

Николай Григорьевич

Друзьяк



ВЕВИНАР

«КОНЦЕПЦИЯ ДОЛГОЛЕТИЯ ДРУЗЬЯКА»

МЫ ПОСВЯЩАЕМ ПАМЯТИ

Николая Григорьевича Друзьяка,

ушедшего год назад, 4 ноября 2014 года
Николай Григорьевич строино описал

биологические основы долголетия

В его семье были непоказные,

удивительно нежные отношения

Но ум и душа выдающегося ученого и

светлого человека оказались

безоружными перед подлостью и

вероломством внешнего мира

**ЧТОБЫ УЯСНИТЬ СУТЬ
КОНЦЕПЦИИ ДРУЗЬЯКА,
НУЖНО ОПИРАТЬСЯ НА
ЧЕТЫРЕ БЕССПОРНЫХ ФАКТА:**

- 1. Мы живем в окружении мела, и наша вода перенасыщена кальцием, жесткая**
- 2. В жесткой воде соли кальция не растворяются, выпадают в осадок, образуя хлопья и накипь**
- 3. Осадок растворяют кислотой**
- 4. В нашей щелочной крови (pH = 7.4) 90-92% воды, и она тоже забита кальцием**

НАС ОКРУЖАЕТ МЕЛ

И СЛЕВА ...



И СПРАВА ...

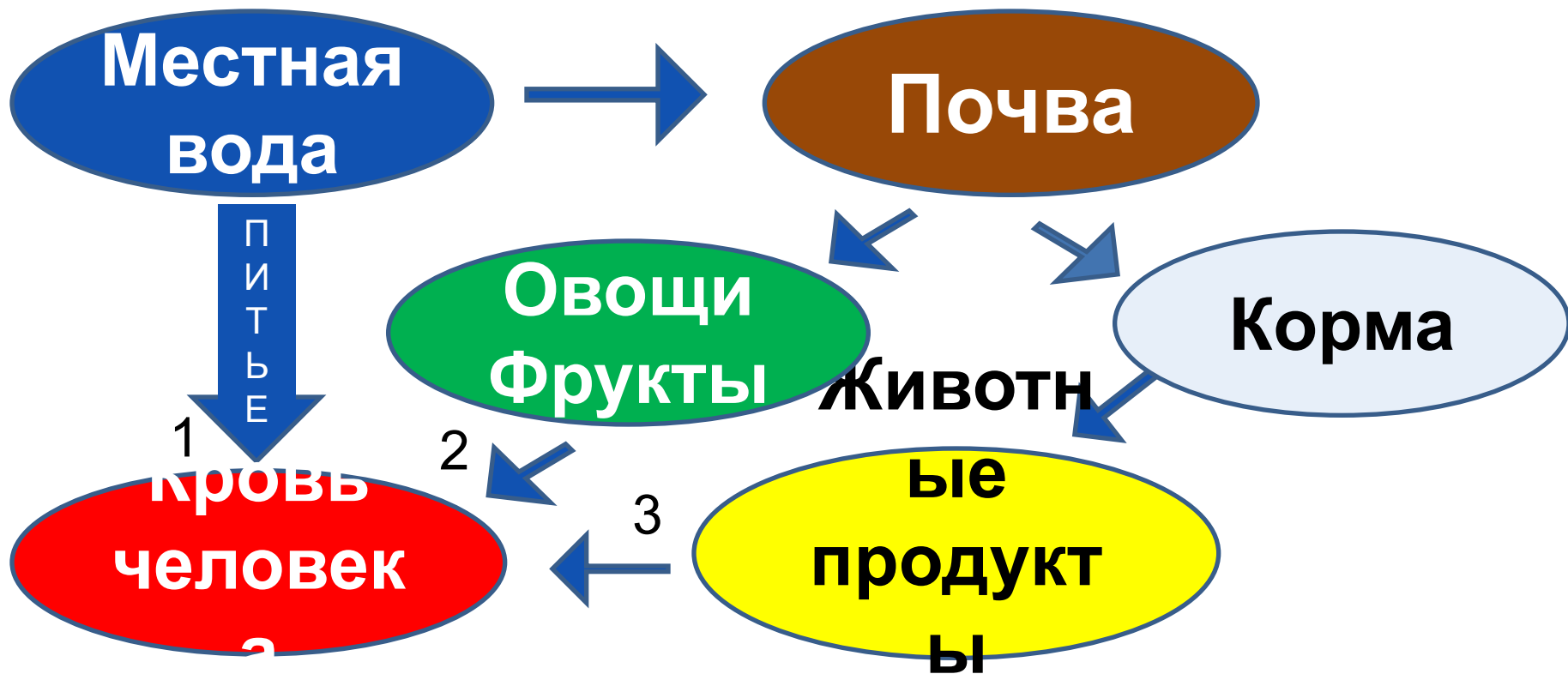


И СНИЗУ ...



**И лишь
сверху,
с неба
на нас
льется
ДИСТИЛ-
лиро-
ванная
вода**

ШТУРМ КРОВИ КАЛЬЦИЕМ ИЗ МЕСТНОЙ ВОДЫ



В теле человека около 65% воды, так что местная вода под завязку НАСЫЩАЕТ КРОВЬ КАЛЬЦИЕМ

В Японии содержание Са в воде 3 мг/литр, а в крови – 50 мг/литр. У нас содержание Са в воде доходит то сотен и даже тысяч мг/литр, а в крови – 125 мг/литр

ИЗБЫТОЧНЫЙ КАЛЬЦИЙ В КРОВИ – **ТИХАЯ САПА** ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

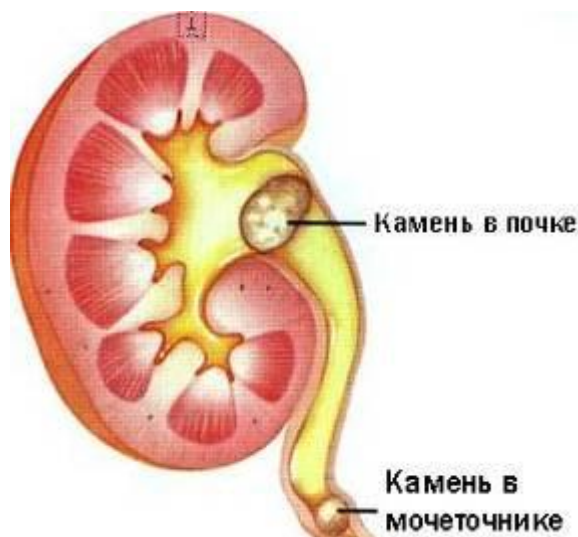
В **щелочной** крови соли кальция выпадают в осадок
(в виде известняка, уратов, оксалатов...)

Кровь забивается хлопьями и пластинами, становится густой,
нетекучей, и **«мусор» оседает**
на костях, в сосудах и органах



*костные выросты
(остеофиты)*

ОСАДКИ ОБРАЗУЮТ КАМНИ В ОРГАНАХ, ЗАКУПОРИВАЮТ СОСУДЫ

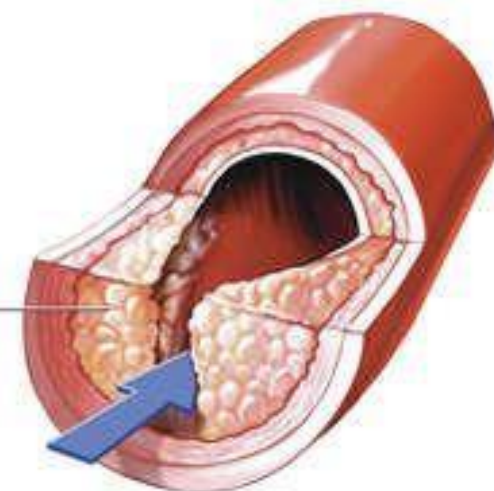


камни в почках



артерия пораженная атеросклерозом

бляшка



*сосуды,
«заросшие
сталактитами*

РЕПЛИКА: Любители зеленого борща из щавеля выращивают камни в почках **СВОИМИ РУКАМИ:** соли щавелевой кислоты (ОКСАЛАТЫ) не растворяются ни в щелочной, ни в кислой среде, не выводятся из организма, накапливаются, и **КОВАРНО ЖДУТ СВОЕГО ЧАСА**

**ХЛОПЬЯ ИЗ СОЛЕЙ КАЛЬЦИЯ
БЛОКИРУЮТ КРОВОТОК В КОСТЯХ**

**Через скелет ТЕЧЕТ 5%
выбрасываемой сердцем крови**

**Кровь течет даже в компактном
костном веществе, правда,
вдвое медленнее, чем в
головном и костном мозгу**

**НО – ЧЕРЕЗ МИКРОПОРЫ В
КОСТИ СПОСОБНА ПРОТЕКАТЬ
ЛИШЬ КИСЛАЯ КРОВЬ**

ЖИДКАЯ! БЕЗ ХЛОПЬЕВ!

СУТЬ КОНЦЕПЦИИ ДРУЗЬЯКА:

1. СНИЖЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ ВЕЗДЕСУЩЕГО КАЛЬЦИЯ

Кальций в крови **НУЖЕН**,

но **РАСТВОРЕННЫЙ**, а не в виде хлопьев!

2. РЕГУЛЯРНОЕ ПОДКИСЛЕНИЕ КРОВИ

не ОКИСЛЕНИЕ

**– БУФЕРНАЯ СИСТЕМА КРОВИ НА
СТРАЖЕ! –**

а ПОДКИСЛЕНИЕ

Костром тайгу в
мороз
не Обогреть,
но переночевать
возле него – можно,
если ПОДбрасывать
регулярно дрова
или ПОДдерживать
огонь по сибирски



ЧАСТНОЕ СВИДЕТЕЛЬСТВО ЭФФЕКТИВНОСТИ КОНЦЕПЦИИ ДРУЗЬЯКА

В начале 2013-го нам с Николаем
Ивановичем Курдюмовым
НЕБО С ОВЧИНКУ ПОКАЗАЛОСЬ,
НО ЗА ПОЛГОДА
«ЖИЗНИ ПО ДРУЗЬЯКУ»
ОБА ВСТАЛИ НА НОГИ

И стар, и млад радуются **ПРОДЛЕННОЙ** жизни –
дару Всевышнего и Друзьяка (ноябрь 2013 г)



**НЕ ВСЯК ЗДОРОВЯК СМОЖЕТ ТАК
(после года в койке с остеохондрозом)**



**АЗИТРЕШИВИ – ПЕРЕСТАЛ
ПОДОЗРЕВАТЬ КАЖДЫЙ СВОЙ
ШАГ
В ТОМ, ЧТО ОН ПОСЛЕДНИЙ:
ВСЕ ШАГИ СТАЛИ КАК ШАГИ**

**И это – без лекарств, без диет, без
аскезы,
без самоограничения
и проявлений силы воли,
даже ... с рюмочкой для аппетита**

**СТРОЙНАЯ ФИГУРА – это та, что
В ВЫСОТУ больше, чем В ШИРИНУ**



«УТРАТЫ» СЛУГИ ПОКОРНОГО ЗА 2 ГОДА ЖИЗНИ «ПО ДРУЗЬЯКУ»:

**15-17 кг веса (вокруг
холодильника не кружу, хотя
случаются шемо меджамо)**

**Гипотензивы принимал 35 лет. С
ними верхнее давление бывало
220. А теперь - без них – держится
в интервале 131-147 мм рт. ст.**

**Острые проявления
тромбофлебита**

что в венах ходил асфальтовый перфоратор. Однажды даже дошел до V-устья.

Еженощные судороги в ногах с 20 лет

И мелочи, не угрожавшие жизни:

Диагноз катаракты

Редкие, но острые приступы подагры

И даже ... богатырский храп – всегда будили меня соседи в

**Правда, прошедшие 2 года не
были для нас с Колей ГЛАДКИМИ:**

**Коля не единожды «споткнулся», а
однажды – «хорошо» упал. А я, глянув**

**разочек на тогдашние 82
КВЕРХУ НОГАМИ, увидел 28**

и нагрузил тачку, как в 28

**Громко ойкнула давняя подружка ишемия,
а потом сердце долго расставалось
с последствиями иллюзии**

**Но – ЖИВЕМ! Деятельно! И четко сознаем,
что этими годами НА ЭТОМ СВЕТЕ обязаны
НИКОЛАЮ ГРИГОРЬЕВИЧУ ДРУЗЬЯКУ**

КАК ШЕЛ

Николай Григорьевич

**К КОНЦЕПЦИИ
ДОЛГОЛЕТИЯ?**

**1. УМЕЛО ПОСТАВИТЬ
СЛОЖНЕЙШУЮ ЗАДАЧУ
(А ЭТО УДЕЛ ГЕНИЕВ) –
СЧИТАЙ,
НАПОЛОВИНУ
РЕШИТЬ ЕЁ!**

**Николай Григорьевич ограничился
изучением специфических
обстоятельств одной «болезни» -
ЗДОРОВЬЕ -**

**и мастерски обозначил выборку –
ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ (тех, кому за 90) в
Районах**

**Компактного ДолгоЖительства
(РКДЖ)**

ВЫБОРКА

ВСЕ ЛЮДИ,

**В ЧАСТНОСТИ,
ЭКСТРЕМАЛЫ:**

БЕГУНЫ ОТ ИНФАРКТА,
СПОРТСМЕНЫ, МОРЖИ,
ВЕГЕТАРИАНЦЫ, ВЕГАНЫ,
СЫРОЕДЫ

**ДОЛГОЖИТЕЛЬ НЕ МОЖЕТ
БЫТЬ НЕЗДОРОВЫМ
ПРИ ЭТОМ ИМЕЕТСЯ В ВИДУ
НЕ РАСТЯНУТАЯ ДРЯХЛОСТЬ,
А СВОЙСТВЕННАЯ
ДОЛГОЖИТЕЛЯМ АКТИВНАЯ,
ПОЛНОЦЕННАЯ ЖИЗНЬ**

ДОЛГОЖИТЕЛИ

**ОГРАНИЧЕНИЕ РАЙОНАМИ КОМПАКТНОГО
ПРОЖИВАНИЯ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ** (в них доля
долгожителей среди тех, кому за 60, - не ниже 90 %)

РКДЖ

НИВЕЛИРУЕТ ВЛИЯНИЕ СЛУЧАЙНЫХ ФАКТОРОВ

РАЙОНЫ И ОЧАГИ

КОМПАКТНОГО ДОЛГОЖИТЕЛЬСТВА:

- Япония
- Талышские горы (Азербайджан)
- Долина Хунза – «оазис молодости» (Пакистан)
- Якутия и Эвенкийский округ (Россия)
- Долина Вилькабамба в Андах (Эквадор)
- Северный склон Эльбруса (Кабардино-Балкария)
- Склоны Кодорского хребта (Абхазия)
- Верховья Кумы (Дагестан)
- Окрестности Арарата (Турция)
- «Оазис столетних» – село Банчичи (Босния и Герцеговина)
- Коралловые острова Полинезии

ЯПОНИЯ

**В УКРАИНЕ В 2008 ГОДУ НА МИЛЛИОН
ПРИХОДИЛОСЬ 40 ЖИТЕЛЕЙ СТАРШЕ 100 ЛЕТ,
А В ЯПОНИИ В 2012 ГОДУ – 400!**

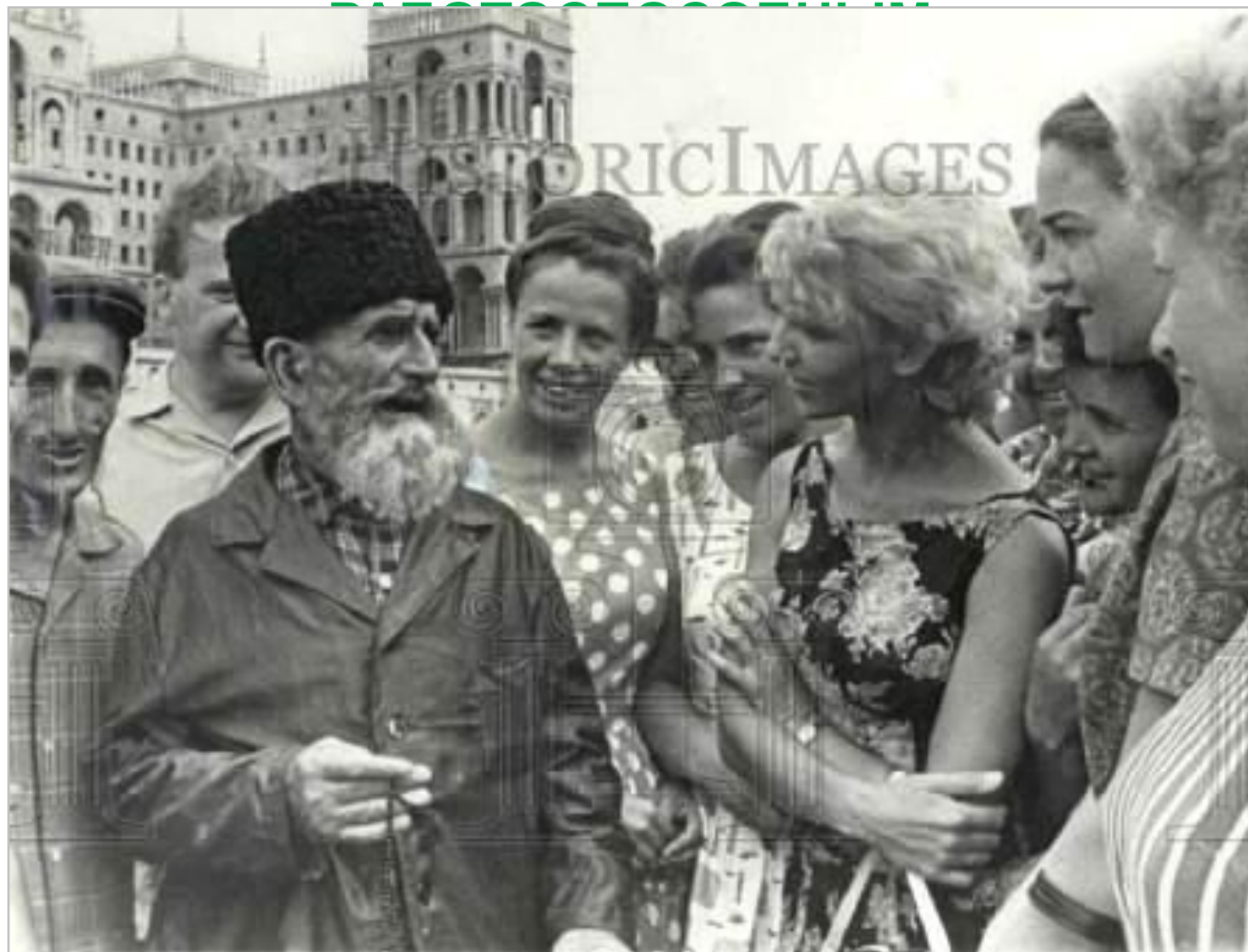


Столетний Тейичи Ивараши ежегодно, с 75 лет, совершает восхождение на самую высокую гору Японии Фудзияма (3776 м)

С ТАЛЫШСКИХ ГОР (Азербайджан) спустился пастух ШИРАЛИ МУСЛИМОВ



ШИРАЛИ прожил 168 лет,
ДО ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ БЫЛ ПСИХИЧЕСКИ
ЗДОРОВЫМ, ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЫМ,



ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ
Николая Григорьевича

**ХАРАКТЕРИСТИЧЕСКИЕ
ОБСТОЯТЕЛЬСТВА
БЫТА В РКДЖ**

Подход Друзьяка логически безупречен:
ОН ИСКАЛ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА ЖИЗНИ, ПРИСУЩИЕ
ВСЕМ РАЙОНАМ КОМПАКТНОГО ДОЛГОЖИТЕЛЬСТВА –
И ТОЛЬКО ИМ

Контрпример: из обнаруженного Мак-Карисоном
факта, что жители долины Хунза зимой питаются
сушеными абрикосами, был сделан вывод –
СЫРОЕДЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЧИНОЙ ДОЛГОЛЕТИЯ

СВЕЖИЙ ПРИМЕР ТАКОЙ ОШИБКИ

113-летний американец Бернардо Ла Палло, сохранивший физическую бодрость и отличную память, считает, что если есть регулярно чеснок, мед, черный шоколад, корицу и оливковое масло, то болеть любой человек будет меньше, а жить дольше, и что **ПОВТОРИТЬ ЕГО УСПЕХ МОЖЕТ КАЖДЫЙ.**

Классическая логическая ошибка

Cum hoc ergo propter hoc

(Одновременно с этим – значит вследствие этого)

Упомянутые продукты могут быть просто **СВИДЕТЕЛЯМИ, СПУТНИКАМИ** успеха

ДРУЗЬЯК «РАССМОТРЕЛ В ЛУПУ»

МНОГО ПОДОБНЫХ ВЕРСИЙ

**Витамины? Но в Украине (!) – очень низкая
средняя продолжительность жизни**

**Горный климат? А якуты, эвенки,
полинезийцы?**

**Вегетарианство и веганство? А как те же
якуты и эвенки, абхазы?**

**Бег трусцой от инфаркта? Но Джеймс Фикс
– основатель этого движения – УМЕР НА
БЕГУ ОТ ИНФАРКТА в 52 года**

**Сыроедение? Налицо – несоответствие
пищи и ферментов желудочно-кишечного
тракта**

В УБОЙНОМ ПОСЫЛЕ АПОЛОГЕТОВ СЫРОЕДЕНИЯ

**«ЧЕЛОВЕК ИЗНАЧАЛЬНО БЫЛ СЫРОЕДОМ»
– СКРЫТЫЙ ПРИЗЫВ К ВОЗВРАТУ**

**в незапамятные времена собирательства,
НЕКОРРЕКТНЫЙ С ЭВОЛЮЦИОННОЙ ТОЧКИ**

**Буферные системы организма прочно удерживают свои
параметры (t тела, pH крови, наборы ферментов...)**

**За тысячелетия эволюции пищеварение ПОСТЕПЕННО
перестроилось с сырой на вареную и жареную пищу.**

**Сегодня оно – именно такое и у пекущей блины МАМЫ, и
у жарящего шашлыки ПАПЫ, и, естественно, у их детей.**

**ГИГАНТСКИЙ ПРЫЖОК НАЗАД, через тысячелетия –
ОПАСНЫЙ, БЕЗРАССУДНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ НАД СОБОЙ
И ЭТО ПОДТВЕРЖДАЕТ ПЕЧАЛЬНАЯ ПРАКТИКА**

**В ИТОГЕ – СРЕДИ ПОПУЛЯРНЫХ
ВЕРСИЙ ДОЛГОЛЕТИЯ НЕ НАЙДЕНО
НИ ОДНОЙ СОСТОЯТЕЛЬНОЙ
ЦИТАТА ИЗ КНИГИ**

«Как продлить быстротечную жизнь»:

“МЫ ВСЕГДА МОЖЕМ

ПОСТАВИТЬ ПОД СОМНЕНИЕ

ЛЮБУЮ ИЗ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕТОДИК,

**ЕСЛИ ОНА НЕ ПРИШЛА К НАМ ИЗ РАЙОНОВ
ДОЛГОЖИТЕЛЬСТВА И**

**ЕСЛИ ЭТОЙ МЕТОДИКОЙ НЕ ПОЛЬЗОВАЛИСЬ
ДОЛГОЖИТЕЛИ В РКДЖ”**

(речь идет о всех районах компактного долгожительства)

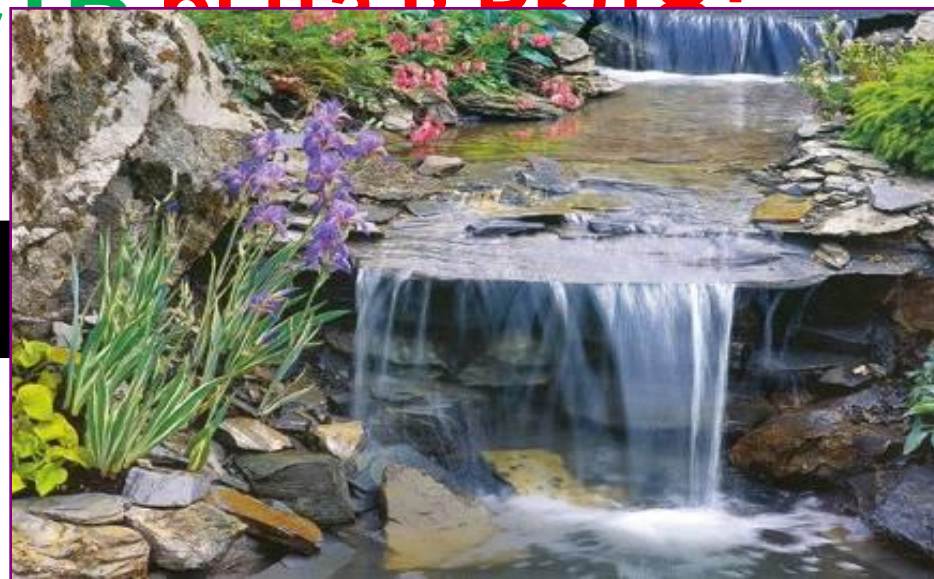
И вот главное, РЕШАЮЩЕЕ ОЗАРЕНИЕ

Друзьяка: он был **ЕДИНСТВЕННЫМ**
из исследователей проблемы
долголетия,

кто обратил внимание на местную
воду в РКДЖ и сравнил её с водой в
«быстроумирательных» районах!

Вот оно – одно из **СПЕЦИФИЧЕСКИХ**
ОБСТОЯТЕЛЬСТВ **быть в РКДЖ.**

МЯГКАЯ
МЕСТНАЯ
ВОДА!



исследования МЕСТНОЙ ВОДЫ в РКДЖ:

ВОДА ВСЕХ РКДЖ –
ОЧЕНЬ МЯГКАЯ

В НЕЙ – ДО 20 МГ/Л КАЛЬЦИЯ

Для сравнения:

Сыр-Дарья 105

Днестр 65

Южный Буг 65

Днепр 50

Япония 3

Склоны Эльбруса 5-10

Долина Индигирки 10

Долина Лены 15

БЕЗУПРЕЧНЫЙ ВЫВОД

Друзьяк выявил не только то, что
ВО ВСЕХ РКДЖ МЕСТНАЯ ВОДА – МЯГКАЯ

Он установил также, что
ВО ВСЕХ БУР («быстроумирательных» районах)
МЕСТНАЯ ВОДА – ЖЕСТКАЯ

Так что вывод о том, что
МЯГКАЯ ВОДА – СПЕЦИФИЧЕСКОЕ
ОБСТОЯТЕЛЬСТВО БЫТА В РКЖД,
логически безупречен

Это вам не сушеные абрикосы,
которые жуют жители всех континентов,
а не только хунза!

ЕЩЕ ОДНО ВАЖНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ
Николай Григорьевич обнаружил, что
вместе с обогащением кальцием по ходу
течения рек **падает продолжительность**
жизни людей, обитающих на их берегах

К примеру,
кальция в воде
Кумы в
верховьях – 10
мг/литр, а на
равнине – 190.
При этом доля
долгожителей
падает с 90%
до 10 %.



**ДРУЗЬЯК БЛЕСТЯЩЕ ЗАВЕРШИЛ
ИССЛЕДОВАНИЕ ВОДЫ –
ОН РАЗРАБОТАЛ РЕЦЕПТ И ТЕХНОЛОГИЮ
ПРОИЗВОДСТВА ИДЕАЛЬНОЙ ВОДЫ**

НИКОЛИНСКАЯ

Калий (K^+)	115 мг/л
Магний (Mg^+)	24 мг/л
Сульфат-анион (SO_4^-)	238 мг/л
Общая минерализация	377 мг/л
pH	6,5 (слабо-кислая)



Эффект НИКОЛИНСКОЙ

Ослабевают или вовсе исчезают
ишемическая болезнь, подагра,
гипертония, остеохондрозы.

Из-за разжижения крови
уменьшаются страдания от
тромбофлебита,
варикоза, геморроя.

НИКОЛИНСКАЯ очищает почки
эффективнее НАФТУСИ.

А по способности растворять
камни желчного пузыря
этой воде просто нет равных.



С НИКОЛИНСКОЙ НАЧАЛСЯ СКОРБНЫЙ ПУТЬ НА ГОЛГОФУ

Николай Григорьевич мечтал о производстве живительной **НИКОЛИНСКОЙ** по всей стране, десятилетиями писал президентам, премьерам, мэрам, а получал издевательские отписки типа «Мы высоко ценим Вашу гражданскую позицию ... но как только, так и сразу».

Несколько раз из бюджета на программы **ВОДА** выделялась валюта, но всегда находились отводящие желобки. И по ним текли и утекали доллары, **НО НЕ ВОДА!**

Николай Григорьевич неоднократно предлагал свои бесплатные услуги
СВЯТАЯ ПРОСТОТА!

К чему же тогда пристраивать желобки?

И вот нашлись «чуткие» шустрые ребятки, наладили выпуск НИКОЛИНСКОЙ, да так умело, что фамилия ДРУЗЬЯК ни в одном документе не упоминалась.

Такого вероломства Николай Григорьевич не ожидал и вынести не смог.

Сгорел в считанные недели

НЕТ НИКОЛИНСКОЙ ...

Что делать?



Доступный рецепт воды, близкой к «НИКОЛИНСКОЙ»

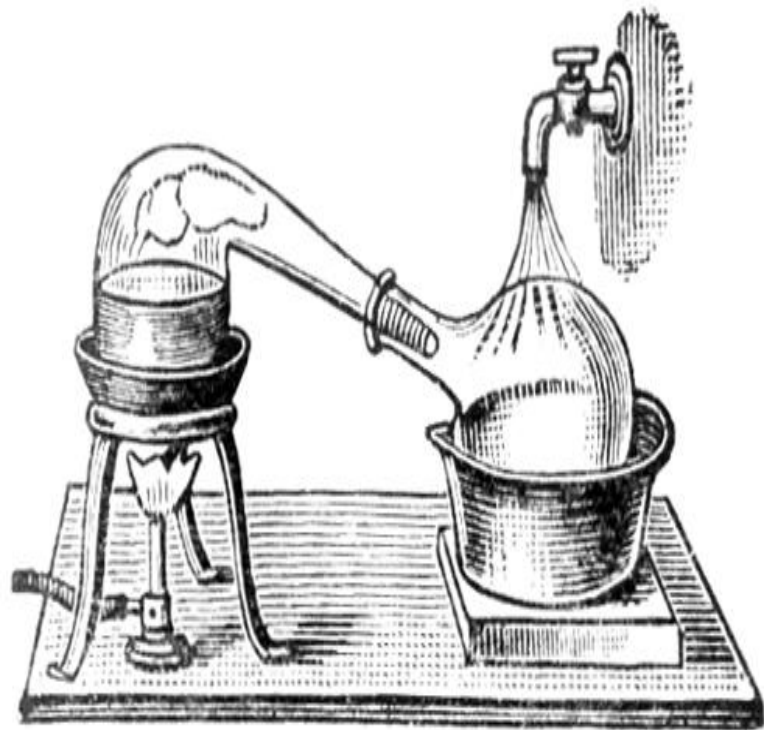
(составлен Н.И. Курдюмовым):

- 10 л мягкой воды с содержанием кальция до 20 мг/литр
- 0.5 чайной ложки сульфата магния (английской соли)
- 0.5 чайной ложки сульфата калия (чда)



СРЕДСТВА СМЯГЧЕНИЯ ВОДЫ

**а) ИЗБАВЛЕНИЕ
ОТ КАЛЬЦИЯ
ДИСТИЛЛЯЦИЕЙ**



б) ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДОЖДЕВОЙ И ТАЛОЙ ВОДЫ



**Село Банчичи лежит
в меловом «мешке».**
**Жители коралловых
островов
Полинезии
тоже ходят по
известии.**



**Но это – очаги
долгожительства,
потому что в них
нет иной воды,
кроме дождевой**

В) ЧАСТИЧНОЕ ЗАМОРАЖИВАНИЕ ВОДЫ

(в форс-мажорных
условиях)
НАУЧНАЯ БАЗА:

Кристаллы воды
не обрастают

«чужими»

молекулами – лёд
всегда чистый!

ЗНАЧИТ, НУЖНО
ЧАСТИЧНО ЗАМОРОЗИТЬ
ВОДУ, А ЖИДКИЙ
ОСТАТОК СЛИТЬ – В НЕМ
– «ЧУЖИЕ» МОЛЕКУЛЫ



г) ПРИОБРЕТЕНИЕ ВОДЫ

с низким содержанием кальция

Нарзан	250
Ессентуки-17	200
Ессентуки-4, Миргородская Трускавецкая, Боржоми	до 150
Святогорская (Донецкая область)	до 10
Ключ здоровья (Горячий ключ)	1
Старый Миргород (Украина)	2-5
Сорочинская (Украина)	5
Роганская (Харьков)	7

Кальция в местной воде, в частности, в хваленых местных источниках, бывает до 1000 мг/литр!

СОКРАЩЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ

КАЛЬЦИЯ С ЕДОЙ

Опасения за кальций в организме

несостоятельны: в каждом литре молока коровы, жующей одну траву – 1200 мг

кальция

В Японии, Турции, Индии, ЮАР, Чили - это четыре! суточных нормы **(350 мг)** для взрослого человека.

Даже в Украине – это суточная норма, назначенная просто с потолка – по факту



ОГРАНИЧЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ ИЛИ ОТКАЗ ОТ ПРОДУКТОВ С ПОВЫШЕННЫМ СОДЕРЖАНИЕМ КАЛЬЦИЯ

- **Соленая рыба, потребляемая с костями (хамса, килька, тюлька, ...)**
- **Консервированная рыба с костями (килька, шпроты, бычки, салака, сардины)**



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

- **Козье, овечье и коровье молоко и кислые продукты из них (в т. ч. сыворотка)**

- **Сыры и творог. В 100 граммах твердого сыра – недельная норма**

Допустимы сметана (ограниченно)

и масло из коровьего молока,

а также продукты из молока кобылиц



СПЕЦИИ

- Миндаль



- Кунжут



- Курага



НО НЕ НАДО БЫТЬ ФАНАТИКОМ

Как
говорится в
известной
шутке, «если
нельзя, но
очень
хочется,



но не может **ПОТАКАЙТЕ СЕБЕ!!**

Это вредит здоровью меньше, чем аскеза
БЫТЬ ВО

ВТОРОЙ СПЕЦИФИЧЕСКИЙ ФАКТОР ДОЛГОЛЕТИЯ

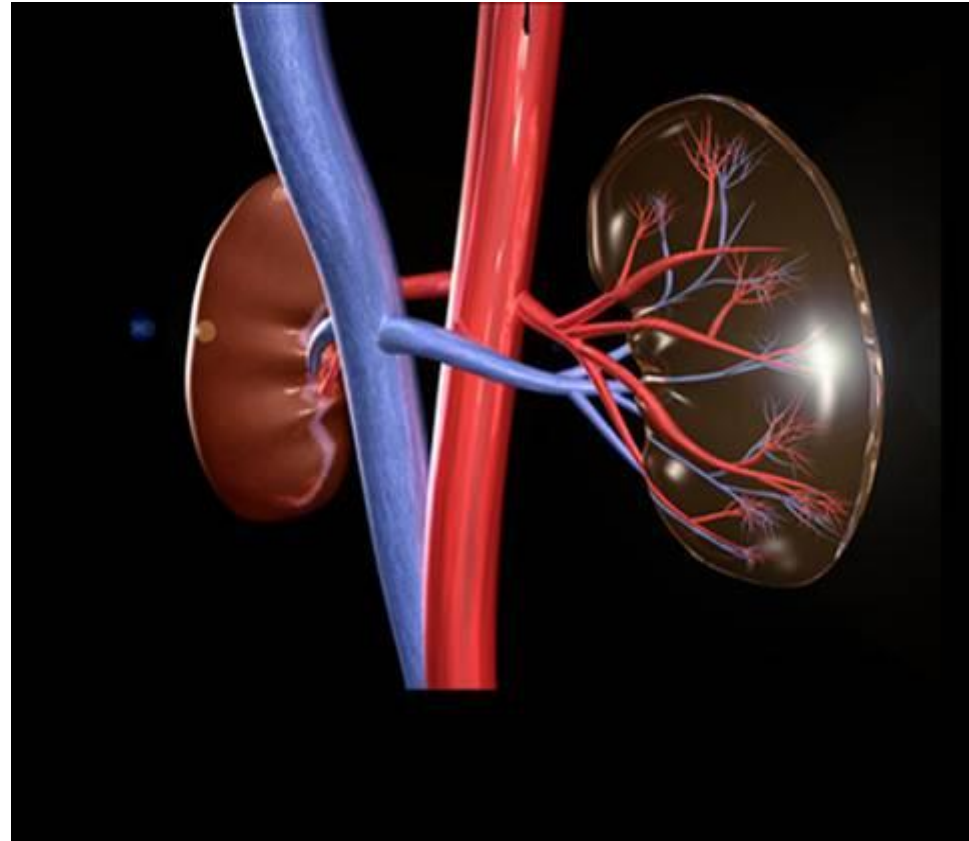
КИСЛАЯ

Показатель pH крови	Значение
Долгожители	6,9-7,0 (очень кислая)
Нейтральная кислотность	7,2
Установленная медицинская норма	7,35-7,45

СХЕМА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ КАЛЬЦИЯ С КИСЛОЙ КРОВЬЮ

**В КИСЛОЙ СРЕДЕ
СОЛИ КАЛЬЦИЯ
РАСТВОРЯЮТСЯ
(КРОМЕ ОКСАЛАТОВ)**

Кровь с растворенным кальцием остается жидкой, текучей, проникает в мелкие сосуды и доносит кальций нуждающимся в нем органам.



**Лишний (растворенный!)
кальций удаляют почки**

НЕКОТОРЫЕ ФАКТОРЫ, ПОДКИСЛЯЮЩИЕ КРОВЬ:

**ОРГАНИЧЕСКИЕ
КИСЛОТЫ,**

**кроме щавелевой
и молочной**

(из кислой молочки)



ЧАЙНЫ ГРИ

Дрожжи Б

переводят
сахар в спирт
и CO_2 , а
уксуснокислы
е бактерии –
спирт в
уксусную
кислоту



**КОНЬЯ
К,**

ВОДКА

**– ДО
50 Г В
ДЕНЬ)**

СУХОЕ



**РАСТИ-
РАНИЕ
КОЖИ
УК-
СУСОМ**



**БЕГ ТРУСЦОЙ –
трусцой!, підтjøпцем!**

(30-60 мин)



**ХОДЬБА
ПРОГУ-
ЛОЧНАЯ**



МОРЖЕВАНИЕ (НЕ



БАНЯ

(чередование
парилки со снегом

или холодной
**СЕРОВОДОРОДНЫ
Е И УГЛЕКИСЛЫЕ
ВАННЫ**

**Мощно подкисляют кровь
ДВУДОМНАЯ И ЖГУЧАЯ КРАПИВЫ. Их
«колючки» – это хрупкие ампулы с
сильной муравьиной кислотой. Когда
ампула касается кожи, кончики
отламываются, и на кожу проливается
кислота. У неё нет поверхностного
натяжения, и она мгновенно проникает
в кровеносные сосуды.
Еще эффективнее вносят кислоту в
кровь сами **МУРАВЬИ****

РЕПЛИКА:

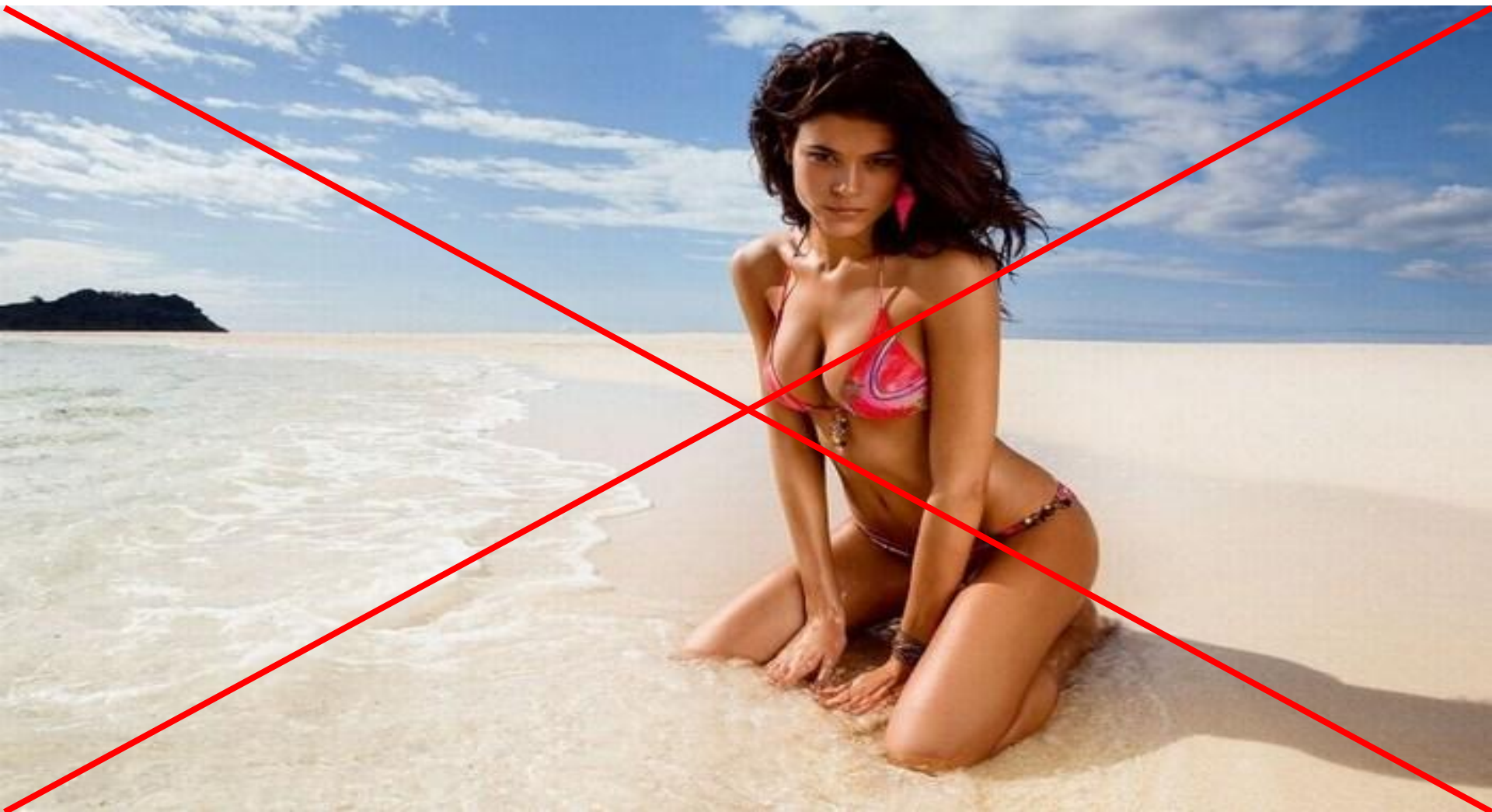
**Братья наши меньшие лечатся
пыреем. При всяком недомогании.
Быстро, успешно.**

**То есть, подсказывают: добавьте к
органическим кислотам еще одну,
неорганическую – кремниевую**

**Например, ранней весной и
поздней осенью делайте салаты
из белых корневищ пырея**

Послушался, попробовал - вкусно!

**СРЕДСТВА ПОДЩЕЛАЧИВАНИЯ КРОВИ
НЕТ ЗАГАРУ** (горцы, якуты, эвенки ходят
исключительно в закрытой одежде)



ТРАВЯНЫЕ ЧАИ (в качестве повседневного напитка) И ПИВО



Травяные чаи «провинились» дважды:

- 1) реакция настоя всякой сухой травы – щелочная
- 2) почти все травы – лекарства, и опасны привыканием

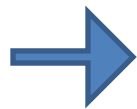
**Коньяк и водка
(до 50 г в сутки),**

сухое вино

подкисляют

кровь. Это – факт!

Н



О
**Повышенные
дозы алкоголя,
наоборот,
подщелачивают
кровь**



ПЬЯНСТВУ - НЕТ !

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ ПОДКИСЛЕНИЯ

- Умеренное употребление мучного и мясного;
- Прием белковой пищи вприкуску с чем-то кислым; можно запивать рассолом или сухим вином.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЖИЗНИ «ПО ДРУЗЬЯКУ»:

Отдавать
предпочтение

Избегать
всевозможной
белой выпечки
ввиду **шемо меджамо**



БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ ВЫБИРАТЬ В ТАКОМ ПОРЯДКЕ:

- а) **животные белки** – желток яиц, несырой белок яиц, морская рыба, мясо кроликов, нутрий, курицы, индейки, ...
- б) **растительные белки** – соя, фасоль, овес, гречиха, рис, кукуруза, картошка, ...



ОБОГАЩАТЬ ОРГАНИЗМ КАЛИЕМ

- Выбирая воду с низким содержанием кальция, отдавать предпочтение воде с более высоким содержанием калия
- Добавлять в воду препараты калия
- Есть фасоль, горох, чечевицу, грибы, картошку, клубнику, персики, абрикосы, виноград, яблоки (в сухих фруктах – калия всемеро больше), капусту, корнеплоды, томаты



НЕОБРЕМЕНИТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ «ПО ДРУЗЬЯКУ» (на личном примере)

- Вода – строго-настрога! – Роганская, с добавлением сульфатов калия и магния по рецепту Курдюмова
- Отказ от соленой рыбы с костями и консервов из мелкой рыбешки
- Отказ от молочных продуктов (кроме сметаны и масла)
- Белковая пища – обязательно вприкуску с чем-нибудь кислым. Хотя бы с рассолом
- Летом – любая зелень в еду и «дружба» с крапивой и муравьями

ПРОДОЛЖЕНИЕ

В межсезонье – натирание ног уксусом и добавление лимонной кислоты или уксуса в питье

При желании – рюмочка-две (в хорошей компании – и больше, но «с рукой на пульсе»). И совсем редко, 3-4 раза за лето, в охотку – кружка пива

Работа в огороде – только в одежде

Никакого насилия над собой, никаких «уроков». При ощущении утомления или оскотины от работы (хоть на грядке, хоть за компьютером) вспоминаю, что

работа не мотвелт

О ГАРМОНИИ ДУШИ И ТЕЛА

С точки зрения фундаментальных наук концепция Друзьяка скроена и описана ладно, с завидной строгостью.

Но в реальной жизни надо учитывать огромную роль эмоциональной сферы и для здоровья, и для нездоровья.

Сам Николай Григорьевич неустанно повторял: «Стрессы – причина львиной доли болезней».

В книге есть косвенное подтверждение этих слов. А смерть Николая Григорьевича – роковая печать на подписи под ними

Обратимся еще раз к перечню
РАЙОНОВ КОМПАКТНОГО ДОЛГОЖИТЕЛЬСТВА:

- Япония
- Талышские горы (Азербайджан)
- Долина Хунза – «оазис молодости» (Пакистан)
- Якутия и Эвенкийский округ (Россия)
- Долина Вилькабамба в Андах (Эквадор)
- Северный склон Эльбруса (Кабардино-Балкария)
- Склоны Кодорского хребта (Абхазия)
- Верховья Кумы (Дагестан)
- Окрестности Арарата (Турция)
- «Оазис столетних» – село Банчичи (Босния и Герцеговина)
- Коралловые острова Полинезии

ОБЩЕПРИЗНАНО, ЧТО ЦИВИЛИЗАЦИЯ НЕСЕТ НЕИЗБЕЖНЫЕ СТРЕССЫ И ДИСГАРМОНИЮ В ОТНОШЕНИЯ ДУШИ И ТЕЛА

**Почти все РКДЖ– «тихие гавани», не знающиеся,
фактически, с Молохом цивилизации**

В списке есть высокоцивилизованная ЯПОНИЯ

**Однако, в менталитете японцев высока роль
духовного начала, и это сглаживает деструкцию
цивилизации, очищает воздух от её выбросов**

**Нет в мире более позитивной страны. Поэтому
мы видим настоящее экономическое чудо. У них
нет земли, негде сеять рис и строить города,
абсолютно отсутствуют природные богатства.
Но при этом они – самая богатая нация на свете**

Секрет успеха целой страны в том, что японцы научились контролировать свои мысли

Понимая прекрасно, что негативные мысли убивают не только настроение собеседника,

но и его здоровье, и его будущее, они взяли и выкинули из своего языка слово НЕТ

И у них меньше возможностей огорчить собеседника отказом

ТАК ЧТО ЯПОНИЮ (В НАШЕМ КОНТЕКСТЕ)

ТОЖЕ МОЖНО СЧИТАТЬ «ТИХОЙ БАВАНЦЮ»

И.П. Павлов открыл и описал явление СШИБКИ

**двух противоположных импульсов
и установил, что длительное
пребывание в состоянии сшибки
может привести сразу к нескольким
серьезным болезням**

**Так вот, во всех РКДЖ (не исключая
Японию) существенно ниже шанс
оказаться в состоянии СШИБКИ
и значительно меньше поводов для
«болезней от нервов»**

Поэтому к характеристическим факторам долголетия нужно добавить еще один, необходимый, и поставить его первым (именно так считал Николай Григорьевич):

1) ГАРМОНИЯ ДУШИ И ТЕЛА

2) МЯГКАЯ ВОДА

3) ПОДКИСЛЯЕМАЯ КРОВЬ

Словом, прав был Махмуд Эйвазов, объясняя активное долголетие закалкой, здоровыми нервами, хорошим характером, ежедневным трудом и замечательным климатом, т.е. , фактически, – ГАРМОНИЕЙ ДУШИ И ТЕЛА

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЦИТАТА ИЗ ДРУЗЬЯКА

**Если для здоровья необходимо всего
лишь держать в узде кальций и
подкислять кровь, то насколько
упростится здравоохранение!**

**Не нужно будет лечить тех людей, которые
родились генетически здоровыми – при
нормальной внутренней среде организма
не могут возникнуть никакие болезни**

(в том числе и инфекционные)

**Мнение читателей: книга Друзьяка –
это Библия, энциклопедия,
достойная Нобелевской премии**

В самом деле – по Друзьяку ВСЕ ОРГАНИЧЕСКИЕ КИСЛОТЫ противостоят ВСЕМ БОЛЕЗНЯМ

БОЛЕЗНИ

Бессонница
Излишний вес
Подагра
Диабет
Гипертония ...

Вирусы:

СПИД, ОРВИ...

Простуда

**Раковые
заболевания**

КИСЛОТЫ

Муравьиная
Яблочная
Лимонная
Мочевая
Молочная
Уксусная
.....
Аскорбиновая

Лайнус Полинг стал Нобелевским лауреатом за
выявление лечебного эффекта **АСКОРБИНКИ**
для двух групп заболеваний

**ЗДОРОВЬЯ ВАМ
И РАДОСТЕЙ!**

**ПОМОГАЙ ВАМ
ДУША И РАЗУМ!**