



УДК 61.001.12/.18

СТАНОВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ МЕДИЦИНЫ

Е.Г. Брындин, И.Е. Брындина

ИЦ «Естествоинформатика», ТП «Медицина будущего»

Аннотация. Всемирная организация здравоохранения считает, что продолжительность жизни человека и состояние его здоровья на 75% определяет его образ жизни и система питания, на 10% — наследственность, еще 10% — условия внешней среды и лишь на 5% услуги здравоохранения. Здоровье человека больше всего зависит от образа жизни. Здоровая нация формируется на основе здорового образа жизни как семейной и социальной культурной традиции. Решение этой задачи требует становления здоровьесберегающей медицины. Здоровьесберегающая медицина будет обучать население настройке организма на здоровое состояние, здоровьесбережению и здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни обеспечит человеку здоровье всю жизнь. Здоровьесберегающая медицина будет реализовать цикл восполнения и сохранения здорового человеческого ресурса.

Ключевые слова: здоровьесберегающая медицина, оздоровительные способности, здоровьесбережение, здоровый образ жизни.

ПЕРЕВОД НАСЕЛЕНИЯ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Переводить население на здоровый образ жизни можно через Центры здоровья, санаторно-курортные учреждения, образовательные организации [1—7]. Переход на здоровый образ жизни осуществляется в четыре этапа.

Этап 1. Формирование чистой среды, организма. Чистая среда организма является одним из необходимых условий волнового резонанса клеток. Формирование чистой среды организма требует соблюдения гигиены для поддержания экологически чистой внутренней среды организма. Естественная потребность и привычка соблюдать гигиену поддерживает кислотно-щелочной баланс биологических сред организма, очищение его от паразитов и загрязнений. Периодически диагностировать кислотно-щелочной баланс биологических сред организма.

Этап 2. Развитие оздоровительных способностей для уравнивания психики и формирования здорового состояния. Уравнивание психики являются необходимым условием волнового резонанса здоровых клеток. Второй этап включает следующие полезные действия:

1. Освоение лексики духовной здоровой жизнедеятельности и праведное мирное доброе общение для формирования психики и накопления психической энергии здоровой жизни. «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).» Биогенные преобразователи психической энергии духовной здоровой жизни порождают здоровые психофизические процессы и состояние человека [6—7].



2. Развитие способностей совершать духовные действия и вырабатывать естественную потребность и привычку избавляться от пагубных страстей.

3. Проявление духовно-нравственных качеств — благоволений и благодеяний, милосердия и справедливости для здоровой жизнедеятельности.

4. Развитие способностей настройки жизненных систем организма и его целостного нормального функционирования физическими упражнениями: зарядкой энергетической системы, физкультурой тонуса организма и гимнастикой ритмов для достижения физического здорового состояния организма.

5. Освоение здорового питания для поддержания физического здорового состояния организма.

6. Развитие комплексных способностей достижения здорового состояния на основе системы клеточного самовосстановления организма улучшением качественного состояния клеток на духовном, энергетическом, физиологическом и анатомическом уровнях.

7. Частотно-резонансная диагностика здорового состояния. Выработка привычки периодически диагностировать организм помогает поддерживать здоровое состояние.

Этап 3. Приобретение навыков здоровьесбережения для сохранения здорового состояния. На третьем этапе формируются следующие полезные привычки:

1. Освоение правил ежедневного сохранения здорового состояния.

2. Уравновешивание психики в социальных условиях мирными добрыми отношениями, делая добро, уклоняясь зла, ища мир и стремясь к нему для психического здоровьесбережения.

3. Ежедневное формирование физического здорового функционирования организма в начале дня настройкой жизненных систем.

4. Согласование с суточным природным циклом жизнедеятельности в социальных, природных и домашних условиях для сохранения целостного здорового функционирования организма.

5. Комплексное ежедневное сохранение здорового состояния на духовном, энергетическом, физиологическом и анатомическом уровнях в различных домашних, природных и социальных ус-

ловиях на основе системы клеточного самовосстановления.

6. Сохранение физического здорового функционирования организма здоровым питанием.

Навыки ежедневного здорового питания постоянно поддерживают здоровое состояние.

7. Частотно-резонансная диагностика здорового состояния. Навыки еженедельно диагностировать организм помогает поддерживать здоровое состояние.

Этап 4. Накопление опыта здорового образа жизни для сохранения здорового состояния в течение года. Накопление опыта осуществляется навыками здоровьесбережения в различных домашних, социальных и природных сезонных условиях (весной, летом, осенью и зимой). Опыт включает следующие полезные действия:

1. Сезонное сохранение уравновешенной психики и обеспечение целостного здорового функционирования организма летом, осенью, зимой, весной на основе системы клеточного самовосстановления организма в течение года.

2. Здоровое сезонное питание.

3. Выбор сезонной натуральной одежды.

4. Накопление опыта комплексного согласования социальной здоровой жизнедеятельности с годовым природным циклом на духовном, энергетическом, физиологическом и анатомическом уровнях в различных домашних, природных и социальных условиях.

5. Накопление опыта формирования семейной традиции здорового образа жизни.

6. Накопление опыта формирования культурной общественной традиции здорового образа жизни.

7. Накопление опыта периодической частотно-резонансной диагностики здорового состояния. Накопление опыта периодически диагностировать организм помогает поддерживать здоровое состояние в течение года.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В наши дни как никогда необходимо всестороннее познание, индивидуальное освоение и совершенствование здорового образа жизни на духовном, социальном и физиологическом уровне. 7 мая 2012 года вышел Указ Президента Российской Федерации № 598 «О мероприятиях по реализации государственной социальной по-





литики по формированию здорового образа жизни граждан Российской Федерации».

Национальная Медицинская Палата разработала Кодекс профессиональной этики работников системы здравоохранения Российской Федерации. **10 Статья.** Работник системы здравоохранения должен вести здоровый образ жизни и доступными ему средствами через СМИ (газеты, журналы, радио, телевидение, беседы и пр.), сеть «Интернет» (интернет-сайты, интернет-газеты и журналы, форумы и другие формы) пропагандировать здоровый образ жизни.

Разработки НКО Новосибирского исследовательского центра «Естествоинформатика» фундаментальные, научно-практические, научно-методические и руководство подготовкой специалистов и обучением населения здоровому образу жизни позволяют готовить специалистов по здоровому образу жизни:

1) медицинских работников для центров здоровья и санаторно-курортных учреждений по проведению консультаций, практических занятий по переходу на здоровый образ жизни и диагностики состояния;

2) лекторов для общества «Знание» по формированию здоровьесберегающего мировоззрения и мотивации к ЗОЖ у населения;

3) педагогических работников для кафедр здоровья университетов и для школ по формированию здоровьесберегающего мировоззрения и мотивации к ЗОЖ у молодого поколения;

4) социальных работников для проведения практических занятий с населением по переходу на ЗОЖ и формированию семейной и культурной общественной традиции здорового образа жизни;

5) преподавателей физкультуры для обучения молодого поколения настройке жизненных систем и целостного нормального функционирования организма.

Проект в 2012 году вошел в библиотеку лучшего Российского опыта по здоровому образу жизни, что подтверждено сертификатом от Министерства здравоохранения Российской Федерации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Брындин Е.Г., Брындина И.Е. Как перейти на здоровый образ жизни. ТПУ. 2013.

2. Брындин Е.Г., Брындина И.Е. Управление социальной инфраструктурой формирования здорового образа жизни населения Науч.-практ. конф. «Социальное образование XXI века: „Социальная работа“ в России». КрасГМУ, 2014. С. 171—174.

3. Брындин Е.Г., Брындина И.Е. Санаторно-курортный перевод населения на здоровый образ жизни. 10 науч. конф. «Донозология 2014». СПб.: Крисмас, 2014. С. 109—111.

4. Bryndin E.G., Bryndina I.E. Natural-Science Aspects of Health. Weber Medicine & Clinical Case Reports. Vol. 1. 2015. pp. 134—137. URL: http://weberpub.org/wmccr/wmccr_122.pdf.

5. Брындин Е.Г., Брындина И.Е. Обучение здоровому образу жизни в вузе. IX Науч.-практ. конф. «Физиологические, педагогические и экологические проблемы здоровья и здорового образа жизни». РГППУ. 2016. С. 43—48. URL: http://www.rsvpu.ru/filedirectory/3468/Problem_zdorov_2016.pdf.

6. Bryndin E.G., Bryndina I.E. Normalization of Cognitive Thinking by Healthy Lifestyle // ARC Journal of Public Health and Community Medicine. 2016. V. 1, Issue 2. P. 1—6.

7. Брындин Е.Г. Духовные и научные основы здоровья. Germany: LAMBERT Academic Publishing. 2016.

FORMATION HEALTH OF SAVING MEDICINE

E.G. Bryndin, I.E. Bryndina

R.C. "Estestvoinformatika", T.P. "Future Medicine"

Annotation. The World Health Organization considers that life expectancy of the person and state of his health for 75% its conduct of life and a power supply system, for 10% — heredity determines, another 10% — environmental conditions, and only for 5% of service of health care. Health of the person most of all depends on a conduct of life. The healthy nation is created on the basis of a healthy lifestyle as family and social cultural tradition. The solution of this task requires creation of health saving medicine. Health the saving medicine will train the population in setup of an organism for a healthy condition, to a health-saving and a healthy lifestyle. The healthy lifestyle will provide to the person health all life. The healthy population will create healthy society. Health the saving medicine will implement economic cycle of completion and preserving a healthy human resource.

Key words: health saving medicine, improving capabilities, health saving, healthy lifestyle.





REFERENCES

1. Bryndin E.G., Bryndin I.E. How to pass to a healthy lifestyle. TPU. 2013.
2. Bryndin E.G., Bryndina I.E.. Management of social infrastructure of formation of a healthy lifestyle of the population. *Conf. Social formation of the XXI century: "Social work" in Russia*. KGMU, 2014. Pp. 171—174.
3. Bryndin E.G., Bryndina I.E. Sanatorium transfer of the population to a healthy lifestyle. *10 conf. Donozologiya 2014*. SPb.: Krismas, 2014. Pp. 109—111.
4. Bryndin E.G., Bryndina I.E. Natural-Science Aspects of Health. *Weber Medicine & Clinical Case Reports*. 2015. Vol. 1. pp. 134—137. URL: http://weberpub.org/wmccr/wmccr_122.pdf.
5. Bryndin E.G., Bryndina I.E. Training in a healthy lifestyle in higher education institution. *IX conf. "Physiological, pedagogical and environmental problems of health and healthy lifestyle"*. RGPPU. 2016. pp. 43—48. URL: http://www.rsvpu.ru/filedirectory/3468/Problem_zdorov_2016.pdf.
6. Bryndin E.G., Bryndina I.E. Normalization of Cognitive Thinking by Healthy Lifestyle. *ARC Journal of Public Health and Community Medicine*. 2016, vol. 1, Issue 2, pp. 1—6.
7. Bryndin E.G. Spiritual and scientific bases of health. Germany: LAMBERT Academic Publishing. 2016.