

Normosfera

Wykonujemy zaplecze sprzętowe niezbędne do stworzenia normosfery w domu. Normosfera jest to sypialnia, w której utrzymywane są stałe parametry:

- **tlenu do 30%,**
- **dwutlenku węgla od 1% – 3%,**
- **wodoru od 0,2% – 0,5%,**
- **temperatury ok. 18 stopni Celsjusza,**
- **wilgotności powietrza od 40% –60%.**

W takich warunkach najkorzystniej jest spać co noc.

Wykonujemy montaż maszyn utrzymujących warunki normosferyczne oraz komputera sterującego tuż obok sypialni, która ma spełniać warunki normosfery (ze względu na hałas generowany przez maszyny sugeruje się, aby stały one poza sypialnią). Gazy doprowadzane są przewodami bezpośrednio przez ścianę do sypialni uzyskując odpowiednie wartości wyżej wymienionych gazów.

Oprócz maszyn, wyposażamy normosferę w niezbędne czujniki wysokiej jakości. Będziecie Państwo mieli możliwość podglądu stężenia gazów nie tylko dzięki czujnikom, ale także aplikacji na smartfonie. Te rozwiązania wpływają na bezpieczeństwo, gdyż w przypadku przekroczenia określonego poziomu któregoś z gazów, rozbrzmiewa ostrzegawczy sygnał dźwiękowy. Zostają również Państwo w takim przypadku powiadomieni SMS-em o bieżącej sytuacji.

W celu utrzymania normosferycznych warunków należy przygotować odpowiednio sypialnię, uszczelniając okna (lub jeśli są to okna o bardzo dobrych parametrach plastikowe lub drewniane nie ma potrzeby dodatkowego uszczelniania), drzwi (dobudowując przedsionek ze szczelnymi drzwiami balkonowymi otwieranymi z obu stron), montując klimatyzator (jest to warunek konieczny, gdyż uczucie duszności nie bierze się ze zbyt dużego poziomu CO₂, czy zbyt małego stężenia O₂, lecz ze zbyt wysokiej temperatury) oraz przysłaniając kratki wentylacyjne.

Wpływ na zdrowie

Spanie w normosferycznych warunkach bardzo korzystnie wpływa na jakość snu oraz zdrowie. Większa ilość dwutlenku węgla w powietrzu powoduje, że organizm przyswaja więcej tlenu z powietrza, dzięki temu jest lepiej dotleniony. Wodór natomiast bezpośrednio neutralizuje rodniki hydroksylowe oraz aktywuje antyoksydanty wewnątrz komórek umożliwiając długotrwałą ochronę. Przyswajanie wodoru pod postacią inhalacji w formie normosfery jest sposobem zwalczania stresu oksydacyjnego, który jest przyczyną wielu chorób.

Poniżej artykuł pochodzący ze strony www.longevitas.pl, „Długowieczność dla każdego – sypialnia normosferyczna”.



Najlepsze warunki sprzyjające zdrowej długowieczności można stworzyć w mieszkaniu normobarycznym z ciśnieniem około 1500 hektopaskali, zwiększoną ilością dwutlenku węgla i wodoru. Prawdą jest, że to rozwiązanie jest drogie. (...)

Wobec tego – czy jest inny sposób, aby ustrzec się przed żylakami, hemoroidami, bezsennością, rozdrażnieniem i innymi objawami choroby głębokiego oddychania? Czy istnieje długowieczność dla każdego? Odpowiedź brzmi: tak, istnieje. Wystarczy stworzyć sypialnię, w której będzie panowała atmosfera wielokrotnie bardziej sprzyjająca zdrowiu i długowieczności, niż warunki panujące obecnie w atmosferze ziemskiej i siłą rzeczy również w zwykłych mieszkaniach. (...)

Dzięki zwiększonej zawartości dwutlenku węgla nasz organizm będzie bardziej utleniony. Dzieje się tak w wyniku tzw. efektu Bohra, który powoduje łatwiejsze oddawanie tlenu przez hemoglobinę w warunkach zwiększonej ilości CO₂. (...)

Zwiększenie ilości tlenu w powietrzu pozwala skuteczniej dotlenić wszystkie tkanki naszego ciała, powodując że poszczególne organy funkcjonują sprawniej i szybciej się regenerują. (...)

Celem jest stworzenie w sypialni atmosfery do oddychania o następujących parametrach:

- stężenie dwutlenku węgla od 1 do 3 procent,
- stężenie tlenu do 30%,
- stężenie wodoru od 0,2 – 0,5%,
- wilgotność względna powietrza 40 – 60 procent,
- temperatura 18 stopni Celsjusza.

Jeżeli człowiek będzie spał w pomieszczeniu zapewniającym takie parametry, jego zdrowie się poprawi. Taki człowiek ma również szansę osiągnięcia wieku powyżej 120 lat.

Rozmowa Filipa Żurakowskiego z Doktorem Pokrywką

Filip Żurakowski: Panie Doktorze, jednym z objawów choroby głębokiego oddychania są żylaki. Zwraca uwagę powszechność żylaków na nogach, żylaków odbytu, żylaków na powrózku nasiennym. Moja mama miała bardzo zaawansowane żylaki na nogach – jej podudzia to były kłębiące się powrozy rozszerzonych żył. Pamiętam, że co jakiś czas miała skrzep i zapalenie żył. Absolutnie nie kojarzyłem tego z brakiem wystarczającej ilości dwutlenku węgla w powietrzu i w organizmie. Teraz już wiem i jestem całkowicie do tego przekonany. Wiem od Pana, że mechanizm jest taki: zbyt mała ilość dwutlenku węgla w powietrzu powoduje, że organizm przyswaja za mało tlenu z powietrza. Za mało tlenu znajduje się w narządach wewnętrznych oraz we krwi doprowadzanej przez tętniczki do ścian żył. Z powodu niedotlenienia ścian żył są one słabe, wiotczeją i rozciągają się. Tworzą się w ten sposób żylaki. Czy to nie zadziwiające, że tyle lat po odkryciach Profesora Buteyki większość lekarzy nie ma „zielonego pojęcia” o tym, że żylaki wiążą się z głębokim oddychaniem i idącym za nim niedoborem dwutlenku w organizmie?

Doktor Pokrywka: Większość lekarzy nie słyszała nazwiska profesora Buteyki. Jego odkrycia co prawda zostały uznane bez zastrzeżeń przez naukę światową, jego metoda stosowana jest oficjalnie w leczeniu wielu chorób w Rosji i innych krajach na świecie, ale jest to kropla w morzu. Jest to mocna informacja naukowa, lecz informacja nierozpowszechniona i już zapomniana – bo nikt z wielkich graczy nie ma interesu, żeby to upowszechnić.



Filip Żurkowski: A jednak pozwolę sobie wyrazić nadzieję: ludzi dobrej woli jest na tyle dużo, że coraz więcej osób dowie się o jednym z największych geniuszy medycyny i zdrowia – profesorze Konstantynie Buteyko, że jego odkrycia zostaną szeroko wykorzystane. Profesor Buteyko wykonał całą tak zwaną czarną robotę naukową i na tej bazie mogliśmy uzmysłwić sobie wielkość tego odkrycia dla prawdziwej długowieczności. Wiem po swoich bliskich, jak trudno zmienić wieloletnie nawyki myślowe, lecz cierpliwość daje owoce.

Mam jeszcze jedno pytanie. Czy po potopie, obecnym w dawnych przekazach wielu kultur i narodów, zaczęli chorować ludzie na całej ziemi?

Doktor Pokrywka: Na pewnych obszarach – wyżej położonych – prawdopodobnie nie było potopu. Tam ludzie nie wiedzieli o potopie, zauważyli tylko, że pojawiły się choroby. Potop był prawdopodobnie spowodowany kosmiczną katastrofą, w wyniku której zmieniło się położenie osi ziemi. Związane z tym zmiany klimatyczne nastąpiły nie tylko na obszarach objętych potopem, ale na całej ziemi. I to jest to mityczne otwarcie puszek Pandory. Choroby są właśnie tego wynikiem. Zawartość tlenu w atmosferze zmniejszyła się o około 30%. Znacznie bardziej drastyczne było zmniejszenie się zawartości dwutlenku węgla w powietrzu: około 50 – krotne, czyli o 5000%.

Filip Żurkowski: Wobec takiego faktu błędna wszelkie inne przyczyny chorób, dlatego moim zdaniem odkrycia Buteyki mają znaczenie fundamentalne. Lecz wielu powie: mnie na to nie stać.

Doktor Pokrywka: Trzeba na to spojrzeć inaczej. Przeciętnie ludzie wydają o wiele więcej na leki, które likwidują objawy, lecz wcale nie usuwają przyczyn. Są to często wydatki trwające latami i dziesiątkami lat. Niestety, przez swoje skutki uboczne leki „jedno leczą drugie kaleczą”, w rezultacie często skracając życie lub powodując niedołęstwo. Wiele osób ma rodziców w podeszłym wieku, cierpiących na przykład na astmę oskrzelową, niewydolność serca, miażdżycę lub inne objawy choroby głębokiego oddychania. Aby im naprawdę pomóc warto pomyśleć o przeniesieniu ich do zdecydowanie lepszych warunków egzystencji – do pomieszczenia wypełnionego mieszkanką oddechową sprzyjającą prawdziwej długowieczności.

Filip Żurkowski: Konieczna jest głęboka zmiana w świadomości ludzi, rewolucja edukacyjna. Ogromna praca do wykonania dla nauczycieli zdrowia, takich jak Pan.

Panie Doktorze, na zdrowie i długowieczność człowieka wpływają takie czynniki, jak nastawienie duchowe i emocjonalne, odżywianie, sen, oddychanie, krążenie energii w organizmie. Gdyby Pan miał uszeregować te czynniki pod względem ich doniosłości, znaczenia dla zdrowej długowieczności dla każdego, jaka byłaby to kolejność?

Doktor Pokrywka: Oto ta hierarchia.

Oddychanie właściwą mieszkanką oddechową.

Nastawienie duchowe.

Odżywianie.

Sen.

Higiena ciała.

Ad 1) Oddychanie ma znaczenie największe. Ważne jest, czym oddychamy. W części pierwszej tego wykładu powiedziałem, jak osiągnąć w sypialni, a najlepiej w całym mieszkaniu optymalną mieszkankę oddechową. Krótko powtórzę: zawartość objętościowa dwutlenku węgla w powietrzu 1 – 3 % , zawartość tlenu do 30%, wilgotność względna powietrza 40 – 60%. (...)



Ad 2) Aby osiągnąć długowieczność trzeba tego chcieć. A więc mieć do zrobienia w życiu coś ważnego i pożytecznego dla ludzi. Nie kojarzyć wieku dojrzałego z chorobami, niedołęstwem i samotnością, lecz z mądrością, optymizmem, sprawnością, zdrowiem i pożyteczną aktywnością. Ponadto usunąć emocjonalno-duchowe przyczyny chorób, o których mówi Sergiusz Łazariew, Luiza Hay i inni. Zrezygnować z pychy, tłumionej złości, żalu i pretensji do rodziców, siebie samego i innych. Wyrzucić z siebie złe uczucia, wyrazić je, a następnie radykalnie wybaczyć sobie i wszystkim.

Ad 3) Najważniejsze: wyeliminować z diety wodę mineralną i pszenicę we wszelkich postaciach, pamiętać o równowadze kwasowo zasadowej – jeść dużo warzyw gotowanych, trochę mniej owoców, mało mięsa i nabiału.

Ad 4) Sen w temperaturze 18 stopni po umiarkowanym zmęczeniu fizycznym, w optymalnych godzinach: od 22-giej do 6-tej, aby było jak najwięcej godzin dających podwójną regenerację (czyli godzin pomiędzy 19-tą i 3-cią nad ranem).

Ad 5) Utrzymywanie ciała w czystości zewnętrznej (bez patologicznej flory bakteryjnej na skórze) i wewnętrznej (czystość wątroby i jelit). Unikanie zbyt długiego kontaktu ciała z wodą chlorowaną, natryskiwanie skóry oliwką magnezową w miejscach skłonnych do gromadzenia się potu (pachy, pachwiny, stopy). Podkreślam: pocenie się jest naturalnym procesem, groźne dla zdrowia może być tylko rozwijanie się bakterii na pocie, a temu zapobiega stosowana zewnętrznie oliwa magnezowa.

Skontaktuj się ze mną:



ul. Kopernika 13
63-940 Bojanowo
tel. +48 668 414 176
www. normotech.pl

