



Базовый вариант дополнительных рекомендаций к основной схеме терапии.

Компенсация витаминно-минерального дефицита. Восстановление капиллярного кровообращения, оптимизация обмена веществ, водно-электролитного баланса и кислотно-щелочного равновесия.

Список А

- **Кальция хлорид** (жидкий) - 0,5 ч.л. на 0,5 стакана воды. Выпить за час до сна.
- **Витамин D3 в масле** (вигантол) - 3-4 капли на прием, 1 раз в день в удобное время.
- **Содовый напиток** - непосредственно перед сном 0,5 стакана горячего (не кипятить!) молока с добавлением 1\4 - 1\2 ч.л. пищевой соды, и + по вкусу **мед** 1-2 ч.л. Вместо молока может быть вода.
- **Содовая вода** - 1\2 ч.л. пищевой соды загасить кипятком на 0,5 стакана, выждать 2 минуты и затем долить до полного стакана холодной водой и добавить мёд по вкусу(можно не добавлять). Выпить натощак. Температура должна быть 40-50 градусов.

Список Б

1. **Утром выпить 1 стакан воды с добавлением: аскорбиновой кислоты** (Витамин С), 0,5 стандартного пакета (2,5 гр.), 1-2 ч.л. **яблочного уксуса**, 1-2 ч.л. **меда**.
2. **Магnezия в порошке** - 0,5 ч.л. на 1 стакан воды. Выпить в течение дня.
3. **Оротат калия** 1-2 таблетки один раз в день.
4. **Аспирин** - 1\4 таблетки во время еды, 1 раз в день, раз в 3 дня. Длительно.

Список С

Вода с добавлением 11 капель перекиси водорода 3%. 1-2 стакана в день, натощак.

ВНИМАНИЕ! Список А, Б и С чередуем. К примеру - сегодня список А, завтра список Б и послезавтра список С.

Дополнительно применять:

- **Никотиновая кислота (никотинамид)** - 1 таблетка 2 раза в день после еды, ежедневно. 10 дней принимать, 10 дней перерыв. Кратковременное покраснение лица и других частей тела является нормальной реакцией на этот витамин. Если реакция сильная, снизьте дозу до 0,5 таблетки.
- **Йодактив** (йодомарин, йодиол) – 1 таблетка 1 раз в день после еды, ежедневно. 10 дней принимать, 10 дней перерыв.
- **Кудесан** (коэнзим Q10) - чем выше %, тем лучше. По прилагаемой инструкции.
- **Янтарная кислота** - 0,5 таблетки 2 раза в день во время еды, 10 дней принимать, 10 дней перерыв.
- **Карсил** - 1 таблетка перед едой, 2 раза в день. 10 дней принимать, 10 дней перерыв.

- **Аллохол** – 1 таблетка после еды 1-2 раза в день, ежедневно. 10 дней принимать, 10 дней перерыв.

Для детей до 16-18 лет профилактические дозы препаратов могут быть снижены, а перерывы между циклами увеличены до месяца.

Питательные, оздоровительные ванны:

Скипидарные ванны – (желтый, белый, смешанный) по прилагаемой инструкции, начинать со смешанного. **Курс:** 10-15 ванн.

Содовые ванны – 7 столовых ложек пищевой соды, загасить кипятком и влить в ванну. Температура ванны 40 градусов. Принимать 40-60 мин., через день. Для снижения веса и более интенсивного очищения организма можно добавлять поваренную соль или морскую до 1 кг. на ванну. **Курс:** 10-15 ванн.

Уксусные ванны – 1 столовая ложка 72% уксусной эссенции на 200 литровую ванну. 40-50 градусов 1 раз в день, через день, принимать до 30 мин. **Курс:** 10 ванн.

ВНИМАНИЕ! Ванны выполнять последовательно. Сначала один вид ванн, курс, затем другой вид ванн, курс и т.д. Перерывы между курсами 1-2 месяца. Все виды ванн – цикл. Затем перерыв 3-5 месяцев и можно все повторить. Так можно делать длительно.

Реабилитационно - профилактические мероприятия

Физические нагрузки:

1. При пробуждении, в постели выполняется гимнастический комплекс «Пробуждение».
2. Сразу после комплекса «Пробуждение», выполняется гимнастический комплекс «Противовес».
3. Сразу после комплекса «Противовес», выполняется гимнастический комплекс «Крест».
4. Сразу после комплекса «Крест», выполняется энергетический комплекс «Балансир», также его рекомендуется выполнять после любой физической нагрузки, для восстановления сил.

Начиная день с этих четырех комплексов вы всегда будете здоровыми, бодрыми и энергичными, а значит и успешными в делах и личной жизни!

Для совершенствования своих физических и психических способностей также рекомендуется выполнять гимнастический комплекс упражнений «Перекладина».

Приобрести практические курсы вы можете по ссылке <https://vsfedotov.com/wpm/start/>

Также рекомендуется:

- ходьба, бег
- ежедневные молитвенные практики.

Закаливание:

- **Землей** – хождение босиком по земле, снегу, грязелечение, воздействия мест силы, минералотерапия, кристаллотерапия, созерцание живописных пейзажей, питание «съедобной» землей.
- **Водное** – обливание холодной водой, купание в открытых водоемах, питье минеральных вод, купание в святых источниках, крещенская вода, Баж терапия информационно структурированной водой, святая вода, заговоренная вода, водные тренировки, плавание.
- **Огнем** – солнечные ванны, солярий, работа с костром, прижигания, огненное питание, солнцеение.
- **Воздушное** – пребывание на свежем воздухе, и в обнаженном виде тоже (воздушные ванны), дыхательная терапия, ароматерапия, ингаляции, местное горячее обдувание биоактивных зон тела.
- **Растительное** – питание травами и их соками обладающими общеукрепляющим, биостимулирующим и иммуностимулирующим действием, травяные ванны, растительные накожные аппликации, травяные чаи, и др.
- **Пищей** – сбалансированный рацион питания, диета.
- **Металлом** – перкуторный (ударный) массаж, скраб-терапия, металлотерапия с применением биметаллических пар («жезлы силы», гальванические пары, ионизированные жидкости, «живая», «мертвая» воды, металлоаппликации, и др.), микроэлементы металлов, воздействия структурно упорядоченными металлами, магнитотерапия, и др.
- **Массаж, самомассаж** – общий, классический, спортивный, лечебный, точечный, безконтактный и др.

Рекомендуется, ежедневно заниматься самообразованием в первой половине дня.

Тонкости и детали практических мероприятий рассматриваются при индивидуальной разработке программы совершенствования.

Выдержки из рекомендаций доктора Медведева В.И.в исполнении Федотова В.С.
Сайт: vsfedotov.com