

Николаев С.А.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail:Oid@Mivlgu.ru*

Долголетии - миф или реальность

Долголетие - что это такое, от чего оно зависит, как прожить долго и счастливо, быть востребованным, нужным, никого не обременять. Это самое большое счастье для человека (философский вопрос). Многие люди задумываются об этом, но найти секрет или даже какие-то предпосылки к этому, не у всех получается.

Создаются целые научные лаборатории, отправляются в поиски за «долголетием» экспедиции. Для определённых лиц, у кого есть финансовые возможности, создаются особые условия жизни и т.д., и т.п. Исходя из жизненного опыта и научных исследований, всевозможных экспериментов, анализов, всё это вроде лежит на поверхности. Как правило, люди задумываются о своём здоровье, смысле жизни, когда появляются какие-то значимые проблемы в их организме. Начинают бегать, закаливаться, заниматься дыхательной гимнастикой, обращаться к народным целителям, но порой всё это уже не помогает.

Оказывается, есть эликсир, об этом чуть позже.

О чём говорит жизненная практика. В первую очередь, это гинетика, природная среда нахождения человека, соблюдение правильного режима дня, рациональное питание, полноценный сон, отдых, исключение вредных привычек, отсутствие в жизни непредвиденных случайностей, влияющих на здоровье, травмы, потрясения, сильные стрессы, влияние вредных побочных эффектов и т.д. И человек может прожить 100 и более лет, но оказывается не всё так просто.

Учёными-исследователями было выявлено, что есть в любом, практически, регионе, в стране, континенте, люди, которые живут долго. Счастливы или нет – это другой вопрос. И, как правило, - это «штучный товар». Но оказывается, что есть в мире 20 мест, где люди большими группами живут долго. Что это за места? Обсудим отдельно. Это может быть очень интересно и какие-то откроет секреты нашего вопроса. К примеру, в России таких два места устойчивых территорий долгожительства, в СССР было четыре:

Нагорный Карабах с продолжительностью жизни 140 – 160 лет Рекордсмен, живший в советское время, Ширали Муслимов прожил 168 лет, до последнего пасший овец, никогда не болел. Вторая территория долгожительства – верховье реки Куры (Дагестан), с продолжительностью жизни 130 – 150 лет. И, на удивление, в низовье реки не было ни одного долгожителя. И, как установлено, исторический факт – до революции 1917 г. там был обычай, если человек жил 150 лет, считалось, что ему уже достаточно жить и его правнук увозил его на коне в горы умирать. Третья территория – Кадурское ущелье в Абхазии. Не все абхазы долгожители, а в ущелье абхазы проживают до 130 – 150 лет. Четвертая территория – Якутия. До появления спиртного в жизни якутов, продолжительность жизни была 120 -140 лет.

Учёные выяснили, что связывает эти территории между собой, в чём причина такого феномена. По утрам долгожители не бегали, холодной водой не обливались, не придерживались каких-то диет, никто не занимался целебным голоданием, дыхательной гимнастикой, народной медициной, лекарства не принимали, а просто занимались всю жизнь любимым делом и никогда не болели. В итоге многолетних исследований было выяснено, что всё дело в воде (человек на 75 – 80 % состоит из воды). В воде, которую они пьют, поливают растения, поят животных. Вода очень мягкая и все эти территории расположены на вулканических плато, где вся вода практически снеговая и дождевая, не прошедшая через почву. В этой воде содержание ионов кальция от 8 до 20 мг/л. Для сравнения, в нашей полосе 70 мг/л. Второе, что было обнаружено у долгожителей – закисленная кровь 6,9 PH, в таких условиях никакая хворь не живёт. Современная медицина утверждает, что кровь должна иметь

щелочную реакцию 7,35 – 7,4 по графе РН, т.е. кислотно-щелочное равновесие; 7,0 – это нейтральная кровь, меньше 7 – закисленная кровь.

Вода и закисленная кровь, в совокупности, и есть эликсир долгожительства. Было проэкспериментированно: создав такую воду искусственно и употребляя ее, люди стали чувствовать себя намного лучше, почувствовав прилив сил и здоровье. И, второе, систематически подкисляя кровь (кислыми продуктами – лимонами, квашеной капустой, брусникой, клюквой, фруктами, овощами, аскорбиновой и лимонной кислотой, т.е. органическими кислотами), эффект увеличивался в разы. Было выяснено, что все оздоровительные методики, улучшающие здоровье и продлевающие жизнь, связаны только с подкислением крови.

Человек может управлять своим долголетием.