхто не говорить, що потрібно взагалі не нервувати, ні! Нервова система нам для того і дана Природою, щоб ми могли демонструвати свої емоції: наприклад, як захоплення або обурення, якісь інші прояви своїх почуттів, але переступати цю межу нам Природа не веліла, тому зараз ми поговоримо з Вами про стрес. Що ж це таке? Стрес – це стан збою в організмі, це наше поле S, яке вже не регулюється нервовою системою з тих чи інших причин. Це той стан, який перейшов намальовану нами на аркуші прикордонну смугу контролю. Чим воно небезпечне? Та тим, що чим ближче ми до цієї межі підбираємося в розпал активності своєї нервової системи, тим гірше, роз'єднано і навіть місцями незграбно функціонує наша «ендокринка», а коли ми і зовсім переходимо цю лінію і з поля N входимо в поле S, то пан гіпофіз, який, зазвичай, «небагатослівний», водночас переводить, так би мовити, рубильник роботи свого ендокринного штату в положення ВИМК. Так, звичайно ж, я не маю права стверджувати, що ендокринна система під час стресу не працює взагалі, інакше зі мною навперебій почнуть сперечатися ендокринологи, але правильніше сказати так: під час стресу ендокринна система зазнає такий збій в своїй роботі, що вже хай би вона краще і зовсім на деякий час вимикалася. Одним словом, в період стресу, шановні Слухачі і Читачі, наш з Вами організм працює без регуляторів, без логістики, без контролю і абсолютно непередбачувано. Тепер уявіть собі, що той масив роботи, який щитоподібна залоза зазвичай «провертала» за пів секунди, став безконтрольним на невизначений час! Страшна картина? Вибачте, але мені, людині з вищою медичною освітою і науковим ступенем, розуміючи – який обсяг робо-

ти на собі реально витягає ендокринна система, це уявляти дуже страшно! Для банального прикладу такого збою ми можемо вигадати такий мегаполіс, який в сотні разів більше, ніж багатомільйонний метушливий Нью-Йорк, і в якому в розпал робочого дня раптово вимкнули всі світлофори, а міські силові та контролюючі органи всі до одного пішли на вихідний.

Тут професор Алан похвалив мої міркування і продовжив мою думку:

– Так, і ось що ще слід зауважити: під час цього всього нерегульованого безладу, який Ви можете зараз собі уявити в силу Вашої фантазії, не тільки відбувається колапс в фізіологічних процесах, а й наноситься значна шкода нашому організму – це, наприклад, як порушення обміну речовин, так і більш серйозні процеси у вигляді високого ризику виникнення пухлини і зародження того ж раку. Не секрет, що, в цілому, ті клітини, які мають ризик одного разу трансформуватися і стати раковими, є у кожної людини, але вони досить надійно знаходяться під контролем у нашої ендокринної системи, тобто в звичайний «нестресовий» час, коли свідомість людини знаходиться в безпечному полі N, в організмі створюється деякий мирний «договірний» баланс, при якому у цих клітин не виникає потреби перероджуватися. Так, на сьогоднішній день в науковому світі набирає обертів висловлена австралійцями сучасна теорія стресів: перебуваючи в полі N постійно, у людини ніколи не відбудеться процес формування онкології і, навпаки, чим частіше і триваліше ми відвідуємо поле S, тим вищий ризик виникнення онкопроцесу та інших необоротних процесів. Тепер, що важливо ще сказати: під час стресу, коли організм наданий сам собі, на допомогу нам, уявіть собі, приходять «гени батьків!» Так-так, в стані стресу батьківський сигнал поспішає втрутитися і намагається виручити нас, але при цьому він несе в собі як допомогу для нас, так і код тих хвороб, які були або є у наших батьків, адже, ви звертали увагу, дуже часто можна почути від людей такі фрази: «після стресу у мене сталося те, що було у моєї мами»... ну, «або у тата... бабусі...» і так далі...

Професор Алан подивився на мовчазних хлопців і потім знову

сказав:

– Вірно було сказано доктором Володимиром: повинні дружити свідомість і підсвідомість, адже часто ми самі собі допомагаємо «увійти» в цей стан S, а Людині Розумній в цьому полі робити нема чого! Скільки описано в медицині і взагалі в історії світу окремих випадків, коли у людини в стані стресу вмикались якісь небачені резервні потенціали, що звичайній людині абсолютно не властиві. Ми не повинні бути там, в полі S, в цьому стані стресу, бо воно паплюжить і виснажує нас! Там, в цьому стані, ні організм, ні Природа не бажають бачити нас і навіть сам пан гіпофіз зі своєю мудрою ендокринною системою вперто туди не заходить і уникає навіть роботи в ті моменти, коли ми перебуваємо в стані S: в цьому полі немає місця тим, хто Природою покликаний регулювати наші процеси в організмі, тому під час стресу ендокринна система відмовляється працювати. І ще, зауважте, важливий момент, – гіпофіз зі своїм «рубильником», який вимикає всіх своїх підлеглих, так радикально діє тільки в двох випадках: а) коли людина входить в стан стресу і б) коли людина ... вмирає. Впливає висновок, що ці два процеси знаходяться на одному напрямку однієї дороги і стрес – це «репетиція смерті» тому мої побажання Вам, дорогі Слухачі і Читачі: любіть і цінуйте закони і дари природи, будьте довгожителлями – живіть в полі N, а ключ до нього простий: мирно співіснуйте зі своєю свідомістю і підсвідомістю – їм дійсно ділити нема чого, адже наш організм – це одна команда. А свою загадку гіпофіз, можливо, одного разу і розкриє нам, ученим, але поки лишень найточнішу неофіційну назву, на мій погляд, йому недавно дав з трибуни на одній з міжнародних конференцій Стівен Міл, австралійський пастор, доктор наук і професор фізіології, заявивши, що гіпофіз – це «Apostle of God» (гадаю, на нашій мові літературно перекласти цей вираз можливо як «той, що дивиться від Бога» – прим. автора).

Шановна Маргарита Леонідівна! Ми всі вже засумували за Вашими мудрими коментарями!

P.S. А поки Маргарита Леонідівна готується взяти слово, я до-

дам ще дві відповіді на питання, які могли виникнути у наших шановних Читачів:

1. Зовсім без ендокринної системи людина існувати не може, але якщо ту чи іншу залозу видаляють, то її функції на себе беруть сусідні «філії». Якщо ж видалена сама щитоподібна залоза, то її функції на себе беруть всі «філії», що залишилися, і розподіляють ці функції між собою в міру пропорційно;

2. В «теорії стресу» також бувають випадки, коли у людини відбулося формування онкології, наприклад, після опромінення: скажімо, наслідки роботи в Чорнобилі... «І де ж тут стрес?» – запитаєте Ви. У даній ситуації стрес все одно стався, але причиною цього стресу була не нервова система, а саме опромінення... Іншими словами, не завжди до стресу може призводити лише нервове напруження.

Вам слово, Маргарита Леонідівна...

– Теми свідомості, підсвідомості, нашої дорогоцінної ендокринної системи дуже і дуже цікаві і на сьогодні, на мій погляд, надзвичайно актуальні. Адже ми не замислюємося або не замислювалися досі, що Все, що ми маємо, нам дозволила мати наша підсвідомість, і Все, чого ми не маємо, – її ж робота. І не всі усвідомлюють, що наше спілкування із зовнішнім світом – саме взаємний діалог «ми світові, світ нам» відбувається лише тому, що наші залози внутрішньої секреції на фізичному рівні і відповідні їм енергетичні центри (чакри) на енергетичному рівні сприймають частотні вібрації і випромінюють частоти у Всесвіт. Іншими словами, ми немов «дихаємо» частотами і це дихання відбувається, завдяки ендокринній системі. Саме тому баланс в ендокринній системі – це, за великим рахунком, запорука щасливого і здорового життя людини. Багато рослин «живуть» або вібрують на тих самих частотах, що і наші залози або ж наші залози працюють на таких самих частотах. Тут можна посперечатися, що первинно – «яйце чи курка». Суть в іншому: якщо енергетика знижується відносно свого нормального рівня або, навпаки, перевищує норму – настає дисгармонія, а це неминуче призводить до хвороби; і саме рос-

линам дана згори місія спрацювати камертоном, який налаштує організм людини на потрібну хвилю – хвилю здоров'я, щастя і гармонії. Компанія «ПРИМАФЛОРА», з якою я співпрацюю вже не перший рік, розробила, на мій погляд, декілька просто геніальних продуктів, які працюють а) на фізичному рівні з ендокринною системою і б) на енергетичному рівні.

Коли я кажу «на фізичному рівні», я маю на увазі те, що ми їмо, а саме – екстракти, еліксири, сухі екстракти в капсулах або таблеток. Коли кажу «на енергетичному рівні», маю на увазі те, що впливає на нашу підсвідомість через запахи, тобто минаючи кору головного мозку через таламус проходить в підкірку – і це, звичайно ж, «Тверді парфуми», створені за новітніми технологіями, хоча історично це дітище Стародавнього Єгипту.

Як завжди, наведу приклад. Нас з лікарем-валеологом запросив до свого кінно-спортивного клубу один відомий в Україні бізнесмен. Останнім часом він відчував себе ослабленим, постійно підкашлював (лікарі після обстеження в звичайній поліклініці й у лікарні однозначний діагноз йому поставити не змогли), відчував себе «на межі». Звичайно, йому дуже хотілося розібратися в причинах такого стану свого організму. Тестування на медичному діагностичному комплексі «MedBioTech» дійсно показало відхилення від норми в органах і системах, але мене найбільше стурбував стан його енергетичних центрів. Всі показники (при нормі 50-60) не перевищували 10-12, а п'ятий центр, котрий, як відомо, відповідає за правильну життєдіяльність щитоподібної залози, взагалі був на найнижчих показниках. Так ось, є у нас тверді парфуми з чудовою назвою «ГАЛЕРЕЯ НАТХНЕННЯ». З практики знаю, що вони краще за всіх гармонізують саме цей центр, завдяки ефірним оліям кориці, апельсину, лемонграсу. Цей камертон налаштовує на здорову хвилю нашого диригента – щитоподібну залозу, а вона, в свою чергу – весь оркестр наших залоз. Коли я запропонувала оцінити аромат цих парфумів нашому клієнтові, йому вони дуже сподобалися (до речі, це гарний знак: якщо аромат подобається, значить, на рівні чакри не вистачає саме цієї вібрації!). Тоді я попрохала його нанести трохи парфумів на зап'ястя, область щито-

подібної залози на шиї і за вуха. Ось тут був приголомшливий момент: серйозний бізнесмен поблажливо посміхнувся і сказав: «І Ви хочете сказати, що я після цієї мазі перестану кашляти?».

– Це не мазь, – відповіла я, – це унікальна композиція з ефірних олій класу «Абсолют» та натурального соєвого та інших восків, це елітні парфуми найвищої якості! Хвилини через п'ятнадцять ми зробимо повторне тестування Ваших центрів і Ви самі переконаєтесь, як потужно вони працюють!

Звісно, було досить цих чверті години, щоб показники всіх центрів (чакр) наблизилися до норми.

Найцікавіше було вранці наступного дня. Наш скептично налаштований клієнт перетворився в приємно здивованого і задоволеного результатами чоловіка. Прибіг перед роботою до нас в готель і захоплено говорить:

– Ви не повірите, я цілий день не кашляв і вперше за останній час вночі виспався! Значить так, мені, будь ласка, дайте «НАТХНЕННЯ», а також «ГРОШОВИЙ АРОМАТ», «ПРИТЯГНЕННЯ УДАЧІ» і «РАЙДУГА ЗДОРОВ'Я» (так називаються інші парфуми цієї серії).

Що ж відбулося насправді? Парфуми відновили біополе, яке відрегулювало діяльність щитоподібної залози, ну і далі відбалансувалась уся його ендокринна система і вона ж заспокоїла свою сестру – нервову систему, в результаті чого людина відчула помітне полегшення, їй стало добре. А що нам ще треба? Щоб усі були здорові і щасливі!

А ось стосовно тих продуктів, які ми їмо, то спеціально підібрані композиції «ЩИТОФІТАМ», «ЕНДОКРИФІТАМ», «ПАНКРЕАФІТАМ», які балансують діяльність щитоподібної, підшлункової залоз; «ВУМЕНФІТАМ» і «МАСКУЛФІТАМ», що оздоровлюють жіночу і чоловічу статеві сфери; екстракти Прутняка, Конюшини, Солодки, еліксири «ОБМІН +», «ЖІНОЧА КРАСА», «ЧОЛОВІЧА СИЛА» і багато інших – це потужне природне харчування на клітинному рівні для всіх учасників оркестру під назвою «Ендокринка». Важливо це розуміти і цим користуватися регулярно. Тоді і буде той ефект, на який ми розраховуємо.

## І ДЕКІЛЬКА СЛІВ ПРО ПОВНОЦІННИЙ СОН

А тим часом наш білосніжний «Мис Мрії» вже на максимальних вузлах йшов у відкритому океані в яскравому світлі місяця екваторіальної ночі. Було далеко за північ, але ніхто з присутніх не спав, а, навпаки, кожен зручніше розташувався на своєму місці за столом, загорнувшись в похідні ковдри, рятуючись від вітру і ловив себе на думці, щоб ця захоплююча ніч тепер якомога довше не закінчувалася. Як правило, в такі моменти людина хоче дізнатися побільше загадкових історій, отримати відповіді на щось таємниче, незвідане... Так було і цього разу.

Міс Мері, чарівна студентка з яскравими африканськими косичками підняла руку і запитала:

– А ось процеси сну, вони теж регулюються ендокринною системою і головним мозком з підкіркою?

– Звичайно, – відповів я, – жоден процес в організмі не запускається без участі ендокринної системи, а сам сон деякі вчені сучасності розглядають як певний процес, близький до самогіпнозу, при якому відбувається, кажучи комп'ютерною мовою, перезавантаження нашого організму. Так, якщо згадати наші креслення з полями N і S, розділені межею, то наша свідомість під час сну перебуває якраз в районі цієї самої лінії. Ну, а якщо ж під час стадії неспання саме так «налаштувати» нашу свідомість, щоб перебувати на рівні цієї прикордонної лінії і тонко балансувати між N і S, не рухаючись ні в одну ні в іншу сторону, то ми опинимося на енергетично очищувальному рівні свідомості – в такому стані, наприклад, знаходяться люди під час читання молитов або під час занять йогою та іншими формами медитації.

Звичайно ж, всі ці регуляторні процеси відбуваються в площині ендокринної системи.

– Тобто з безсонням теж можна боротися, регулюючи ендокринку? – запитав хтось із присутніх.

– Звісно, регуляція відбувається на рівні тієї ж ендокринної системи, але в сам процес сну людина занурюється, згідно з однією з сучасних теорій, коли судинний тонус нашого організму вирів-

нюється за так звану «формулою 1.3.6» – це і є поштовхом для входження у царство Морфея. Що це за формула, запитаєте Ви? Її валеологи в світі ще називають «Формулою сну» – це стан судинного тонусу, при якому наш пульс (Ps), систолічний (Sys верхній) і діастолічний (Dia нижній) тиск відповідають формулі  $Ps \times 1,3 = Dia$ , а  $Dia \times 1,6 = Sys$ .

Тепер підставляємо в цю формулу навскидь будь-яке число пульсу, нехай, скажімо, 58, і що отримаємо?

$$58 \times 1,3 = 75$$

$$75 \times 1,6 = 120$$

Іншими словами, при тиску 120/75 і пульсі 58 судинний тонус організму буде відповідати так званій «Формулі сну» і при такому співвідношенні пульсу і цифр тиску людина відразу почне засинати. Завдання ендокринної системи в регуляції сну – привести судинний тонус саме під це співвідношення, а наше завдання, як валеологів, – допомогти організму в цьому і застосувати природну Продукцію, включаючи натуральні препарати для ендокринної системи, які будуть сприяти входженню в процес сну, якщо людина страждає безсонням.

Професор Менсах продовжив мою думку і додав:

– До речі, в системній нумерології числа 3 і 6 найчастіше пов'язані з процесами сну. Взяти навіть той факт, що в перерізі єгипетських пірамід, які до цього дня є усипальницями своїх фараонів, досить часто повторюються в пропорціях саме ці два числа і навіть середня похибка між кутами піраміди, – Алан взяв аркуш паперу і намалював, – становить 0`3'6», а помилка в орієнтації її сторін щодо чотирьох сторін світу також дорівнює 0 3'6».

– Більш того, – додав я, – якщо продовжувати тему комплексних процесів фізіологічного входження в сон на практиці, то більшість валеологів при цьому посилаються на так звану «позу воїна, що біжить», яка була описана лікарями ще в давнину. Суть її полягає в тому, що людина лягає на будь-який бік: наприклад, на правий, голову намагається не закидати, а, навпаки, підборіддя повинно бути трохи немовби спрямоване до тулуба, праву ногу необ-

хідно витягнути, а ліву ногу зігнути, після чого великим пальцем лівої ноги ми м'яко натискаємо на область під правим коліном, де знаходиться, відповідно до даної теорії, тригер або «педаль» сну, що дозволяє нам увійти в царство Морфея швидше. Додам, що в попередньому реченні можна поміняти слова зліва-направо на протилежні, суть від цього не зміниться. І, практикуючись засинати так кілька місяців, в подальшому ця поза буде вже запускати сон автоматично, кажу Вам як мандрівник зі стажем, який, завдяки такій позі звук засинати в кріслах літаків або на жорстких сидіннях аеропортів, але в цій теорії, знову ж таки, важлива роль відводиться злагодженій роботі судин і ендокринної системи, яку здатне забезпечити лише застосування натуральних фітокомпозицій. До речі, якщо розібратися, то насправді «поза воїна, що біжить» забезпечує цю «формулу 1.3.6» за рахунок положення тіла: так, притискаючи голову, ми створюємо більш вільний кровообіг, а потім, підтискаючи одне з колін, ми створюємо в нижній 1/6 частині нашого судинного русла невелике допустиме здавлювання, яке ніяк негативно не вплине на загальний тонус судин, і після чого нам залишається тільки м'яко натиснути на будь-яку магістральну судину, щоб на окремій частині судинної системи тепер створити помірне здавлювання з індексом, який кратний трьом, – тут нам на допомогу й приходить підколінна артерія, трохи натискаючи на яку, процес сну при «позі воїна, що біжить» настає практично миттєво.

Професор Алан, також слухаючи мене і в знак згоди киваючи за столом, додав до моїх слів:

– Тут варто додати до слів доктора Володимира, випереджаючи Ваші питання, що наш організм так анатомічно влаштований, що ніяку артерію неможливо передавити пальцем ноги, тому як наші пальці ніг, на відміну від пальців рук, не мають так званої «хватки», тому торкання пальцем однієї ноги задньої частини коліна іншої ноги не може викликати сумніви чи занепокоєння навіть ні на йоту, що нашу судину нібито можна надто при цьому перетиснути – вже повірте, коли ми сидимо протягом дня за столом, то та ж наша підколінна артерія стиснена в рази сильніше і довготри-

валіше, та я вже навіть не беру в приклад любителів підібгати під себе коліна за переглядом якогось цікавого відео з інтернету або захоплюючим читанням книги.

Після слів професора деякі студенти тут же змінили своє положення ніг, розпрямивши їх, і посміхнулися, роблячи якісь чергові нотатки в свої блокноти та зошити.

На горизонті вже десь з'явився перший ореол зорі, але екваторіальна ніч все так само запалювала свої яскраві зірки, а наш «Мис Мрії» покійно слідував заданим курсом.

Ми з професором випили по склянці кокосового фрешу і подивилися на безкрайню океанську гладь, вирішивши зробити невелику перерву у своїй нічній лекції.

Маргарита Леонідівна, а ми ж дуже давно Вас не чули!

– Я хотіла б додати кілька важливих інструментальних заміток для наших читачів на тему неспання і сну. У першому випадку ми знаходимося в стані усвідомленості або свідомого сприйняття всього, що відбувається з нами. У другому – в несвідомому стані, коли наше тіло відновлює сили і ресурси. А входимо і виходимо з цих станів ми, завдяки епіфізу, який виробляє свій основний гормон мелатонін – регулятор циркадного ритму всіх живих організмів. Мелатонін синтезується в організмі людини з амінокислоти триптофан, яка є попередником серотоніну – так званого «гормону радості». Якщо трохи відволіктися і поміркувати про цю триаду «триптофан, серотонін, мелатонін», то слід зазначити, що найважливішим елементом в цьому ланцюжку є незамінна амінокислота триптофан, яку наш організм не синтезує. Ми її обов'язково повинні отримувати з їжею. Вона є необхідною для вироблення серотоніну, як, втім, і глюкоза та ультрафіолет. Глюкоза стимулює додатковий вихід інсуліну в кров, він же дає команду основним амінокислотам піти з кровоносного русла в депо, звільняючи триптофану дорогу в мозок для вироблення серотоніну, і при наявності сонячного світла серотонін виробляється. При цьому на рівні фізіології і психології людина відчуває себе в стані радості, задоволення, навіть ейфорії або, скажімо, екстазу. Якщо ж рівень ультрафіолету падає, людина впадає в депресію (зима-осінь, на-

приклад).

Синтез і секреція мелатоніну залежать від освітленості – надлишок світла знижує його утворення, а зниження освітленості збільшує синтез і секрецію цього гормону. З віком активність епіфіза знижується, тому зменшується і кількість мелатоніну, сон у людини стає поверхневим, а часто і зовсім настає безсоння. Але ж сам мелатонін дуже важливий для організму – це потужний антиоксидант, основна функція якого – захист ДНК! Він також стимулює імунну систему, підвищуючи активність Т-лімфоцитів (клітинкілерів) і фагоцитів, що попереджає ряд захворювань і уповільнює зростання семи видів ракових клітин, включаючи ракові клітини молочної та передміхурової залоз.

Можливо саме тому, намагаючись звернути увагу землян на важливість цього гормону, 23.07.2011 року на полях Уїлтшира (Великобританія) з'явилася піктограма, що зображає структурну формулу мелатоніну!

Так ось, для того, щоб в нашому організмі процеси, про які я говорила вище, проходили органічно, наша компанія «ПРИМАФЛОРА» розробила дві унікальні фітокомпозиції, в яких міститься незамінна амінокислота триптофан – це «НЕВРОФІТАМ» і «ГЕРОНТОФІТАМ». Перший рекомендується в якості заспокійливого і вітамінного засобу для профілактики й оптимізації процесів корекції захворювань нервової системи: застосовується при неврозах, депресії, стресових станах і нервовому перенапруженні. Другий позиціонується як амінофіт для довголіття, що уповільнює процеси старіння, підсилює імунітет, поліпшує обмінні процеси, виводить з організму токсичні речовини і солі. Якщо регулярно вживати хоча б ці два препарати (а для нормалізації сну в Компанії є й інші – «Екстракт Півонії», «Екстракт Софори», «Екстракт М'яти», Еліксир «РЕЛАКС», тощо), то людині будуть гарантовані відчуття спокою і радості вдень і глибокий міцний сон вночі.

## І ВСЕ-ТАКИ ТЕМА ЗАЙВОЇ ВАГИ

– А питання зайвої ваги теж лежить в площині порушення роботи ендокринної системи? – запитала студентка Сара, закусивши

пухкенькі губки, після чого додала, – і цей процес теж регулюється?

– Звичайно, – відповів я, – якщо описати загальними словами дану проблему, то зайва вага або ж навпаки, дефіцит ваги – це результат порушення обміну речовин. Що за цим стоїть? Знову ж таки, некоректна робота ендокринної системи та й у випадку, якщо говорити про корекцію ваги із застосуванням натуральної фітопродукції, то слід брати до уваги деякі моменти, на головних з яких я зараз зупинюся, щоб мати змогу їх враховувати в подальшому. По-перше, в питанні корекції та регуляції ваги бажано займатися спортом – це той пункт, який є досить важливим, якщо ми хочемо домогтися результату в даній валеологічній оздоровчо-корекційній програмі. Поняття «спорт» передбачає ряд фізичних навантажень мінімум півгодини в день. Потрібно полюбити себе і знаходити час для них! Ці навантаження можуть тривати як 15 хвилин за 2 підходи, так і півгодини в день одноразово. Чому саме час в 15 хвилин береться за мінімальну основу? Справа в тому, що якщо міркувати в контексті боротьби із зайвою вагою, то є три органи, від правильної роботи яких залежить успіх в корекції даного процесу: підшлункова залоза, печінка і надниркові залози. Саме чітка синхронізація цих трьох, можна сказати, базових китів і забезпечує необхідні нам фізіологічні обмінні процеси. Тепер трохи математики: при незначній, але (це важливо) системній фізичній активності, ці три наших «кити» починають спілкуватися між собою за допомогою кровотоку, гормонів, ферментів і лімфи і, якщо цього сполучення не відбувається, то ні про яке зниження ваги говорити навіть не варто, та й без фітопродукції нам в цьому випадку вже точно не обійтися (жоден фармацевтичний хімічний препарат не може змусити фізіологічно працювати органи і залози – це аксіома) і тепер момент математичний: кров повністю проходить через велике коло кровообігу в середньому за 25-30 секунд, лімфа ж в середньому долає за хвилину шлях в 3-4 см, а вся кров через нирки проходить максимум за 5 хвилин, через печінку транзитом за 6 хвилин, а підшлункову залозу – за 7. Для того, щоб всі необхідні елементи цих трьох кіл з циклом 5, 6 і 7 повністю пе-

ретнулися і всі втрюх «зустрілися», а кров і лімфа встигли «вихопити» потрібні ферменти один у одного, направити і розподілити їх в потрібні, скажімо так, сектори, потрібно 12-15 хвилин, тому спортивне навантаження і повинне становити мінімум 12-15 хвилин, а таких підходів протягом дня має бути мінімум 2, якщо немає можливості провести фізкультуру одним підходом в 30 хвилин. Слід, мабуть, додати, що я не закликаю Вас до важкої атлетики або до якихось тривалих виснажливих навантажень. Ні в якому разі! Фізкультура в розумінні організму – це системне навантаження, яка не властиве людині протягом дня і в цьому питанні не слід мислити категоріями крайнощів, коли ми готові виснажувати себе до сьомого поту вправами на перевірку витривалості, хоча і такі вправи ніхто ж не скасовує, якщо у вас є бажання ними займатися. Ми зараз лише говоримо про ту категорію людей, які не звикли займатися фізкультурою, але планують скинути зайву вагу. Якщо, скажімо, у Вас сидяча робота, то двох 15-хвилинних присідань в комбінації з бігом, вправою «млин» і підтягуванням в один і той же період дня буде цілком достатньо для отримання видимого результату. Я недарма повторюю слово: системність – в питаннях корекції ваги організм Вас зрозуміє і почує, якщо буде отримувати від Вас завдання строго в певний час! Тепер другий момент: питний режим, про який багато хто з нас, на жаль, забуває. Вважається, що людина повинна щодня вживати 30 мл води з розрахунку на 1 кг своєї ваги, але і в цьому питанні дуже важливо говорити про системність: питний режим принесе максимальну користь (і це дуже важливо запам'ятати), якщо людина п'є воду в один і той самий певний час: так, наприклад, дорослій людині з вагою 80 кг рекомендований прийом 250 мл води з 7 ранку до 9 вечора кожен годину влітку, а в інші місяці 200 мл в той же часовий відрізок з тією ж частотою. Всі коментарі, що нахлинули з приводу схильності до набряків і небажанню пити воду, відсікаються однією фразою: чиста вода набряків не створить і пити воду потрібно, а також не варто забувати, що прийом води в комплексі з натуральними фітокомпозиціями проявиться вже видимим системним результатом набагато швидше!

Опісля я запропонував передати слово професору, тому що Алан Менсах вже давно в бюро ВООЗ займається питаннями корекції підшлунково-печінкового комплексу, механізм котрого відіграє важливу роль в процесах регуляції ваги і порушеннях обмінних процесів.

Професор прокашлявся і поставив питання всім присутнім:

– А чи знаєте Ви: який орган в давнину називали «пальцем Бога»?

Правильної відповіді відразу не знайшлося, тому професор продовжив далі:

– Підшлункову залозу. І якщо ми хочемо, щоб корекція ваги відбулася успішно, то нам з підшлунковою залозою потрібно здружитися, панове! Справа в тому, що саме вона вирішує – куди і коли направити білки, жири, вуглеводи та інші ферменти. Підшлункова – фабрика ферментів і гормонів і практично всі процеси травлення в нашому організмі закріплені під контролем цієї залози. Доктор Володимир вірно сказав, що в таких процесах важлива систематика в цілому, так що регулярність харчування в цьому питанні теж далеко не виняток. Якщо збираєтеся схуднути – майте свій графік харчування, де знайдеться час і сніданку, і обіду, і вечері, перерва між якими не повинна становити менше 4 годин. Я не буду зупинятися на дієтах, обмеженні жирної, смаженої, надто гострою і перченої їжі – це все Ви знаєте і без мене, а ось на печінково-підшлунковому комплексі я, мабуть, зупинюся. Що ж це таке? А це цілий механізм процесів, які дозволяють підшлунковій залозі і печінці чути і розуміти один одного. Зазвичай на практиці все повинно виглядати так: підшлункова залоза «зчитує» їжу, що надійшла в організм, на предмет її мікроелементів, інших складових і вже незабаром визначає, що, наприклад, в шлунково-кишковий тракт надійшло, скажімо, 40 відсотків вуглеводів, 35 відсотків жирів і 25 відсотків білків, після чого ця інформація передається в печінку, де вже починають вироблятися відповідні ферменти, що забезпечують повноцінне перетравлювання цих поживних речовин. Так, повторюся, повинен працювати організм. Але як же здебільшого відбувається насправді? Сучасна людина, вживаючи

їжу, часто про щось думає, розмірковує, читає новини, веде бесіду – одним словом, отримує і перетравлює НЕ їжу, а інформацію. Запам'ятайте: під час трапези людина повинна бути зосереджена тільки на вживанні їжі! В іншому випадку, занурюючись в роздуми або проблеми, ми запускаємо, як уже говорив доктор Володимир, нашу підкірку і головний мозок, вибираючи тим самим пріоритетом для себе не вживання їжі, а отримання інформації, в результаті чого головний мозок поспішає нам на допомогу, щоб цю інформацію прийняти і на правах більш головного буквально відсікає активність підшлункової залози (адже ми під час прийому їжі звернулися за порадою до нього з підкіркою) і починає вирішувати нові завдання, що надійшли йому від Вас. Природньо, функція підшлункової залози тим самим стає заниженою, пригніченою і вже не варто навіть сподіватися, що процес травлення у Вас відбудеться фізіологічно і на користь Вашому організму. Більш того, підшлункова залоза в цей час ще й втрачає важливий зв'язок з печінкою, в результаті чого остання навіть не припускає: який відсоток білків, жирів і вуглеводів (б/ж/у) скоро надійде в її сектор, тому коли цей весь комплекс б/ж/у підійде до печінки, вона на їх перетравлювання відправить ферменти «на авось», які були «під рукою» – це і є одна з формул порушення обмінних процесів, тому закликаю всіх присутніх: не розсіюйте свою увагу під час трапези!

Професор подивився вдалину і в тиші океанського світанку задумався, а я наповнив паузу і додав:

– У моїй країні навіть є таке прислів'я «Till the last crumb I am deaf and dumb» («коли я їм, я глухий і німий» або дослівно «до останньої крихти я глухонімий», – прим. Автора), а народна мудрість, як і природа, не вміє помилятися!

Професор кивком надав слово мені і я продовжив вищесказане:

– Є ще один важливий момент в корекції ваги, який не слід забувати: здоровий сон! І раз ми вже з Вами з'ясували, як плавно увійти в царство Морфея, то як з нього плавно вийти, щоб сон виявився повноцінним, ми обговоримо зараз. Під терміном «здоровий сон» розуміють необхідну многоциклічність фаз сну, при якому

процес нашого пробудження настає в кінці чергової такої фази. Розглянемо ж сказане детальніше. Прийнято вважати, що перший загальний або повний цикл сну триває 90 хвилин, потім кожний наступний цикл стає все менше, менше і під ранок він триває вже менше 40 хвилин... Це дійсно так, але є при цьому й інше розуміння циклічності сну: так звані підфази. Саме від них залежить м'який час пробудження і вони-то якраз не змінюються не тільки за весь час сну, а навіть у кожної людини протягом життя є свій постійний час підфази і саме значення тривалості своєї підфази кожному з нас бажано знати. Тепер проста математика. Час підфази може варіюватися лише від 42 хвилин до 1 год 5 хв (тобто 65 хв) і у кожного з нас, повторюся, воно своє постійне. У мене особисто 52 хвилини. Як це обчислити? Тільки практично: потрібно якось докласти зусиль і запам'ятати приблизний час, коли Ви вже ось-ось входите в сон і після звернути увагу на час свого пробудження, якщо Ви прокинулися самостійно без сторонньої допомоги, без будильника і відчуваєте себе виспаним, після чого підрахувати час свого сну в хвилинах: наприклад, Ви заснули десь в проміжку з 23:10 до 23:12 і прокинулися о 8:25, тобто Ви проспали близько 495 хвилин. Тепер елементарно ділимо цю кількість хвилин на кожне ціле число, доки у нас не вийде число в інтервалі від 42 до 65:

$495 / 7 = 70$  це число не входить в наш інтервал

$495 / 8 = 62$  входить в наш інтервал

$495 / 9 = 55$  входить в наш інтервал

$495 / 10 = 49$  входить в наш інтервал

$495 / 11 = 45$  входить в наш інтервал

$495 / 12 = 41$  не входить в наш інтервал

Наступного разу Ви помітили, що заснули о 22:45, а прокинулися о 6:06 і також відчуваєте, що виспалися? Відмінно! Рахуємо знову: Ви проспали 441 хвилину.

$441 / 7 = 63$  не входить в наш інтервал

$441 / 8 = 56$  входить в наш інтервал

$441 / 9 = 49$  входить в наш інтервал

441 / 10 = 44 входить в наш інтервал

441 / 11 = 40 не входить в наш інтервал

Підраховували? Помітили відповідність підсумкового числа в першому і в другому обчисленні? І в першому обчисленні і в другому у нас вийшло число 49, побачили? Значить, Ваша підфаза відповідає 49 хвилинам, тому, плануючи засинати, наприклад, о 23:00, Ви вже можете розрахувати найбільш оптимальний час Вашого комфортного підйому, навіть якщо він має бути надто раннім. Також додаю: плануйте заводити свій будильник з тим урахуванням, що Ви проспите мінімум дві підфази поспіль: так, у випадку відбою о 23:00 для того, щоб Ваш сон був повноцінним, Ваш будильник може спрацювати мінімум через  $49 + 49 = 98$  хвилин, тобто о 0:38 або додаємо 49 хвилин: 1:27... 2:16... 3:05... 3:54... 4:43... 5:32... 6:21... 7:10... 7:59.

І, повірте, прокинувшись, скажімо, при вимушеному підйомі о 3:54 (це час закінчення Вашої підфази) Ви будете себе набагато бадьоріше відчувати, ніж у випадку, коли Ваш будильник спрацює десь посередині Вашої підфази: наприклад, о 7:30.

Після своїх же слів я подивився на годинник і зауважив, що ця ніч промайнула досить непомітно. Світанок вже настав, високо над нами кружляли блукаючі чайки, а наш катер поступово скидав оберти, тому що ми вже входили в смугу прибережної континентальної зони Габону. На своєму шляху нам стали зустрічатися катери берегової охорони, величезні великовантажні рибальські судна і стрункі поодинокі прогулянкові яхти, а обриси материка вже десь стали пробиватися в сірому туманному серпанку. Наш шлях підходив до кінця, але розлучатися нам ніяк не хотілося – настільки ця палуба була просякнута доброю і щирою енергетикою, теплом, захопленням і довірою! Студенти навперебій говорили нам свої слова вдячності, а ми з професором Аланом посміхалися у відповідь, роздавали автографи і також дякували дітям за їх увагу та цікаві питання, бажаючи їм знайти себе в медицині і науці, а в житті відшукати свій білосніжний Мис Мрії!

Ось така вийшла історія.

Я вдячний за Вашу увагу, шановний Читачу, і кажу Вам «до нових зустрічей»!

Шановна Маргарита Леонідівна! Чекаємо і Ваше заключне слово!

– Мої доповнення щодо зниження ваги абсолютно незначні. «Спалити» зайвий жир можна дуже швидко – тому прикладів безліч. Тільки важливо пам'ятати: з часом людина наново набирає зайву вагу й іноді навіть в більшій кількості, ніж до дієт, що базуються лише на спалюванні жирів. Якщо ж йти шляхом регуляції обмінних процесів, то схуднення відбувається природньо і людина зайву вагу вже не набирає. У нас є відпрацьована і перевірена програма контролю ваги – це комбінація всього чотирьох фітопрепаратів, що випускаються під торговою маркою «ПРИМАФЛОРА»: капсули «ФОРМА ЖИТТЯ», в яких зібраний комплекс сухих екстрактів бромелайну, папаїну, гарцинії камбоджійської, гуарани, листя зеленого чаю та алое, потужно впливають на метаболізм; еліксир «ГРАЦІЯ», який регулює водно-сольовий, білковий, вуглеводний обмін речовин за допомогою солодки, яка запускає роботу надниркових залоз; унікальний «ВІТАСОФТ З ЯГОДАМИ ГОДЖІ», що поліпшує обмін речовин у всіх клітинах організму; і, нарешті, «Екстракт Артишоку», який підсилює фізіологічні процеси в клітинах печінки і пролонговано покращує її роботу.

Ось ці продукти якраз і регулюють роботу підшлункової залози, печінки і наднирників, від злагодженості яких і залежить підтримання оптимальної ваги людини.

У нас є чудові результати в цьому напрямку: так, жінка з вагою 105 кг приймала цю програму і за 8 місяців поступово (ключове слово – поступово) схудла на 20 кг, при цьому значно покращився і її загальний стан: наприклад, навіть розсмокталися келоїдні рубці на вухах від проколів для сережок.

І ми могли б закінчити цей діалог одним реченням: «Будьте здорові і щасливі з Компанією «ПРИМАФЛОРА!», але в нашій розмові незримо присутній ще один головний учасник – організатор, засновник і беззмінний Лідер української компанії ТОВ «Клубна Система «Нове життя», автор і розробник продукції, яка сьогодні

випускається під торговою маркою «ПРИМАФЛОРА», Магістр Компанії Любов Вікторівна Нелюбова.

Ми вважаємо, що саме її справедливі зауваження, мудрі доповнення та важливі ремарки додадуть цьому діалогу логічну завершеність.

Дорогі друзі, я безмежно вдячна Володимиру Володимировичу, професору Алану, Маргариті Леонідівні і всім присутнім за дуже цікаву бесіду і унікальну можливість стати незримим учасником цієї чарівної подорожі.

Наше тіло - неймовірно складна система, яка до сих пір ставить у глухий кут дослідників, незважаючи на те що її вивчають уже не одну сотню років.

Хочу навести декілька дуже цікавих фактів:

- Люди світяться в темряві.

Неозброєним оком це диво побачити неможливо, оскільки наш зоровий апарат не володіє необхідною чутливістю. У лабораторних умовах японські вчені зробили це ще десять років тому за допомогою камери, здатної реєструвати поодинокі фотони (кванти світла). Виявилось, що люди не просто випромінюють світло, але і змінюють його інтенсивність протягом дня: найяскравіше ми сяємо о 16.00, а найбільш блідо - о 10.00. Передбачається, що це якимось пов'язано з біохімічними реакціями, що відбуваються в організмі, і інтенсивністю обміну речовин.

- «Кістявий» язик.

Про балакучу людину говорять - «язик без кісток». Дійсно, цей орган представляє собою сім волокон дуже сильних м'язів (витривалішими за них є хіба що серцеві, змушені скорочуватися безупинно від народження до смерті). Однак під «балакучим органом» розташовується справжнісінька кістка - під'язикова, що має форму підкови. Унікальність її в тому, що це єдина кістка в тілі, яка безпосередньо не з'єднана з іншими. Крім того, що до неї кріпляться деякі м'язи шиї, вона грає роль якоря для язика, утримуючи його задню частину від западання в глотку.

- Мозку не боляче.

Завдяки високорозвиненій нервовій системі ми здатні отримувати сигнали від тактильних, зорових і інших рецепторів в одну мить. А точніше, менш ніж за мілісекунду - через такий блискавичний проміжок часу ми відчуваємо біль, якщо торкнемося чогось гарячого або уколемося голкою. Нервові імпульси настільки швидкі, що електричні сигнали, що відповідають за відчуття, подорожують в мозок і з мозку з середньою швидкістю 402 кілометри на годину.

Сам мозок не здатний відчувати біль, оскільки в ньому немає больових рецепторів.

Втім, людський мозок - найскладніший і маловивчений орган. Але кілька цікавих фактів відомо достеменно. Наприклад, він особливо чутливий до зневоднення, оскільки складається з води майже на 80%. Тому навіть помірна втрата рідини (близько 2%) знижує концентрацію уваги, пильність, призводить до погіршення короткострокової пам'яті та інших здібностей. Без води людина може прожити всього три дні - довше мозок не витримає, і починаються незворотні зміни. І хоча маса мозку становить всього 2% загальної маси тіла, він споживає 20% кисню, який циркулює в крові. Це набагато більше, ніж будь-який інший орган. Що робить його дуже чутливим до пошкоджень, пов'язаних з недостатністю кисню.

Людський організм - це складний і дивовижний ребус, розгадати який поки нікому не вдається. Але при всьому цьому - це механізм, який самоочищається і самовідновлюється.

Для того, щоб підтримувати цю систему в «робочому стані» організму людини доводиться виконувати величезний «комплекс робіт», що вимагає великої кількості «витратних матеріалів» - біологічно активних компонентів - вітамінів, мінеральних речовин, амінокислот, жирів, простих і складних вуглеводів, гормонів і гормоно подібних з'єднань та ін. Більшість з цих, необхідних йому для повноцінної життєдіяльності речовин, наш організм синтезувати

не може, він звук отримувати їх з їжею.

Кожен наш орган - це «високотехнологічне виробництво», для ефективної роботи якого необхідні якісні «витратні матеріали». Якісні ж вони тільки в натуральних продуктах, створених для людини природою.

Компанія «Примафлора» використовує в розробці своєї продукції мудрість і силу природи, а при виробництві не порушує її законів. Застосовуючи в своєму щоденному раціоні продукцію ТМ «Примафлора» ви отримуєте ці дари природи в концентрованій, легко засвоюваній формі. Змінюється не тільки ваш фізичний стан, а й якість вашого життя в цілому.

Бережіть себе і своїх близьких, дихайте на повні груди, живіть повноцінним життям, мрійте, дійте і отримуйте задоволення від того, що відбувається.

А я бажаю вам «Любові! Здоров'я! Щастя! та Добра!», як свідчить гасло нашої компанії.

До нових зустрічей.