

**Методы обеспечивающие активное
долголетие.**

Использование натуропатических средств.

Биологически активные добавки.

Дыхательная гимнастика.

Акупунктура

Лекция 15

<https://vitauct.ru/>

<https://garbuzov.org/>



Посещение производства «Витаукт»

Адыгея, Лаго-Наки, с. Авадзехская



Гарбузов Г. А.





Скрытые, неустановленные паразитарные заболевания и высокий риск их возникновения (проживание в опасном очаге, поездка в тропическую страну, использование необработанных овощей и фруктов, воды сомнительной степени очистки, контакт с домашними животными, употребление пищи с недостаточной кулинарной обработкой), а также блюд японской кухни (суши, роллы и др.).

Глистные инвазии: цестодозы (дифиллоботриоз, цистицеркоз, тениоз, эхинококкоз, альвеококкоз, гименолепидоз и др.); нематодозы (энтеробиоз, аскаридоз, трихоцефалез, анкилостомидоз, трихинеллы и др.); трематодозы (описторхоз и др.); смешанные гельминтозы (аскаридоз, энтеробиоз, описторхоз и др.).

Нормализует фазу P-Q при ортопробе

Черный орех рекомендуется для обогащения рациона человека биологически активными веществами с целью профилактики и в комплексной терапии при следующих состояниях и заболеваниях.

Профилактика гриппа, острых респираторно-вирусных инфекций, острых ларингитов, трахеитов и бронхитов, тонзиллита.

Иммунодефицитные состояния, аллергия.

Предупреждение язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, хронического гастрита с пониженной секреторной функцией, дисбактериозов кишечника, хронических колитов, гепатитов.

Экземы, нейродермит, псориаз, угревая сыпь, аллергический дерматит, герпес, грибковые заболевания.

Глистные инвазии.

Предупреждение сахарного диабета, гипофункция щитовидной железы, климактерические дисгормональные изменения.

Воспалительные заболевания женской половой сферы, кисты яичников, мастопатия, миома матки, эрозия.

Хронические формы пиелонефрита, цистита, уретрита, простатита.

Конъюнктивиты.

Геморрой, тромбоз, варикозное расширение вен.



Чистит кровь



Первичная гиперхолестеринемия при неэффективности диетотерапии, комбинированная гиперхолестеринемия и гипертриглицеридемия, атеросклероз различной локализации: коронарных сосудов (ишемическая болезнь сердца), сосудов головного мозга (церебральный атеросклероз), сосудов нижних конечностей, острые сосудистые заболевания (инфаркт и инсульт), а также период реабилитации после них, нарушения обмена веществ, избыточный вес, сахарный диабет, соблюдение диеты с пониженным содержанием жиров, психоэмоциональное перенапряжение, стресс.

Нормализует на РЕОграмме фазу медленного изгнания.
Против кальциноза дуги аорты. Баланс тяжёлого и лёгкого холестерина



- Повышает энергетический потенциал и активность мозга.
- Оказывает антигипоксическое действие.
- Восстанавливает мозговое кровообращение и улучшает питание клеток мозга.
- Повышает интеллектуальные способности (адаптация к новым ситуациям, умственная деятельность, обучение).
- Устраняет головокружение, шум в ушах и головную боль.
- Нормализует реологические показатели крови, препятствует агрегации эритроцитов.
- Повышает эффективность комплексной терапии пред- и постинсультных состояний.
- Повышает эластичность и прочность кровеносных сосудов, стенок капилляров.
- Нормализует тонус артерий и вен, улучшает микроциркуляцию крови.

Нормализует микроциркуляцию крови

При лечении заболеваний бронхо-легочной системы (пневмония, бронхит).



Миртабиотик



Хедера хеликс



ЦетраМАХ



М. Руденко и Г. Гарбузов
2022 г.



Гепатроп
Восстановление печени



Уролит
камни, кисты, полипы



Кардиомаг
K + Mg

Биостимуляторы



L-карнитин - природное вещество, родственное витаминам группы В

Главная функция - транспортировка жиров в митохондрии клеток, где они окисляются и становятся «топливом» для процессов организма.



Мексикор
Сукцинат (янтарная кислота)



Экстракт элеутерококка

Препарат растительного происхождения; оказывает адаптогенное действие, повышает неспецифическую резистентность организма. Обладает стимулирующим действием на ЦНС, устраняет переутомление, раздражительность; восстанавливает и повышает физическую и умственную работоспособность, защищает от неблагоприятных факторов внешней среды.



Здоровое питание

Разнообразное питание,
обеспечивающее организм всеми
микроэлементами

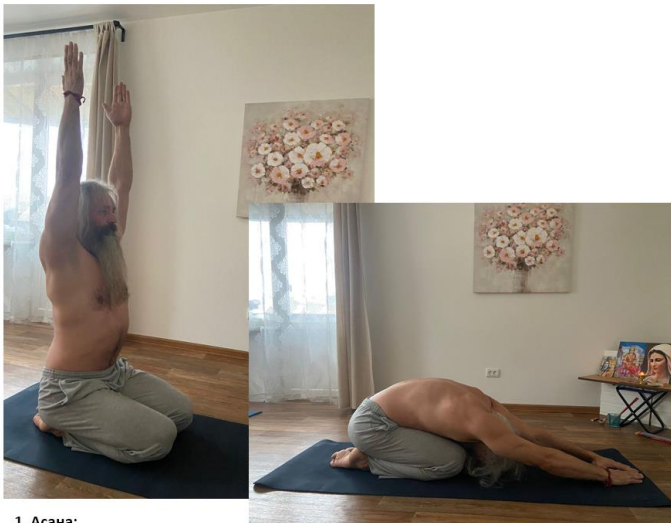
Важно:

1. Курага.
2. Изюм.
3. Инжир.
4. Гранат.
5. Яблоки.

Важно сохранять стабильный вес. Это
зависит от качества питания
и его периодичности



Растяжка суставов



1. Асана:

1. Сидим на коленях и пятках, вдох.
2. На задержке дыхания наклон. Расслабление. До 10 сек задержка дыхания, после дышим свободно плавно, остаёмся в наклоне 20 сек. Постепенно увеличиваем время до 2-3мин.



2. Асана:

1. Сидим со скрещёнными ногами, пальцы сцепили в замок за спиной. Вдох.
На выдохе наклон. Задержка дыхания до 10 сек. Дальше дышим спокойно, остаёмся в наклоне 20 сек, постепенно увеличиваем время до 2-3 мин.

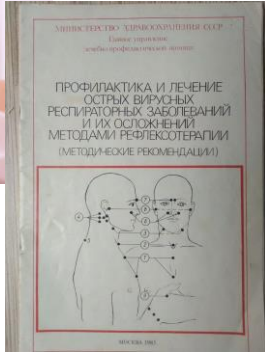
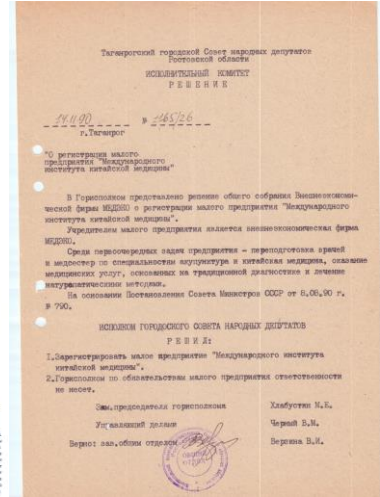
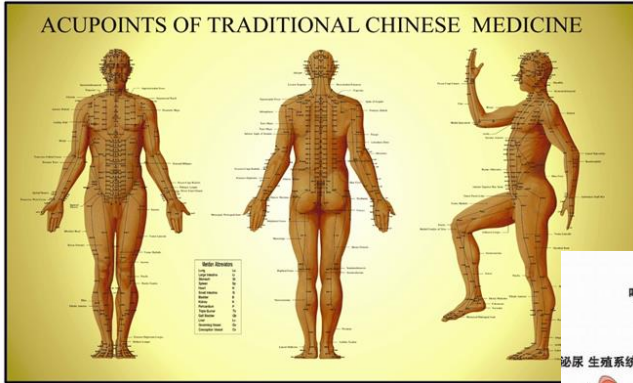


Дыхательная гимнастика + регулярные физические упражнения



В основе дыхательной гимнастики
лежит метод К.П. Бутейко.
Периодически надо контролировать паузу
при задержке дыхания на выдохе,
которая должна быть не менее 20 сек.
(это удовлетворительно), 40 сек. и более
(это отлично!)

Акупунктура, акупрессура



14 ноября 1990 г.

КАРДИОКОД

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

