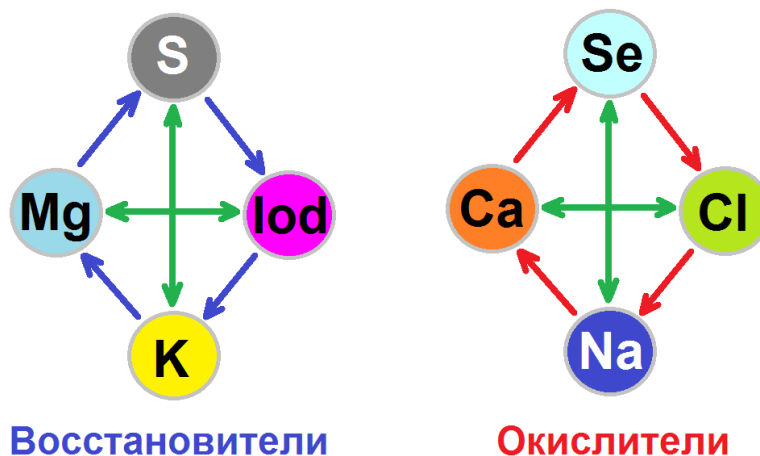


# Практика использования данных голосового анализа @TalkingBird\_bot

Версия от 2023-12-18

## 1. Правила взаимного подавления элементов.



Легенда:

Ca – Кальций,  
K – Калий,  
Cl – Хлор,  
Mg – Магний,

Na – Натрий,  
Iod – Йод,  
S – Сера  
Se – Селен

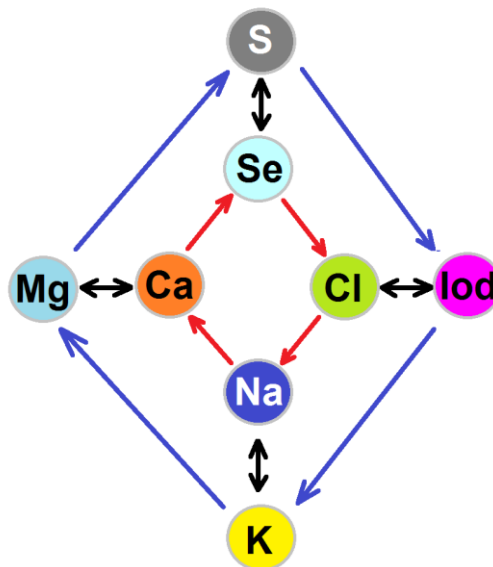
На рисунке показаны нормальные циклы взаимного подавления элементов (по часовой стрелке). Существуют и обратные циклы, против часовой стрелки. Они считаются патологическими, отягощающими, факторами.

Если мы увеличиваем силу какого-либо элемента в цикле, он оказывает подавляющее воздействие на следующий за ним элемент.

Зелеными стрелками на рисунке указаны отношения динамического взаимного баланса, который зависит от метаболической фазы.

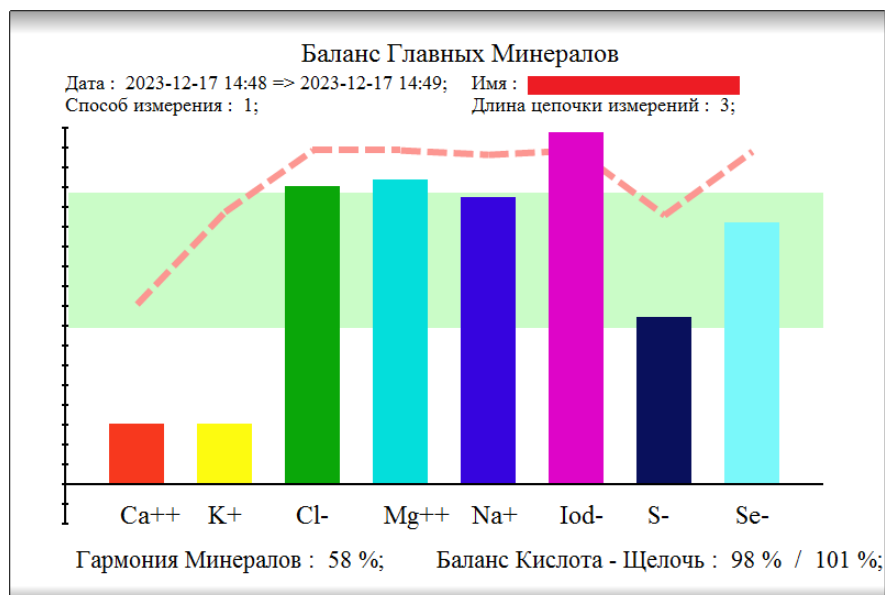
Также следует иметь в виду, что должны соблюдаться взаимные балансы между восстановителями и окислителями:

- Сера – Селена,
- Магний – Кальций,
- Йод – Хлор,
- Калий – Натрий.



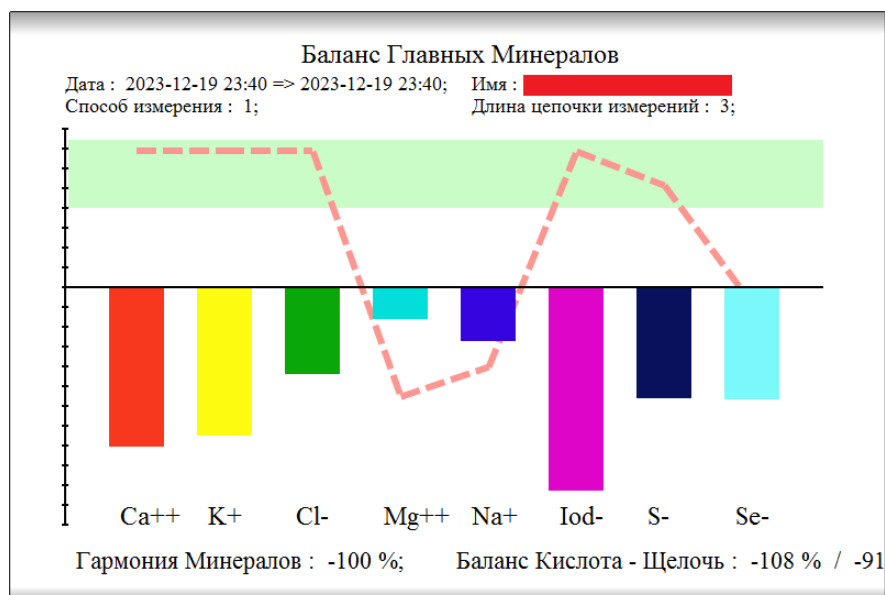
## 2. Две фазы баланса элементов

Идеальное распределение баланса соответствуют положительным отклонениям в зеленой зоне.



Это состояние соответствует дневному, активному времени суток.

В ночное время (часто можно зарегистрировать сразу после сна или когда человек находится в состоянии усталости или полусне), отклонения отрицательны:



Разница в профиле отклонений для ночного и дневного типа метаболизма обуславливается физико-химическими свойствами внутриклеточной и внеклеточной среды.

Ночью кровь менее жидкая, более насыщена сахарами и в следствие этого она более вязкая. Внутриклеточная среда больше насыщена водой, в результате чего внутриклеточная концентрация элементов падает.

В дневное время внутриклеточная среда более насыщена элементами, чтобы соответствовать требованиям активного метаболизма.

Если ночной профиль метаболизма регулярно проявляется в дневное время, это считается патологией и дефицитом элементов. В таких случаях рекомендуется пройти медицинское обследование, поскольку минерально-витаминная коррекция не является способом лечения, а предназначена для профилактики, либо поддержки правильного метаболизма в процессе выздоровления.

Красная пунктирная линия говорит о стабильности соответствующего отклонения. Например, в последнем образце «ночного» графика показано, что магний, натрий и селен не имеют постоянства направления отклонений, а в каких-то измерениях в серии (данная цепочка измерений охватывает три образца) имеют и положительные значения, что является благоприятным признаком для баланса данных элементов.

Важным примечанием в подходе к оценке графиков является то, насколько стабильны данные. Постоянство положительных отклонений с высокой стабильностью является идеальным состоянием как результат точного регулирования метаболизма.

Но для обычной жизни колебания показателей – нормальное явление. Это попытки организма регулировать свой метаболизм в условиях постоянно изменяющейся электромагнитной среды, формируемой состоянием солнца, планетарными движениями, физическими и интеллектуальными нагрузками организма, составом принимаемой пищи и напитков.

И только при истощении сил регуляции возникает запаздывание, которое отражается в виде постоянства отрицательных отклонений.

Поэтому в серии многочисленных данных главной задачей является вычленение постоянно повторяющихся паттернов дефицита элементов. Именно эти дефициты являются источниками метаболических дисбалансов, которые как коррозия металла постепенно разрушают цельность реакции организма на воздействия внешней среды, приводя к десинхронизации и в конце концов - к окончанию биологической жизни организма.

### 3. Предупреждения

Сила воздействия минералов и добавок довольно сильно зависит от особенностей каждого организма. Для достижения одинакового эффекта могут потребоваться дозы, отличающиеся в ДЕСЯТКИ раз от официально рекомендуемых. Поэтому следует действовать с предельной осторожностью, особенно при наличии хронических заболеваний, начиная коррекцию всегда с минимальных доз.

### 4. Использование кальция

Кальций довольно опасный элемент в случаях, когда в организме имеется очаг воспаления. Если имеется недостаток кальция, всегда следует проверить баланс магния и сначала восполнить магниевый недостаток, если таковой имеется.

Не рекомендуется принимать добавки кальция на ночь, так как его избыток во время сна является повреждающим фактором для мозга. Если вечером обнаружен недостаток кальция, для активации его метаболизма лучше принять необходимую дозу витамина Д3 – естественно – с учетом баланса с магнием.

## 5. Использование калия

Калий играет критически важную роль в углеводном обмене. Его дефицит как правило сопряжен с инсулиновой резистентностью, что приводит к повышению уровня сахара в крови и снижению способности глюкозы проникать в клетки.

Обычно дефицита калия не существует. Однако, при недостатке потребления овощей и мяса животных и птицы (основные источник калия) на фоне избыточной углеводной нагрузки, избыточного потребления жидкостей, дефицит калия возможен.

Иногда возникает избыток калия. Как правило, это связано с болезнью почек и нарушением способности регулировать уровень калия в крови. В этом случае при постоянно повторяющихся показателях избытка калия на фоне дефицита других элементов, следует провести медицинское исследование для выявления точных причин такого избытка. В простейшем случае можно сначала попытаться компенсировать избыток калия потреблением достаточного количества подсоленной воды.

Избыток калия, не сбалансированный другими элементами, чрезвычайно опасен, так как способен блокировать сокращение сердечных мышц. Поэтому увеличение доз калия в диете при помощи препаратов должно происходить с особой осторожностью.

## 6. Использование добавок, стимулирующих обмен хлора

Регулировать обмен хлоридов в клетке довольно трудно, так как он сильно зависит от сочетания многих факторов. Обычно к дефициту хлоридов в клетке приводит избыток поступающей глюкозы, который активируется кальцием. Поэтому самым простым способом повысить уровень хлора в клетках будет ограничение углеводов в диете, отсутствие ограничений в потреблении поваренной соли и снижение активности кальция.

Кроме того, работу хлорных каналов могут стимулировать следующие добавки: цинк, витамин B6, папаин, бромелайн, куркума, пробиотики в виде бифидо- и лакто- бактерий.

## 7. Использование магния

Магний занимает важнейшее место среди всех элементов, так как помимо множества ферментативных реакций участвует в синтезе молекулы АТФ, которая обеспечивает энергией процессы биохимических реакций.

Поэтому при минеральной балансировке следует первым делом обратить внимание на уровень магния и в первую очередь принять меры по восполнению недостатка, если таковой обнаружится.

Также магний следует всегда добавлять в набор, если требуется корректировка недостатка кальция для того, чтобы процесс балансировки происходил более мягко.

В случае упорных дефицитов магния на фоне избытка кальция следует применять добавки натрия, которые оказывают прямое подавляющее действие на кальциевый обмен.

## 8. Использование натрия

Для компенсации недостатка натрия используют либо хлорид натрия, либо бикарбонат натрия в смеси с медом. При регулярных недостатках натрия следует периодически в достаточных количествах потреблять подсолненную воду. При упорных дефицитах натрия следует пройти медицинское обследование.

## 9. Использование йода

Метаболизм йода сложный биохимический процесс, зависящий от многих факторов, в том числе – непосредственно от поступления самого йода. Рекомендуемая ежедневная доза составляет 150 мкг в сутки. Однако, эта величина довольно условная. Например - население Японии игнорирует рекомендации ВОЗ и употребляет более 12 мг (12 000 мкг) йода в день, что в 50 раз больше, чем средний американец. Ожидаемая продолжительность жизни в Японии составляет более 82 лет, а в США – около 78 лет.

Соответственно, можно полагать, что у каждого человека своя доза ежедневно принимаемого йода, эффект которого мы можем оценить при помощи голосового анализа.

Однако, если у Вас в анамнезе имеется или подозревается гипертиреоз, к йоду следует относиться с большой осторожностью.

Второй тонкостью при приеме йода являются его биоритмы. Не рекомендуется прием йода вечером, чтобы не нарушить работу гипофиза, который «считывает» показатели состава крови в это время и синтезирует необходимое количество тиреотропного гормона. Кстати - главным образом этим же самым фактором предопределяется запрет приема пищи в вечернее время.

## 10. Использование серы

Необходимо учитывать, что при одновременном избытке кальция в крови, прием добавок серы способен вызвать образование нерастворимого сульфата кальция при сдвиге рН в щелочную сторону, который может влиять повреждающим образом на состояние сосудов и проходимость капилляров. Поэтому при больших избытках кальция следует поддерживать достаточный уровень калия, который уравнивает процессы сульфатации и десульфатации кальция.

## 11. Использование селена

Дефицит селена главным образом отражается на метаболизме йода. Дозы в пределах 100 – 200 мкг в день считаются достаточными. Рекомендуется одновременный прием с витаминами А и Е. Более высокие дозировки возможны только в определенных случаях после консультации с врачом.