



®© Высокие технологии
качества жизни и здоровья
профессора П.П.Горбенко

**ИННОВАЦИОННЫЙ
МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ КЛУБ (ЦЕНТР)
КАЧЕСТВА ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ
«ЗДОРОВЫЙ МИР»®**

В основу создания Инновационного клуба (центра) качества жизни и здоровья (проект «ЗДОРОВЫЙ МИР»®) положена идеология формирования нового высокого качества жизни, здоровья и долголетия на основе лучших отечественных и мировых технологий.

В настоящее время в стране, несмотря на отсутствие государственного регулирования и поддержки, быстрыми темпами развивается отрасль оздоровительных и рекреационных услуг и производство товаров для здоровья.

Основными структурными подразделениями оздоровительной индустрии качества жизни и здоровья являются кабинеты специалистов по здоровью, мини-центры, центры (клубы) качества жизни и здоровья «ЗДОРОВЫЙ МИР»®, центры фитнес, шейпинга, аэробики, каланетики, цигун, йоги, SPA, велнес, рекреационно-оздоровительные, оздоровительные, физкультурно-оздоровительные, спортивно-оздоровительные центры,, туристские базы, курортные гостиницы, санатории, санатории-профилактории, пансионаты, дома отдыха, детские и молодежные оздоровительные лагеря, косметические центры и салоны и др.

Значительными темпами развивается также производство натурального здорового питания ("СЕВЕРНОЕ ПИТАНИЕ"™), пищевых добавок, биологически активных добавок, одежды и обуви, приборов и оздоровительного оборудования. Необходимо обратить внимание на то, что приборы и оборудование в основном поставляются с Запада и Востока при практически полном отсутствии отечественных технологий и технологий реализации персональных оздоровительных программ. В СПА комплексе

всем одно и то же, бассейн, гидромассажный бассейн, баня и массаж. Это хорошо для рекреации (отдыха, развлечения), но мало для оздоровления, когда необходимо профессиональное персональное управление процессом самоорганизации и жизнедеятельности организма человека.

В первые годы развития оздоровительного движения (немногим более пятнадцати лет) в стране начали создаваться клубы аэробики, шейпинга и фитнеса с достаточно простыми программами, основой которых является физическая тренировка.

В настоящее время они развились в десятки вариантов программ являющихся отдельными видами физических упражнений принципиально не меняющих суть базовых технологий. Недостатками большинства существующих клубов здоровья является их низкий оздоровительно-технологический уровень, спортивно-физкультурная однобокость, отсутствие комплекса рекреационных и оздоровительных услуг, ориентация на контингент молодых физически здоровых и активных людей и невозможность получения оздоровительных услуг детьми, взрослыми и пожилыми людьми, а также отсутствие организации семейной клубной работы. То, что в настоящее время называется клубом, по сути своей клубом не является, поскольку отсутствует клубная форма организации как таковая: членство, единство идеологии и культуры качества жизни и здоровья, просветительство, образование, благотворительность и др.

Вслед за первой волной клубного движения создавались клубы йоги, каланетики, пилатас и др. опять же по сути своей мало отличающиеся от клубов физкультурной ориентации и использующие все ту же спортивно-физкультурную идеологию. Относительно новой клубной идеологией можно назвать SPA и велнес которые ориентированы на отдых и психофизическое оздоровление различных возрастных категорий людей, но также использующие в своей практике достаточно простой, мало персонализированный набор рекреационных технологий.

Национальный Институт Здоровья, начиная с момента создания в 1998 году, являясь практически единственным в стране научным и

образовательным учреждением, работающим в области качества жизни и здоровья, разрабатывал научные, методические и организационные основы системы сохранения и укрепления индивидуального и национального здоровья и развития оздоровительного направления в стране.

Институтом создана современная теория и практика обеспечения высокого качества жизни и здоровья, научно-методические основы науки о качестве жизни и здоровье, науки о натуральном здоровом питании ("СЕВЕРНОЕ ПИТАНИЕ"TM, науки о натуральном лечении – интегративной натуральной терапии и интегративной терапии как основы современной медицинской практики, а также государственной системы обеспечения высокого качества жизни, здоровья и долголетия населения Российской Федерации путем создания Национальной оздоровительной индустрии.

Крупнейшими разработками в области качества жизни и здоровья являются создание теории индивидуального и общественного здоровья, кибернетической модели жизнедеятельности и управления здоровьем человека, программы обследования и мониторинга физического, психического здоровья и качества жизни, конституционально-генетического типирования и определения персонального «КОДА ЖИЗНИ»[®] человека, а также технологии разработки, реализации и коррекции Персональной программы качества жизни, здоровья и долголетия «КОД ЖИЗНИ»[®] и программы «ТРАНСФОРМАЦИЯ ЗДОРОВЬЯ»TM.

Наши подходы, программы «КОД ЖИЗНИ»[®], «ТРАНСФОРМАЦИЯ ЗДОРОВЬЯ»TM, «ИНТЕГРАТИВНАЯ НАТУРАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ»[©], технологии «ИСКУССТВЕННОЕ СОЛНЦЕ»[®], «ЭНЕРГИЯ ЖИЗНИ»[®] и ряд других разработок идеологически и технологически опережают высокотехнологичный Запад и Восток на 10-15 лет!

Главной идеей повышения качества жизни, сохранения, укрепления здоровья, долголетия и профилактики заболеваний является разработка специалистом по здоровью каждому человеку (детям, молодым, взрослым и пожилым людям) Персональной программы

качества жизни, здоровья и долголетия «КОД ЖИЗНИ®», которая включает семь основных технологических направлений:

1. Натуральное здоровое питание ("СЕВЕРНОЕ ПИТАНИЕ"™) и поддержание энергетического баланса человека;
2. Детоксикация (Эндоэкология);
3. Физическая активность и умственная активность;
4. Рекреация (отдых, развлечение, восстановление);
5. Режим труда и отдыха;
6. Психическое оздоровление;
7. Здоровая среда жизнедеятельности.

Многолетняя разработка и апробация Персональных программ качества жизни, здоровья и долголетия «КОД ЖИЗНИ»® показала их высокую эффективность и значительные преимущества в сравнении с существующими спортивно-физкультурными и "оздоровительными" и медицинскими технологиями. Основными преимуществами программы является:

- индивидуализация – по специальной программе конституционально-генетического типирования выбирается единственная оптимальная технология улучшения самоорганизации организма, оздоровления, жизнедеятельности и жизненного маршрута;
- интегративность – организм человека рассматривается в единстве физического, психического и духовного начал с окружающей природой;
- комплексность – научно обосновано применяются инновационные технологии и все известные эффективные традиционные и современные технологии рекреации и оздоровления, а при необходимости, традиционные и современные методы интегративной натуральной терапии или интегративной терапии заболеваний;
- этапность – начальный, адаптационный, базисный, коррекционный этап реализации Персональной программы качества жизни, здоровья и долголетия «КОД ЖИЗНИ»®.

Для реализации персональных программ по мере технологической необходимости специалистом по качеству жизни и здоровью привлекаются

другие специалисты (специалисты по обследованию здоровья, натуральному здоровому питанию, традиционным (Аюрведа, Русская здрава, Славянский висцеральный массаж, Чжуд-ши, Цигун, Йога, Чжень-цзю, Су Джок и др.) и современным системам оздоровления (шейпинг, фитнес и др.), психологи и др.).

Инновационный многофункциональный центр (клуб) качества жизни и здоровья «ЗДОРОВЫЙ МИР»® включает следующие функциональные зоны и оборудование:

➤ **КАБИНЕТ СПЕЦИАЛИСТА ПО ЗДОРОВЬЮ**

➤ **КАБИНЕТ ОБСЛЕДОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ «КОД ЖИЗНИ»®**

(с помощью аппаратно-программного комплекса «КОД ЖИЗНИ»® проводится конституционально-генетическое типирование и определение «КОДА ЖИЗНИ»®, тестирование и мониторинг физического, психического здоровья и качества жизни, фундаментальных способностей человека, разработка и совершенствование Персональных программ качества жизни, здоровья и долголетия «КОД ЖИЗНИ»®).

➤ **КРУГЛОГОДИЧНЫЙ ПЛЯЖ «РА СВЕТ»®** солнечное излучение, на котором создается устройствами «ИСКУССТВЕННОЕ СОЛНЦЕ»® предназначен для поддержания энергетического баланса организма (квантово-энергетической подпитки) людей живущих на широте России и испытывающих дефицит солнечной энергии, особенно в периоды зимы, поздней зимы и раннего лета). Возможно создание галечного, песчаного солевого покрытия пляжа, микроклимата Мертвого моря, организация натуральной солнечной грязелечебницы;

➤ **ТЕРМАЛЬНАЯ ЗОНА**

- Римские термы
- Русская энергетическая баня «РА СВЕТ»® *
- Энергетическая галокамера - «Термальный грот»*
- «Термальный грот»
- Парная баня
- Корпоральная баня

- Снежный (ледовый) грот
- Криосауна
- и др.

➤ **ВОДНАЯ ЗОНА**

- **Рекреационно-оздоровительный бассейн** переливной с гидроаэромассажем (многофункциональные гидроаэромассажные приспособления, аэромассаж, противотоки, каскады и др.)
- **Бассейн спортивный с регулируемым потоком**
- **Гидроаэромассажный бассейн (купель)**
- **Каскад термальных источников**
- **Термальный ручей**
- **Контрастный ручей**
- **«Царская купель» (японская баня «Офуро»)**
- **Бассейн «Прорубь»**
- **Гидроаэромассажная ванна с ультразвуком**
- **Рапные, грязевые, пантовые купели и фитокупели**
- **Устройство контрастного облива «Русский душ»**
- **Контрастные бассейны**
- **Контрастная водная дорожка**
- **Водная дорожка для бега с отягощением**
- и др.

➤ **ТРЕНАЖЕРНАЯ ЗОНА** (комплекс универсальных и специализированных тренажеров);

➤ **МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ** (оздоровительные практики, русская здрава, аэробика, шейпинг, дыхательная гимнастика, оздоровительные танцы, аюрведа, йога, у-шу и др.)

➤ **РЕЛАКСАЦИОННАЯ ЗОНА**

- **Галокамера энергетическая шунгитовая, пульсирующая**
- Система климатооздоровления и сенсорной депривации «Мертвое море»
- **Системы сенсорной депривации сухие**
- **Аэрофито-энерго-релаксационный комплекс «РА СВЕТ»® с целевым аэрофитооздоровлением**
- и др.

➤ **МАССАЖНО-ПРОЦЕДУРНАЯ ЗОНА**

- Кушетки и кресла механического и вибрационного массажа
- Устройства сухого водного массажа
- Вибромассажные дорожки
- Кушетки для взаимомассажа
- Кабинет специальных технологий массажа

➤ **ЭНЕРГОБАР-БЮВЕТ «ЭНЕРГИЯ ЖИЗНИ»®**

- Устройство «ИСКУССТВЕННОЕ СОЛНЦЕ»®
- Энергетические кристаллы
- Бювет со структурированной энергетической нано-водой™ («Марциальная вода»), оздоравливающими и лечебными минеральными водами, приготовленными из натуральных водных концентратов известных минеральных вод
- Система очистки и облагораживания воздуха «Нано-воздух»,
- Система кислородооздоровления,
- «Аэрофитогенератор – АФГ – 02- 3»,
- Тонизирующие и релаксирующие напитки
- и др.

➤ **ПРИРОДНО-ЛАНДШАФТНАЯ РЕКРЕАЦИОННО-ЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЗОНА**

- Сезонный пляж «РА СВЕТ»®;
- Водная зона;
- Термальная зона;
- Оздоровительно-спортивная зона

➤ **АДМИНИСТРАТОРСКАЯ**

➤ **РАЗДЕВАЛКИ И ДУШЕВЫЕ**

➤ **РЕСТОРАН НАТУРАЛЬНОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ «ЗДОРОВЫЙ МИР»®** Предназначен для реализации персональных программ натурального здорового питания с помощью Карты здоровья и автоматизированной системы «КОД ЖИЗНИ»®

➤ **КОСМЕТИЧЕСКИЙ САЛОН ПЕРСОНАЛЬНОЙ КОСМЕТИКИ И ТЕХНОЛОГИИ «КОД ЖИЗНИ»®** Предназначен для реализации персональных косметических программ и производства персональной косметики с помощью Карты здоровья и автоматизированной системы «КОД ЖИЗНИ»®

- **ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ЗДОРОВЫЙ МИР»®**
 - Аудитории
 - Лекционный зал
 - Игровой и развлекательный комплекс
- **СУПЕРМАРКЕТ ТОВАРОВ ДЛЯ ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ «ЗДОРОВЫЙ МИР»®**
- **ПРОИЗВОДСТВО ПРОДУКТОВ НАТУРАЛЬНОГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И КОСМЕТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ** Предназначено для производства продуктов натурального здорового питания обладающих высокой энергетикой и полезностью (яйца молодки, яйца суточные; спраутцы (ростки, проростки), простокваша, ряженка, мясо кролика, соевое молоко, тофу, окара, тапинамбур, цикорий, зелень и овощи с заданными свойствами, стимулирующие и корректирующие напитки, питьевая и минеральная вода и др.).

Инновационные многофункциональные центры (клубы) качества жизни и здоровья могут быть рассчитаны на 10-30 человек (малые), 30-100 (средние) и 100-200 человек (крупные).

ЗДОРОВЫЙ МИР® Вам!

ГОРБЕНКО ПАВЕЛ ПЕТРОВИЧ
доктор медицинских наук, профессор
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ ЗДОРОВЬЯ
197101, Санкт-Петербург, ул. Льва Толстого, 10
Телефоны: +7- 812-313-08-59, +7(981) 852-70-40(МТС), +7(911) 923-27-42 (МТС)
www.nih.ru, www.cnih.ru, www.soctechNOPark.ru, www.gorbenko.ru
E-mail: info.nih@ya.ru, ppgorbenko@mail.ru