

СОХРАНЕНИЕ МОЛОДОСТИ НА ПРОТЯЖЕНИИ ЖИЗНИ: БЛАГОЕ ПОЖЕЛАНИЕ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?

Карл Гехт

Берлин, Германия

Maintenance of Juvenility During the Life Span: Good Wish or Reality?

Karl Hecht

Berlin, Germany

В статье рассматриваются физиологические основы здоровья человека, сохранения его адаптационных возможностей и высокой работоспособности на протяжении всей жизни. Представлены убедительные примеры роли биоритмических процессов и их дисбаланса в регуляции процессов жизнедеятельности, показано значение поддержания минерального баланса организма для продления периода активной творческой и здоровой жизни человека.

Если мы хотим оставаться молодыми на протяжении жизни, мы должны вернуться к Природе, её ритмам, а это значит к естественному образу жизни. Это предполагает, что доминирующими чертами нашего характера должны стать разумность, стремление к одухотворённым жизненным привычкам, творчество, оптимистическое настроение. В стремлении к этой цели — сохранять здоровье и молодость на протяжении жизни — мы должны руководствоваться:

- природными ритмами биосферы и Космоса,
- желанием вести активную физическую жизнь, заниматься спортом, как это было в древней Греции,
- духовными призывами и мудростью учёных и философов прошлого,
- уроками литофагии (рационального употребления минералов) и пр.

Physiological basis of human health, conservation of adaptive abilities and high capacity for work during the life span are considered. Convincing proofs of the role of biorhythmic processes, their misbalance in regulation of processes of vital functions and the importance of maintenance of organism's mineral balance for extension of the period of active creative and healthy life are presented.

If we want to keep young in the life span we must come back to the nature, its rhythms which means to return to a natural life style. Dominating feature of our character should be rationality, striving for spiritual life habits, creative endeavors, optimism. To achieve this aim — to maintain health and youth during the life one should be guided by:

- natural rhythms of biosphere and Cosmos;
- spiritual appeals and wisdom of scientists and philosophers of the past;
- lessons of lithophags (rational use of minerals)
- to be physically active, to be engaged in sports as it had been in Ancient Greece.

Большинство людей мечтает о том, чтобы дольше прожить, сохраняя прекрасное здоровье и молодость. Что значит долгая жизнь? Среди современных специалистов бытует убеждение, что продолжительность жизни эволюционно в значительной мере определяется генетически. Возрастная граница, которую может достичь каждый человек, лежит в пределах 120 лет. Но до сих пор достигали её лишь немногие. Тем не менее «звуковой барьер» — 100 лет уже преодолён и даже стал актуальным для многих людей. Среди них преобладают кавказцы. В Германии предположительно этот возраст достигают примерно 4% населения.

I. Количество и качество жизни

В случае продления жизни до генетических пределов возникает вопрос, представляется ли возможным

привести в соответствие количество жизни с качеством? Реальность выглядит следующим образом.

Если продолжительность жизни людей во всём мире имеет тенденцию к увеличению, то состояние здоровья демонстрирует обратную тенденцию (рис. 1). Это означает, что существует значительное расхождение между количеством жизни и её качеством. К тому же можно наблюдать, что число пожилых людей, способных к самообслуживанию, уменьшается, стабильно возрастает доля тех, кто нуждается в постоянном уходе. Это влечёт за собой растущую нагрузку на семью и общество, дополнительный расход средств по уходу за больными, которые к тому же всё чаще требуют к себе круглосуточного внимания.

Большинство промышленно развитых стран постоянно сталкиваются с этими проблемами, влекущими за собой конфликт между гуманизмом и экономической. Ни в одной стране мира не найдено решения этой

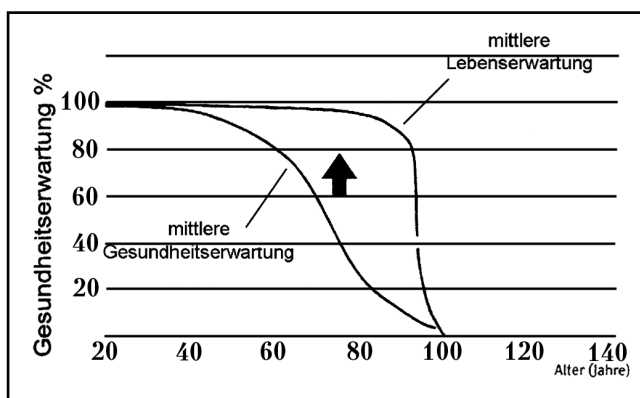


Рис. 1. Средняя продолжительность сохранения здоровья (нижний график) и качества жизни (верхний график).

проблемы, которая между тем обретает всё более широкие масштабы. Причин у этого явления много, но прежде всего их надо искать в личной сфере в форме неестественного, нефизиологичного образа жизни. Технократическое развитие, поощряющее «приятное», «удобное», «комфортное», то есть наш с Вами образ жизни, наносит ущерб здоровью, приводит к ранним заболеваниям и преждевременному старению. Современное научное знание указывает на следующие причины, обуславливающие такое положение вещей.

Неправильное питание. Избыточное питание, перегруженное к тому же жирами, мясом, углеводами при одновременном пренебрежении сырыми овощами и фруктами, влечёт за собой нарушение обменных процессов и лишний вес. Согласно новейшим исследованиям эти факторы вызывают заболевания и сокращают жизнь. С другой стороны, недостаток белков, витаминов и минералов также способствует развитию иммунодефицитных заболеваний, снижению иммунного сопротивления организма.

Малоподвижность. Человек — динамичное существо и нуждается ежедневно в 1—2-часовой спортивной нагрузке, чтобы развить сильную мускулатуру и крепкое сердце. В противоположность этому современный человек сидит у компьютера, телевизора или за рулём автомашины. В итоге у него недоразвитое, слабое сердце, вялая мускулатура ног и рук, избыточный вес. Эта тенденция наблюдается уже у детей в сегодняшней Германии. Немцы подсчитали, что если собрать излишний вес у всего населения Германии и погрузить его в товарный поезд, то он растянется примерно на 500 км.

Нарушение физиологических и космических ритмов. Все функции в человеческом теле протекают ритмично в соответствии с «внутренними часами». Нерегулярный образ жизни, стиль работы, а также нерегулярное питание ведут к нарушению регуляторных механизмов. Следствием этого становятся утрата внутренней временной структуры и преждевременное старение.

Создание неестественной экологической среды. Такие разрушительные факторы как промыш-

ленные и бытовые химические яды, вредные испарения и пыль, транспортные шумы и шумы развлекательного досуга, электросmog (в том числе и продолжительное использование мобильных телефонов) оказывают антифизиологическое действие.

Дефицит минералов приводит к деминерализации организма и к преждевременному старению.

Наводнённая быта всевозможными раздражителями и вредной информацией создаёт отрицательные эмоции (страх, стресс, раздражение), вызывает неврозы, отклонения в поведении и психосоматические болезни. В таких случаях врачи прописывают «информационное голодание».

Возрастание деструктивности в обществе, например, бюрократии, безработицы, обнищания. На другом конце чрезмерное благосостояние, убивающее душу и дух, препятствующее развитию творчества и ведущее к духовному отупению. «Мы сами создали себе мир, который не создан для нас», — писал американский хронофизиолог Мартин Мооре-Эде (1993). Аналогично этому мнению высказывание Римского клуба: «Давление фактов так велико, что либо мы должны измениться, либо исчезнуть с лица Земли» (1992).

2. Правомерна ли в этих условиях постановка вопроса: может ли человек на протяжении жизни сохранить здоровье и молодость?

Ответ на этот вопрос с моей точки зрения гласит: да. С позиции врача я могу также утвердительно ответить на этот вопрос, если:

- человек способен личную свободу сполна реализовать творчески;
- под личной свободой понимается необходимость;
- признаётся, что эта необходимость диктуется законами Природы и Космоса и что образ жизни подчинён этим законам;
- самодисциплина осуществляется свободной волей, включающей, в том числе, способность отказаться от материальной зависимости.

3. Что представляет собой процесс жизни человека в аспекте оставаться здоровым и молодым?

Первое положение. Жизнь человека на нашей планете всегда конечна. Она может быть короткой или продолжительной. Можно оставаться здоровым или быть больным. Этими факторами можно самостоятельно управлять. Греческий учёный Гераклит иронизировал над своими согражданами: «Люди молят богов о здоровье, не зная того, что они сами над ним властны». Сегодня люди просят здоровья у врачей и уверовали в лекарства. Известный немецкий врач, лечивший людей в первозданном лесу, лауреат Нобелевской премии Аль-

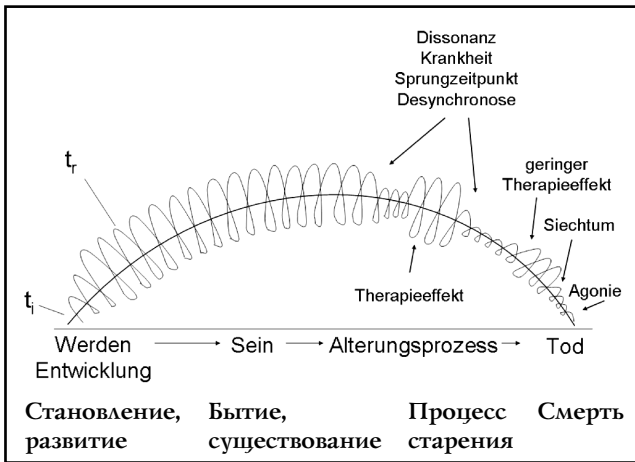


Рис. 2. Обратимость и необратимость времени в процессе человеческой жизни.

Справа вверху стрелками указаны возможные: диссонанс, болезнь, краткий скачек в обратном времени, «энтропийный» десинхрониз, ниже — угасание, агония.

берт Швейцар дал реальную оценку этой ситуации: «Мы, врачи, не делаем ничего другого, кроме того, как обращаемся к «доктору внутри человека» и поддерживаем его. Ибо лечение это самоизлечение». Самоизлечение и тем самым сохранение собственного здоровья и молодости во власти каждого отдельного человека. Об этом должны помнить молодые матери, вынашивающие будущую жизнь. Облучаясь громкой музыкой, мобильными телефонами, ведущие аритмичный образ жизни и находящиеся под стрессом беременные женщины уже наносят вред здоровью будущего поколения.

Второе определение. Согласно сформулированному Международной организацией здравоохранения определению: «Здоровье — это удовлетворительная мера сохранения способности к функционированию с точки зрения психики, физиологии, социальных и экономических отношений и способность к сохранению самообслуживания до глубокой старости». Из этой формулировки следует, что «оставаться молодым» включает в себя самообслуживание до глубокой старости, ибо кто способен до конца жизни обслуживать самого себя остаётся молодым, кто не в состоянии это делать, тот болен и стар. Способность к самообслуживанию до глубокой старости или до конца дней своих должна быть целью любого человека.

Третье определение. Молодое состояние поддерживается активностью, функции головного мозга регенерируют только в результате духовной, душевной, интеллектуальной и физической активности.

4. Время и жизненные процессы человека

Все жизненные процессы человека подчинены времени. Американский специалист в области хрономедицины и психиатр Gay Luce в 1970 году обратился с настоящим предупреждением в американское Ми-

нистерство здравоохранения, воспитания и благотворительности: «Не знать, что пребываешь, в структуре времени, равно как не знать, что имеешь сердце и лёгкое. Какой бы аспект нашей физиологии и нашей жизни мы не взяли, мы должны констатировать, что мы подвержены порядку, который мы называем временем» [1].

Жизненный процесс человека характеризуют следующие временные значения (рис. 2.):

ti — *необратимое время, энтропия*, процесс с векторным направлением к завершению жизни (рис. 2). Энтропия — изменение потенциала, переход от стабильного состояния к нестабильному с тенденцией к разладу системы.

tr — *обратимое время*. Это принцип кругов регуляции наших жизненных функций, что означает постоянную ритмическую регуляцию через поступление энергии. Обратимое время подвержено влиянию негэнтропии. Негэнтропия представляет собой перевод нестабильного состояния в стабильное через поступление адекватной энергии, это тенденция к сохранению или восстановлению порядка, т.е. способности к функционированию системы. Обратимое время обеспечивает долголетие здоровья и молодости. Из этих принципов двух направлений времени для процесса жизни можно сделать вывод:

первое — чем сильнее влияние энтропии, тем сильнее нарушения и тем короче жизненный процесс, так как любое нарушение означает болезнь;

второе — чем больше выражено влияние негэнтропии, т.е. чем значительней приток адекватной энергии, тем дольше и без нарушений протекает жизненный процесс человека.

Что мы понимаем под адекватным образом жизни? Приведём некоторые примеры:

- ритмичный образ жизни;
- положительные эмоции;
- любовь ко всему сущему, умение любить себя и других;
- социальная коммуникация, например, гармония и мир в семье, в обществе, оказание помощи другим людям, сочувствие, доброжелательность;
- регулярный ритм сна и бодрствования;
- высокое качество сна;
- развитие творчества и духовности;
- подвижность, спорт, танцы;
- правильное умеренное и естественное питание;
- поддержание минерального обмена, например, употребление цеолита;
- отказ от возбуждающих средств (курение, алкоголь и пр.);
- петь в одиночку или с друзьями для хождения в резонанс с собственным телом и Космосом;
- культивировать самодисциплину;
- практиковать разумное бесстрашие;
- ежедневно ставить перед собой вопрос о смысле жизни и при разумном ответе следовать ему.



Рис. 3. Периоды, которые можно объективно измерить во время сна (пояснения в тексте).

5. Вся жизнь — ритм

Удовлетворительная мера состояния функциональной способности психофизиологических процессов определяется, прежде всего, взаимодействием иерархии функциональных ритмов и эмоциональной гармонии живого существа и человека. Схематическое изображение этого принципа представлено на рис. 3.

Протекающие в организме человека циклы, ритмы, частоты, колебания, круги регуляции запечатлены в виде энграмм в функциях нашего тела в процессе эволюции космическими и геофизическими ритмами. Эти ритмы с многочисленными частотами различных физиологических функций могут быть измерены [2]. Несомненность симбиоза космических и биологических ритмов у живых существ на сегодняшний день очевидна. Ниже мы хотим привести некоторые примеры этих ритмов.

Альфа — ритмы ЭЭГ

Собственные колебания нервных и мышечных клеток зафиксировали магнитное поле Земли. Диапазон их частот 8—12 Гц. Аналогичный частотный диапазон характерен для альфа — ритмов ЭЭГ человека, свидетельствующих о состоянии расслабленного бодрствования.

Суточный ритм (циркадианные ритмы)

Суточные ритмы физиологических функций запечатлели вращение Земли и тем самым смену света и темноты. Фактически все функции тела подчинены этому ритму. На рис. 4 в качестве суточных ритмов приведены температура тела и психическая работоспособность, которые протекают относительно синхронно. Этот суточный ритм физиологических функций может быть разрушен перелётами через часовые пояса, сменной работой и жизнью в нон-стоп-обществе.

Лунный ритм

В качестве лунного ритма с давних пор известен менструальный цикл женщин. Менее известен факт, что многие телесные функции отражают окололунный ритм. В них зафиксированы вращение Луны вокруг

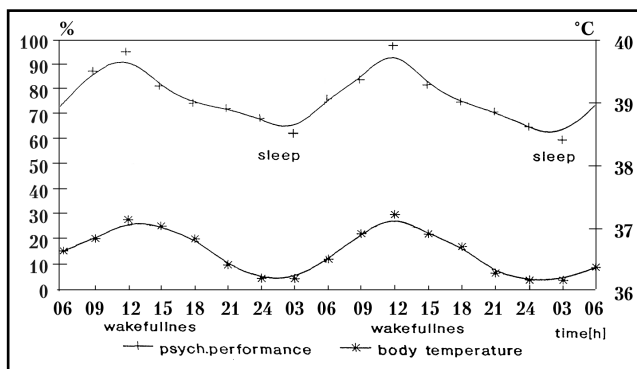


Рис. 4. Циркадианный ритм температуры тела и интеллектуальной работоспособности.

Синхронизация между ритмами телесной температуры, интеллектуальной деятельностью и сном. Для интеллектуальной деятельности необходима повышенная температура тела, для сна более низкая температура.

Земли. В качестве примера лунных ритмов приведём следующие физиологические ритмы:

- температура тела;
- субъективное состояние;
- скорость реакции;
- систолическое давление крови;
- вес тела;
- амплитуда кровяного давления;
- скорость восприятия холода и последующий разогрев рук;
- скорость мускульной реакции;
- максимальная сила руки.

Годовые ритмы (годовые и сезонные ритмы)

Эти ритмы определяются обращением Земли вокруг Солнца.

Летом мы совсем другие люди, чем зимой. Летом чаще доминирует симпатическая нервная система, поэтому мы пребываем в лучшем настроении, быстрее реагируем и более работоспособны. Зимой преобладают функции парасимпатической нервной системы. Следствием этого может быть подавленное настроение, склонность к сонливости. Зимой наши реакции замедлены по сравнению с летней активностью. В северных регионах планеты в ноябре—декабре проявляется «осенняя депрессия».

Если жители Кавказа в это время пребывают на Севере или в средней Европе, то их часто сопровождают депрессивные состояния. Самое лучшее лекарство — возвращение на Родину. Причиной этих явлений является дефицит света. Люди, находящиеся мало в условиях естественного освещения и вынужденные пребывать в помещениях с искусственным освещением также могут подвергаться депрессиям.

Ритмы в 10,5 лет и 21 год

Наши жизненные процессы подвержены также ритмам магнитных солнечных бурь, т.е. мы являемся их носителями. С помощью своего многочисленного интернационального коллектива Ф. Хальберг (США), исследователь природных ритмов, доказал, что вес ново-

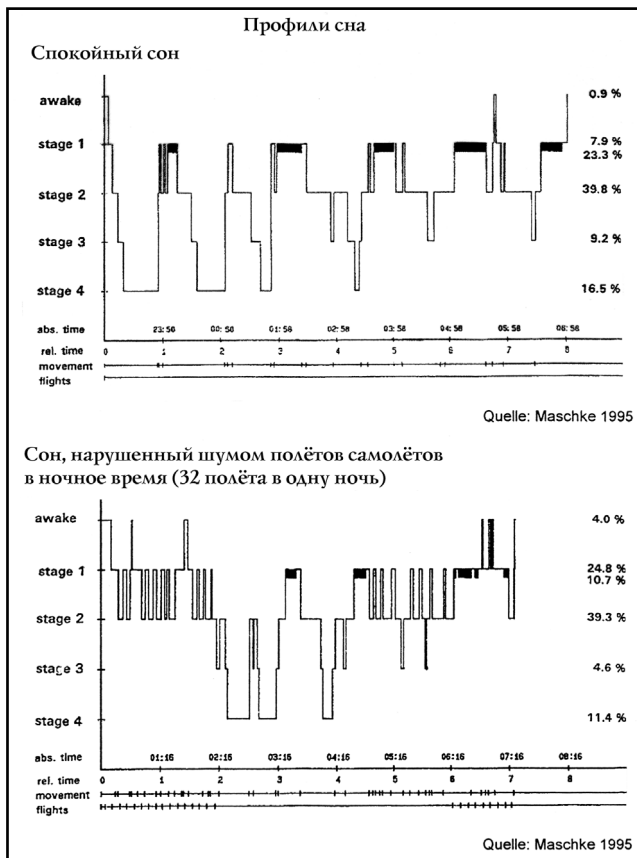


Рис. 5. Полисомнограммы сна человека. вверху: здоровый сон, внизу: нарушение сна шумом самолётов (32 полёта во время сна. Ритмика сна нарушена шумом). Слева указаны фазы сна от бодрствования (вверху) до глубокого сна (фаза 4).

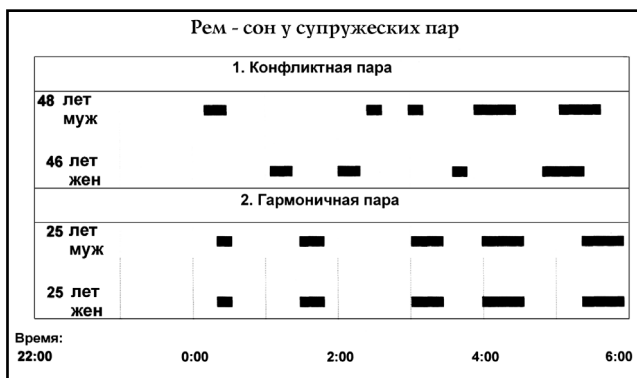


Рис 6. Фазы REM-сна у супружеских пар. У гармоничных супружеских пар фазы REM-сна протекают синхронно, т. е. резонансно (внизу), у конфликтных пар — наоборот (вверху).

рожденных, объём их головы и длина тела зависят от этих циклов.

Кто живет в согласии с природными ритмами, тот живёт дольше. Это известно уже более 200 лет и сегодня подтверждено наукой. Кто сомневается, пусть посетит кладбище монахов. Их повседневная жизнь отмечена регулярными ритуалами и умеренностью во всём и все они достигают возраста 80 лет.

Между суточными ритмами просматривается относительная синхронизация, демонстрирующая подвижность регуляционных процессов. Абсолютная синхронность могла бы означать регуляционный застой, т.е. болезнь. Ритмические процессы жизни связаны между собой относительно гибко.

Сон как фактор омоложения

Немецкий Врач Кристоф-Вильгельм Хуфеланд (1762—1836) придерживался мнения, что днём человек стареет, а во сне омолаживается, это он обосновал своими наблюдениями за человеком, который вечером был вялым и усталым и к тому же имел повышенную температуру по сравнению с утренней. Вечернюю температуру Хуфеланд назвал «вечерней лихорадкой». Но после здорового, полноценного сна человек снова становился свежим и чувствовал себя сильным и молодым.

Если мы рассмотрим теперь это явление в аспекте теории термодинамики, то человек к вечеру обретает нестабильность, господствует энтропия. Во сне этот процесс подвергается негэнтропическому воздействию и вся биопсихосоциальная система — человек снова обретает стабильность, выражающуюся в обновлении и омоложении. Если же негэнтропических сил недостаточно, то тогда причину надо искать в нарушении сна.

Исходить при этом следует из того, что ночной сон должен проходить ритмично, без помех со стороны внутренних и внешних факторов и гармонично между супругами. Хуфеланд придавал большое значение регулярности и приурочиванию сна к смене света и темноты. Продолжительность сна, как это известно, играет второстепенную роль. Среди людей существуют типы с различной продолжительностью сна: короткий сон менее 6 часов, средней продолжительности 6—8 часов, длительный сон более 8 часов. Короткий сон является самым экономичным физиологически. Однако степень полноценности ночного сна зависит также и от того, как прошёл день. Дневное бодрствование должно определяться положительными эмоциями, творчеством, оптимизмом, регулярной сменой активности и отдыха, регулярным приёмом пищи без возбуждающих средств. Решающим фактором качества сна является его ритмичность [3]. Физиологию сна можно понять только как ритмический феномен. Нарушенный ритм сна адекватен нарушенному, неполноценному сну (рис. 5).

Сон супружеских пар в гармонии и дисгармонии.

С помощью амбулаторного автоматического электрофизиологического анализатора сна можно одновременно измерять профиль сна супругов. На рис. 6 в качестве иллюстрации ритмики сна приведены фазы REM-сна (REM-сон обеспечивает психический отдых и перевод информации из короткой памяти в долгосрочную, а также постоянную корректировку поведения) влюблённых молодожёнов (нижняя часть), а вверху — пожилой конфликтующей пары.

У молодых людей мы наблюдаем ритмическую гармонию REM-сна, у ссорящейся четы, напротив, эта

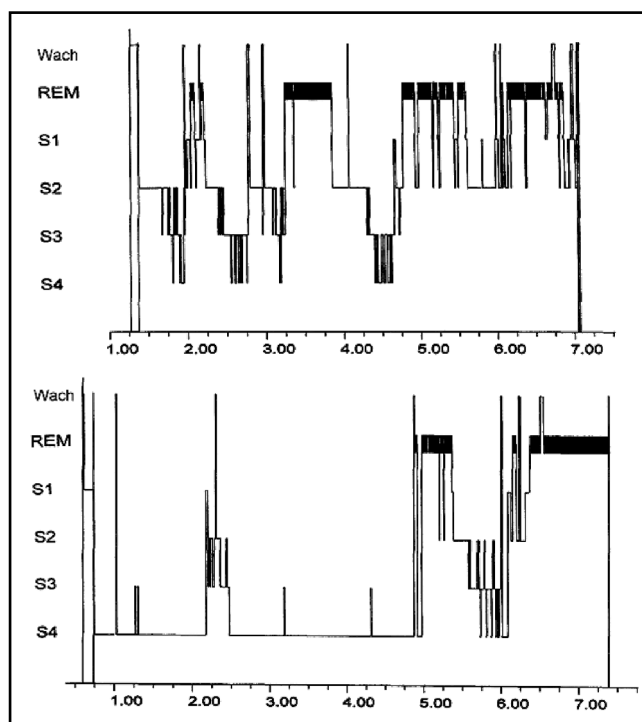


Рис. 7. Профиль сна молодого человека в норме (вверху) и после приема алкоголя (внизу) (пояснения в тексте).

гармония ритма утрачена. Каждый спит сам по себе, Любовь и ласковое отношение друг к другу мобилизует гормоны счастья, которые действуют негэнтропически и омолаживающе. Конфликтность, недовольство друг другом порождают дисгармонию, выделение стресс — гомонов, которые разрушают сон, действуют энтропически и ускоряют процесс старения.

Алкоголь не является снотворным средством

Рис. 7 демонстрирует профиль сна у одного и того же лица (вверху) без принятия алкоголя и (внизу) после вечеринки, во время которой было выпито три бокала шампанского и один коньяк. Алкогольные напитки ввергли этого человека в состояние комы, которое можно проследить на профиле сна. Лишь через 4,5 часа наступил нормальный сон с большим количеством REM-циклов, которые до этого момента были разрушены алкоголем. Лишь теперь наступает психический отдых, перевод информации в долгосрочную память и корректировка программы поведения. Таков результат всего лишь однократного применения алкоголя.

Омолаживающее средство SiO_2 (диоксид кремния)

Важными для нашей жизни являются минералы. От них мы ведем свое физическое происхождение. Без минералов нет жизненных процессов, нет и самой жизни. Они отвечают, например, за рост, регуляцию, регенерацию, обмен информацией и за производство энергии в организме [4, 5].

Но «королем» всех минералов является кремний. Его называют так же средством омоложения в

связи с его способностью регенерировать жизненные процессы. Все жизненные процессы поддерживаются им. Его дефицит вызывает старость. Максимальное содержание кремния в человеческом организме у эмбриона и минимальное у старых людей. Возрастное содержание кремния, имеет неуклонную тенденцию к снижению от 25—30 лет к пожилому и старческому возрасту [6—8].

SiO_2 благодаря своей биогенной памяти является важнейшим датчиком такта биологических ритмов и потому важнейшим минералом для человека. Имея дело с диоксидом кремния мы всегда должны иметь в виду, что химическая формула SiO_2 имеет несколько структурно-физических вариантов, поведение которых в живом организме различно.

Не всякий SiO_2 пригоден для человека. Важны его физико — коллоидально — химические свойства:

Мономерный SiO_2 , коллоидальный SiO_2 :

— Физиологическое действие.

Полимерный SiO_2 :

— От нейтрального до патологического действия.

Кристаллический SiO_2 (пыль), аморфный SiO_2 (пыль):

— Патологическое действие

Органические соединения SiO_2 :

— Осторожно! Патологическое и токсическое действие.

Важными для человека являются богатые кремнием горные породы: клиноптилолит — цеолит, монтмориллонит, глина, которые имеют следующие свойства.

Природные горные породы, богатые кремнием:

- клиноптилолит-цеолит;
- монтмориллонит;
- глина.

↓

↓

↓

- выраженная биогенная характеристика;
- ауторегуляция в организме;
- адсорбция;
- ионообменник;
- функция катализатора;
- поставка коллоидального диоксида кремния SiO_2 ;
- управление электролитным балансом;
- функция молекулярного сита.

Природные породы, богатые кремнием, выполняют следующие физиологические функции:

- регуляция минерального обмена;
- вывод вредных веществ из организма (детоксикация);
- регуляция деятельности кишечника и тем самым всасывание биоактивных веществ;

- укрепление неспецифической иммунной системы во внеклеточной матрице;
 - устранение свободных радикалов;
 - ускорение ранозаживления;
 - противовоспалительное действие;
 - регенерация мембран клеток и митохондрий;
 - гидратация ткани;
 - дезинфекция;
 - дезодорация;
- Они способны также:
- повышать интеллектуальную и физическую работоспособность;
 - подавлять развитие воспалительных процессов и сокращать сроки выздоровления;
 - сдерживать процесс старения;
 - уменьшать отрицательное воздействие стресса;
 - мягко, положительно воздействовать на сон.

Совместные исследования российских и американских учёных обнаружили, что в тех регионах стран СНГ, где люди достигали долголетия, в пищу добавлялись богатые кремнием минеральные породы [6]. Редкостью у этих людей были и болезни.

Литература

1. Luce G. Biological Rhythms in Psychiatry and Medicine. U.S. Dept. of Health, Education and Welfare, NIMH. 1970.
2. Hecht, K. Schlaf und die Gesundheits-Krankheits-Beziehung unter dem Aspekt des Regulationsbegriffes von Virchow. In: K. Hecht (Hrsg.); A. Engfer; J. H. Peter; M. Poppei: Schlaf, Gesundheit, Leistungsfähigkeit. Springer Verlag, Berlin u. a. 1993.
3. Hecht K., Rädler J., Schubert I. Ch. Maschke Weekly rhythms of physiological parameters of sleep investigations with a mobile, automated and miniaturised sleep analyser. In: W. Kofler; E. Khalilov (ed): Science Without Borders Vol. 1, ICDS/IAS, Baku, Innsbruck, 2004: S. 72—91
4. Carlisle E. M. Silicon. In: W. Mertz (ed): Trace Elements in Human and Animal Nutrition. 5th edn. Academic Press, Orlando, Florida. 1986.
5. Carlisle E. M. Silicon as an essential trace element in animal nutrition. In: Ciba Foundation Symp. 121: Silicon biochemistry, John Wiley u. Sons, Chichester u. a., 1986: S. 123—139.
6. Bgatova N. P., Novoselov Ya. B. Anwendung der biologisch-aktiven Nahrungsergänzungsmittel in Form von Naturmineralien zur Detoxikation des Organismus. (russisch) Ekor, Novosibirsk, 2000: S. 1—238
7. Hecht K., Hecht-Savoley E. N. Naturmineralien, Regulation, Gesundheit. Schibri-Verlag, Berlin, Milow 2005: P. 21—27.
8. Iler R. K. The Colloidal Chemistry of Silica and Silicates. New York. 1955, 234 p.

Заключение

Если мы хотим оставаться молодыми на протяжении жизни, мы должны вернуться к Природе, её ритмам, а это значит к естественному образу жизни. Это предполагает, что доминирующими чертами нашего характера должны стать разумность, стремление к одухотворённым жизненным привычкам, творчество, оптимистическое настроение. В стремлении к этой цели — сохранять здоровье и молодость на протяжении жизни — мы должны руководствоваться:

- природными ритмами биосферы и Космоса;
- желанием вести активную физическую жизнь, заниматься спортом, как это было в древней Греции;
- духовными призывами и мудростью учёных и философов прошлого;
- наслаждаться плодами из сада Творца, которые он зарядил энергией света и солнца;
- уроками литофагии (рационального употребления минералов) и пр.