

# ROFES

Аппаратно–программный  
комплекс ROFES E01C



Методическое пособие  
по использованию ROFES  
в жизни и бизнесе



Методическое пособие по использованию  
Аппаратно-программного комплекса  
ROFES E01C

Москва  
2021

## ■ СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	6
<b>Раздел I</b> .....	7
Что такое доклинические тесты? .....	7
Что такое «стресс»? .....	8
История создания АПК ROFES E01C.....	8
Как работает АПК ROFES E01C? .....	9
<b>Раздел II</b>	
Начать следует с себя! .....	10
Как построить «чистую тенденцию»? .....	10
Какие ещё рофогаммы стоит сделать самому себе?	
Рофогамма рабочего дня .....	11
Рофогамма тренировочного процесса .....	11
АПК ROFES E01C-наблюдение при приёме биологически-активных добавок.....	11
<b>Раздел III</b>	
Применение АПК ROFES E01C в бизнесе .....	13
Алгоритм ROFES-тестирования .....	13
Противопоказания к использованию АПК ROFES E01C.....	13
<b>Раздел IV</b>	
Послетестовая консультация .....	16
Оценка общего состояния организма .....	16
Оценка психоэмоционального состояния .....	17
Анализ состояния органов и систем .....	19
Иммунная система .....	20
Сердечно-сосудистая система .....	21

---

Отделы позвоночника .....	22
Бронхи .....	23
Легкие .....	24
Печень .....	24
Желудок .....	25
Толстый кишечник .....	26
Поджелудочная железа .....	26
Щитовидная железа .....	28
Надпочечники .....	29
Почки .....	30
Мочевой пузырь и предстательная железа у мужчин .....	30
Мочевой пузырь у женщин .....	31
Матка и маточные трубы .....	31
Дистанционные консультации .....	32
<b>Послесловие .....</b>	<b>33</b>

## ■ ВВЕДЕНИЕ

За что сегодня борется наука в области здоровья человека? В чём состоит цель миллионов генетиков, физиологов, биохимиков, анатомов, фармацевтов, врачей и медицинских инженеров? Их цель – продление активной человеческой жизни и уменьшение страданий человека. Ещё недавно эта цель достигалась только за счёт улучшения лечения болезней. Науке удалось сделать несмертельными или легко предотвращаемыми практически все широко распространённые заболевания, что позволяет нам жить в среднем более семидесяти лет вместо тридцати, как сто лет назад. Но и этого нам мало. Сейчас мы хотим достичь средней продолжительности жизни в мире в 80-85 лет. Возможно ли это? Учёные считают, что да.

Но потенциал продления среднего срока жизни за счёт улучшения лечения болезней практически исчерпан. Сейчас наша задача – отодвинуть старость как причину ухода из жизни. Что для этого нужно? Профилактика? Разумеется. Ранняя диагностика? Несомненно. Физкультура и безупречная гигиена тоже необходимы. Но есть ещё одна вещь, без которой все эти усилия не дадут должного эффекта. Нужен постоянный контроль состояния человека, чтобы поддерживать его адаптационный потенциал – способность организма приспосабливаться к изменяющимся условиям среды. Нужно понимать, какие события или нагрузки подрывают этот потенциал, а какие, напротив, повышают. Надо видеть, восстанавливается ли состояние человека после ночного отдыха, или нет. Если нет – нужно что-то менять, иначе надолго резервов не хватит.

Контроль и оценка состояния в любой момент времени – непростая задача. Устройство, которое позволяет это делать, одновременно должно быть точным, информативным, простым в освоении и использовании. Кроме того, оно должно быть портативным, чтобы его всегда можно было иметь с собой. Этим требованиям полностью соответствует Аппаратно-программный комплекс ROFES E01C. Он создавался именно как домашний доклинический тест для всей семьи, но сначала он стал незаменимым инструментом консультанта в области управления здоровьем. Сейчас ROFES возвращается к своему изначальному предназначению – к работе дома, в семье. Потому что только каждодневный мониторинг состояния здоровья может помочь человеку достичь главной цели – активного долголетия и хорошего здоровья.

## ■ РАЗДЕЛ I

### ■ Что такое доклинические тесты?

Говоря о ROFES, многие ошибочно используют слово «диагностика». На самом деле ROFES не является диагностическим прибором, поскольку не участвует в постановке диагноза. Диагноз может поставить только врач или фельдшер, проанализировав большой массив информации – жалобы, анамнез, результаты осмотра, функциональных и лабораторных тестов, методик визуализации вроде рентгена или компьютерной томографии. Сегодня нет ни одного сертифицированного прибора, который мог бы поставить диагноз без врача. ROFES – это устройство, которое позволяет оценить состояние человека, у которого пока нет оснований обращаться к врачу. Если у человека болит сердце, живот, сильно кружится голова, онемела рука или появились иные жалобы на состояние здоровья, он нуждается во врачебном осмотре. Доклинические тесты здесь применять нет смысла.

Так зачем же нужны доклинические тесты, если они не ставят диагноза?

Ещё в конце XX века мировая наука пришла к выводу, что возможности продления человеческой жизни за счёт улучшения лечения болезней практически исчерпаны. Однако перед человечеством открылись гораздо более широкие, чем раньше, возможности профилактики заболеваний. Для этого человек должен сам отслеживать изменения в своём состоянии, задолго до появления каких-либо жалоб. Именно для этого и нужны системы доклинического тестирования, применяемые самостоятельно в домашних условиях.

Какие доклинические тесты мы знаем? Самый известный и распространённый, конечно, градусник. Мы можем измерить свою температуру и принять решение – пойти на работу, полежать дома или обратиться к врачу. Второй по распространённости доклинический инструмент – тонометр. Каждый человек должен время от времени измерять артериальное давление имеющимся у него дома тонометром, чтобы вовремя заметить момент, когда давление начнёт отклоняться от нормы. Те же, кто страдает артериальной гипертонией, должны измерять давление каждый день. Глюкометр ныне тоже относится к устройствам доклинического тестирования, поскольку помогает узнать уровень сахара в крови без участия медработника.

В последние годы применение различных доклинических тестов стремительно расширяется. Появились «умные часы», фитнес-браслеты, весы с расширенными функциями, домашние мини-кардиографы. Все они предназначены для того, чтобы держать под контролем разные параметры жизнедеятельности и либо не допускать их приближения к пределу нормы, либо вовремя обращаться к врачу. Это и позволяет продлить активную жизнь человека на многие годы.

ROFES же позволяет оценить напряжение адаптационных сил организма, увидеть, достаточен ли адаптационный потенциал, узнать уровень психоэмоционального, физического, пищевого и других видов стресса. Именно оценка уровня стресса и его динамики лежит в основе принципа действия Аппаратно-программного комплекса «ROFES E01C».

### ■ Что же такое «стресс»?

Обычно в быту стрессом называют состояние нервного напряжения, страха, тревоги. Однако это неверное определение. Стресс – это совокупность адаптационных реакций организма на воздействие неблагоприятных факторов. Такими факторами – стрессорами, могут быть практически любые воздействия – холод, жара, физическая или психоэмоциональная нагрузка, испуг, голод или агрессивная пища, нехватка сна и даже перепад атмосферного давления. Все эти факторы и многие другие активируют ответные, адаптационные реакции организма, которые мы и называем обобщённо стрессом. Они помогают человеку адаптироваться к изменившимся условиям среды, но иногда эти реакции, выходя за пределы нормы, могут наносить непоправимый вред человеку. Это происходит, когда стресс перерастает в дистресс. Допускать такое, разумеется, нельзя. ROFES вовремя просигнализирует о переходе стресса в дистресс, а значит, предохранит от многих неверных действий.

### ■ История создания ROFES

История АПК «ROFES», который Вы держите в руках, началась более восьмидесяти лет назад – в конце тридцатых годов двадцатого столетия в Германии. Учёные заметили, что в зависимости от состояния здоровья человека изменяются значения кожно-гальванической реакции в некоторых точках организма. У здоровых людей одного пола и примерно одного возраста параметры сопротивления кожи находятся в достаточно узком диапазоне величин, а у людей физически или психически истощённых, больных, утомлённых они существенно отклоняются.

Математический анализ собранного гигантского массива информации помог найти закономерности, позволяющие судить о здоровье человека по результатам измерения сопротивления кожи в нескольких точках организма, предсказывать, как эти данные изменятся при определённых нагрузках и стрессах.

В 1965 году к этой работе подключились советские учёные. Появились отечественные аппараты, а также методики анализа полученных данных. К сожалению, в то время, в отсутствие компьютеров, тестирование одного человека занимало много времени, что мешало широкому распространению методики.

В начале девяностых годов появились первые компьютерные программы, позволяющие за короткое время проанализировать данные электропунктурных измерений. Именно тогда электропунктурная диагностика распространилась довольно широко, однако оставалась исключительно врачебной процедурой. Для создания доклинического теста на базе этой технологии потребовалось более двадцати лет наблюдений и исследований. И такой тест был создан. Чем он отличается от классической технологии электропунктурной диагностики? «Доклинический» ROFES не требует проведения измерений в нескольких биологически активных точках организма, ему достаточно и одной. Однако, чтобы получить объём данных, которого достаточно для оценки состояния человека, измерения следует провести многократно, с разными параметрами тока – измерение производится с помощью электрических импульсов, отличающихся по напряжению, силе и частоте тока, а также длительности импульса. При этом колоссальное значение имеет как точность формирования импульсов, так и точность измерения кожно-гальванической реакции. Достичь такой точности было непросто, это стало возможным только с появлением современных прецизионных микроконтроллеров. Поэтому практическое создание «доклинического» ROFES стало возможным на тридцать лет позже, чем его теоретическая разработка.

## ■ Как работает ROFES?

Прибор подключают к компьютеру, планшету или смартфону, на который заранее установлена специальная программа, имеющаяся в комплекте или скачанная из интернета. После запуска программы вводят данные тестируемого и закрепляют датчик на левой руке так, чтобы активный электрод аппарата располагался на биологически активной точке MC-7, находящейся на левом запястье.

После включения прибор многократно (более 64 тысяч раз в минуту) выдаёт слабый электрический импульс и регистрирует кожно-гальваническое сопротивление. Затем компьютерная программа сравнивает полученные показатели с эталонными, свойственными организму здорового человека. Результаты этого сравнения выводятся на экран в виде оценок по пятибалльной шкале, такой же, как в школе. Пять – отлично, единица – очень плохо. Чем меньше отклонение от нормы, тем выше оценка. Чем больше отклонение – тем ниже. Для лучшего восприятия оценки дублируются цветом – от темно-зеленого до ярко-красного.

Таким образом, оценивается общее состояние организма, состояние 16-ти органов у мужчин и 17 – у женщин, а также то, насколько в данный момент человек подвержен психоэмоциональному стрессу, усталости или нервному напряжению.

Одним из важнейших достоинств ROFES-тестирования является его высокая чувствительность к происходящим в организме изменениям. С помощью серии тестов можно оценить состояние человека в динамике, увидеть влияние психоэмоционального состояния на процессы, происходящие в организме, оценивать реакцию организма на любые воздействия, физические или стрессовые нагрузки, как ситуационные, так и долговременные. Сделать это очень просто – достаточно провести измерение до каких-то событий, например, физической нагрузки, сразу после событий и через некоторое время после них.

В целом ROFES-тестирование является незаменимым методом динамического контроля над уровнем здоровья и направлено на сохранение здоровья человека, на создание условий, обеспечивающих физическое, психическое и социальное благополучие людей. Надо понимать, что ROFES не предназначен для постановки диагноза и назначения лечения. При наличии симптомов любых заболеваний, жалоб на состояние здоровья, необходимо обращаться к врачу.

## ■ РАЗДЕЛ II

### ■ История создания ROFES

Прежде, чем начать использовать ROFES в бизнесе, необходимо научиться пользоваться им для регулярного наблюдения за своим собственным здоровьем.

Как уже говорилось, в ROFES-тестировании нельзя ограничиваться одним тестом или тестированием раз в месяц или раз в неделю. ROFES предназначен для постоянного, систематического контроля состояния всей семьи. Это даёт возможность вовремя заметить проблемы, способные привести к заболеванию, предотвратить болезнь или своевременно обратиться к врачу. С помощью ROFES можно фиксировать влияние на здоровье вредных привычек, неправильного образа жизни, или, напротив, полезных воздействий, таких, как физкультура или биологически активные добавки.

Чтобы отмечать отклонения в состоянии здоровья, необходимо определить точку отсчёта – базовое состояние человека, максимально «очищенное» от различных воздействий. Сделать это можно с помощью серии утренних измерений – так называемой «чистой тенденции».

Почему недостаточно разовых измерений? Результат любого измерения состояния, неважно, это ROFES-тестирование, или, например, измерение артериального давления, находится под влиянием действующих на организм нагрузок. Именно поэтому давление измеряют в покое, после отдыха, ведь физические или психоэмоциональные нагрузки в норме повышают его. Кровь на сахар берут натощак, чтобы видеть уровень глюкозы без влияния пищи, количество и состав которой лаборатории неизвестен. То же самое и с ROFES. Мы не можем знать доподлинно, каким нагрузкам подвергался человек накануне тестирования. Следовательно, мы можем принять за проблему следы на рофограмме, которые оставляет физическая нагрузка, усталость, голод или острый психоэмоциональный стресс.

Итак, «чистая тенденция» - это эталон состояния, с которым мы сравниваем все другие измерения, сделанные в течение дня. Это «условный ноль», от которого мы отсчитываем изменения и оцениваем эти изменения. То, что делает показатели лучше – полезно. То, что делает показатели хуже – вредно.

### ■ Как построить «чистую тенденцию» ?

Чистая тенденция – это серия из пяти утренних измерений. В течение пяти дней каждое утро до завтрака, душа, чистки зубов, приема лекарств и биодобавок, курения и так далее нужно сделать одно измерение. Единственное, что можно сделать перед измерением – посетить туалет.

Важно помнить, что измерения включаются в чистую тенденцию только в том случае, если прошедшая ночь была для Вас обычной. Если Вы дежурили ночью на работе, или не спали из-за шумных соседей, не включайте это измерение в чистую тенденцию. Если же Вы страдаете хронической бессонницей и часто не спите ночами, то измерение для чистой тенденции надо делать вне зависимости от того, спали Вы или нет, поскольку это и будет Ваш базовый уровень здоровья.

Итак, сделав по одному измерению каждое утро в течение пяти дней (необязательно подряд), сначала посмотрите, какие оценки по каждому органу и системе преобладают, затем примите их за основу. Именно эти усреднённые оценки и будут Вашим базовым уровнем, с которым Вы будете сравнивать оценки всех других измерений. Сделав измерение после работы, занятий спортом, приёма биодобавок, сравните его с чистой тенденцией и оцените, как изменилось Ваше состояние.

Как часто нужно обновлять «чистую тенденцию»? Обычно достаточно делать её один раз в два месяца. Если же человек предпринимает какие-то меры по изменению своего состояния

– занимается фитнесом, спортом, принимает биодобавки или недавно болел, лучше проводить «пятидневное измерение» не реже раза в месяц, можно и два раза.

Если оценки в «чистой тенденции» низкие, это может говорить о том, что состояние здоровья человека не самое лучшее, и следует обследоваться, или о том, что его ночной отдых неполноценен – нарушен сон или нормальному отдыху что-то систематически мешает.

Какие ещё серии измерений стоит сделать?

#### ■ А) Рофограмма рабочего дня

Сделайте пять измерений в течение рабочего дня, и посмотрите, как изменяется Ваше состояние за день. Первую рофограмму стоит сделать сразу после пробуждения, затем сразу после прихода на работу, перед обедом и после обеда, а также перед тем, как идти домой. Можно тестироваться и по иному графику. Вы увидите, как на Вас влияют рабочие нагрузки, стрессы, особенности питания на работе, а также производственная гимнастика, если Вы ей занимаетесь.

#### ■ Б) Рофограмма тренировочного процесса

Если Вы занимаетесь спортом, физкультурой, фитнесом, стоит отслеживать влияние тренировочного процесса на состояние. Скажем, сейчас многие профессиональные спортсмены делают пять рофограмм в течение дня. Первая – после пробуждения, вторая после первой тренировки, третья – перед второй тренировкой, четвертая – после второй тренировки и пятая – перед отходом ко сну.

Очень важно, чтобы снижение показателей рофограммы, которое обычно наблюдается после тренировки, отсутствовало утром. То есть за ночь организм, изнурённый тренировкой, должен полностью восстанавливаться.

Другая ситуация с теми, кто занимается физкультурой, фитнесом. Если спортсмен должен добиваться на тренировке падения энергетического ресурса органов и систем (в этом случае будет ясно, что он получил высокую тренировочную нагрузку), то при занятиях фитнесом важно следить, чтобы нагрузки не были слишком высокими. Ведь фитнесом мы занимаемся не ради рекордов, а ради здоровья. Поэтому в день, когда Вы отправляетесь в спортзал, делайте утреннюю рофограмму, затем перед тренировкой, после тренировки и при отходе ко сну. Если тренировка «выбивает» Ваши ресурсы, снижайте нагрузки. Не совершайте насилия над своим организмом. Это не на пользу.

#### ■ В) ROFES-наблюдение при приёме биологически активных добавок

Важно не только обоснованно подобрать биодобавки, но и отследить их эффект. Каждый организм индивидуален и даже правильно подобранная биодобавка может не дать ожидаемого эффекта в конкретном случае. Именно поэтому человек, принимающий БАДы, должен подвергаться ROFES-контролю. Разумеется, первым делом стоит сделать чистую тенденцию. Затем, подобрав биодобавки, надо сделать несколько тестов в первые дни приёма.

Далее, исходя из рекомендованных производителем сроков приема биодобавок, нужно спланировать график контрольных измерений. Помните, что биодобавки бывают быстродействующими или, напротив, действующими постепенно. Минимально рекомендуемый режим ROFES-наблюдения при приёме биодобавок – это тестирование на третий, седьмой, двенадцатый, двадцать первый и тридцатый дни приёма. Лучше чаще, но это – абсолютно необходимый минимум.

---

Если к двенадцатому дню мы не видим улучшений, то следует дождаться двадцать первого дня и, если улучшений по-прежнему не будет, биодобавку лучше заменить.

**Помните, что любое воздействие на организм может быть обнаружено и зафиксировано серией рофограмм. Важно только правильно определить начальную, промежуточные и конечную точку исследования.**

## ■ РАЗДЕЛ III

### ■ Применение ROFES в бизнесе

Было замечено, что наиболее успешны в работе те консультанты, в чьем архиве больше всего рофограмм клиентов (рофограммой называется таблица с результатами тестирования). Каждое тестирование, каждая встреча с клиентом, даже, на первый взгляд, неудачная, дает свой результат. Поэтому чем больше людей проходит через тестирование на вашем ROFES, тем лучше. Но только в том случае, если тестирование проведено правильно.

В этой главе мы расскажем, как провести идеальное и эффективное тестирование, а в следующей – как проконсультировать клиента так, чтобы потраченное на тест время пошло ему на пользу.

### ■ Алгоритм ROFES-тестирования

Тестировать клиентов можно где угодно – в офисе, дома, в транспорте, на улице в походе и так далее. Мало кто откажется от возможности узнать состояние своего здоровья, особенно если это бесплатно. На крупных мероприятиях вполне можно устраивать массовые тестирования, когда группа консультантов тестирует подряд всех желающих. Чем больше тестов – тем больше успеха.

Важно помнить, что человек, которого Вы собираетесь протестировать, должен находиться в сознании, бодрствовать. Нельзя тестировать спящих, находящихся в коме, в неадекватном психическом состоянии. В этом случае нельзя будет рассчитывать на достоверные результаты.

### ■ Также перед тестированием важно помнить противопоказания к использованию ROFES:

1. Наличие электрокардиостимулятора. Любой электронный прибор, используемый человеком с кардиостимулятором, должен испытываться на совместимость с ним. ROFES таких испытаний не проходил, поэтому из соображений безопасности не следует проводить тестирование людям с электрокардиостимулятором.

2. Беременность. Поскольку исследований, подтверждающих безопасность ROFES для течения беременности, не проводилось, мы также из предосторожности не тестируем беременных женщин. Кроме того, беременность изменяет нормальные электропунктурные показатели женщины. Достаточных наблюдений, как именно изменяются эти параметры при беременности, не проводилось, поэтому мы не можем оценить отклонение от нормы. Следовательно, рофограмма у беременной женщины, возможно, неинформативна.

3. Отсутствие левой руки. Все алгоритмы тестирования рассчитаны только исключительно на точку MC-7 левую, располагающуюся на левом запястье человека. Если левая рука отсутствует, мы не можем протестировать этого клиента. Травмы левой руки, ранее перенесённые клиентом, не мешают тестированию. Также не мешают любые металлические импланты, эндопротезы, стенты, искусственные сосуды, искусственные сердечные клапаны и так далее.

Некоторые клиенты изредка жалуются на пощипывание под активным электродом прибора во время тестирования. Это связано с повышенной кожной чувствительностью к электрическому току. Никакой опасности такое пощипывание для человека не представляет и не требует прерывания тестирования. Ток, которым ROFES воздействует на биологически активную точку, очень слабый и причинить человеку вред не может.

### **Итак, для тестирования нам понадобится взять с собой следующее:**

1. АПК «ROFES E01C»;
2. Ноутбук, или планшет, или смартфон на базе Андроид с заранее установленной программой;
3. Запас влажных салфеток;

### **Первый этап тестирования: Подготовка клиента**

Посадите клиента так, чтобы ему было удобно. Важно, чтобы он мог свободно откинуться на спинку стула (кресла, скамьи), расслабиться, но его рука при этом лежала бы правильно. То есть левая рука должна лежать на столе или коленях, а не висеть в воздухе.

При необходимости надо расстегнуть манжету, закатать рукав так, чтобы одежда не касалась прибора. Снять часы, браслеты, то есть все, что может помешать контакту электродов прибора с кожей. Серьги, бусы, ожерелья, а также браслеты на правой руке снимать не надо, они не мешают.

Выпрямлять пальцы или сжимать кулак не нужно – пусть кисть лежит так, как удобно клиенту.

Усадив клиента, вводим в программу его данные – имя, а также точную дату рождения и пол. Вместо имени можно вводить псевдоним или любую другую информацию, например, номер телефона. **Но вот дату рождения и пол важно указать правильно.** От этого зависит точность тестирования – ведь программа сравнивает электропунктурные показатели клиента с базой возрастной и гендерной нормы. Ошибочно указав пол, мы получим совершенно неинформативную рофограмму. Ошибочно указав возраст – тоже получим недостоверный результат.

Также имеет смысл сразу ввести в программу адрес электронной почты клиента, чтобы вскоре после тестирования рофограмма оказалась у него в компьютере.

Убедившись, что клиент сидит правильно и свободно, переходим к собственно тестированию.

### **Второй этап тестирования: Измерение**

Находим биологически активную точку MC-7 так, как это написано в инструкции к ROFES: согните кисть левой руки в запястье, поставьте палец правой руки ровно посередине образовавшегося сгиба между кистью и предплечьем, разогните руку, не отнимая пальца. Палец будет стоять на точке, куда устанавливается активный электрод.

Теперь вынимаем из упаковки салфетку, обрабатываем места контакта на запястье, чтобы оба электрода легли на увлажненную кожу. Некоторые «экономно» обрабатывают точку MC-7, так, что только активный электрод имеет нормальный контакт с кожей. Это ошибка. Лучше обработать больше, чем меньше. Затем быстро протираем салфеткой оба электрода и устанавливаем прибор так, чтобы активный электрод (над ним расположен мигающий зеленым светодиод), лег на точку MC-7. Использовать салфетку следует только один раз. Во-первых, из соображений гигиены, во-вторых, пока салфетка ждёт следующего клиента, она сохнет и увлажнение кожи получится недостаточным. Обработав кожу, сразу выбросите салфетку в корзину.

**Очень важно:** салфетки не должны содержать мыла, крема или спирта. Эти компоненты могут повлиять на качество тестирования. Используйте самые простые и дешёвые влажные салфетки. Они лучше всего подходят для работы с ROFES. Старайтесь не покупать большие упаковки салфеток. Пока вы используете большую упаковку, салфетки в ней высыхают.

После этого можно нажать кнопку «Старт» в программе или предложить клиенту

---

самому нажать кнопку на приборе. Советуем тестируемому думать о хорошем и ждём три минуты, пока проводится тест. Разговаривать и двигаться при тестировании можно. Важно только не двигать резко левой рукой. Если прибор сместится или выскочит из гнезда провод, тестирование будет сорвано.

Не спешите снимать прибор с руки сразу, как только индикатор прогресса дошел до ста процентов. Для завершения тестирования нужно ещё 2-3 секунды. В конце появится сообщение, предлагающее снять прибор с руки. Соглашаемся с этим предложением нажатием кнопки «Хорошо», и перед нами на экране – рофограмма. Теперь ее можно распечатать, отправить по почте или провести послетестовую консультацию, глядя на экран.

Послетестовая консультация, по сути, является самым важным этапом тестирования. Именно в ходе консультации клиент принимает решения, которые могут радикально изменить его жизнь к лучшему.

## ■ РАЗДЕЛ IV

### ■ **Послетестовая консультация**

Как уже говорилось, таблица оценок, которую выдает ROFES, называется рофограммой. «Расшифровать» ее может любой человек, вне зависимости от уровня образования. Однако, чтобы получить максимум информации и принять правильные решения, клиент должен понять принцип подачи информации в рофограмме и порядок ее анализа. Он должен увидеть слабые места своего организма и с небольшой помощью консультанта осознать необходимость правильного образа жизни.

### ■ **Оценка общего состояния организма**

Анализ рофограммы мы всегда начинаем с оценки «Общего состояния организма». Большой цветной кружок отражает общий адаптационный ресурс человека, обеспечивающий механизмы саморегуляции. Чем выше оценка – тем лучше адаптирован организм, тем лучше он справляется с вызовами окружающей среды. Наши немецкие коллеги называют эту оценку «Фактор истощения». Возможно, это даже более правильный термин, чем «Общее состояние». Эта оценка действительно снижается тогда, когда организм чем-то истощён – может быть неправильным, малоподвижным образом жизни, неполноценным питанием, хроническими болезнями, психоэмоциональными или физическими перегрузками, вредными привычками, недостаточным отдыхом. Также эту оценку можно назвать «Адаптационным капиталом» человека. Этот термин появился ещё в XIX веке. Тогда учёные полагали, что с рождения человеку даётся некий «капитал», который в течение жизни расходуется на адаптацию к условиям среды. Чем суровее условия, тем больше «адаптационного капитала» расходуется. Чем старше человек, тем сложнее ему восполнять свой «капитал», тем меньше его остаётся. И, когда он расходуется полностью, человек умирает. Разумеется, эта теория (почитать о ней подробнее можно, поискав в интернете Аксиому Голдстоуна), больше философская, чем физиологическая. С тех времён мы стали гораздо конкретнее понимать механизмы адаптации. Мы знаем, что ресурсы организма не расходуются безвозвратно и могут быть пополнены. Но очень важно знать, в какой момент надо снизить нагрузки, чтобы не перерасходовать свой «капитал». Именно для этого нам и нужен ROFES, оценивающий остаток ресурса оценками от одного до пяти, дублированными цветом:

Тёмно-зеленый кружок – отлично, клиента можно от души поздравить. Если клиент немолод, можно поинтересоваться, как он добился такого результата. Наверняка он делает что-то, чтобы поддерживать свое здоровье.

Светло-зелёный – хорошо, не всем так везет.

Жёлтый – удовлетворительно. Это не очень хорошо, клиент должен подумать о своем здоровье. Обязательно скажите ему об этом.

Оранжевый – плохо. Видя эту оценку, предупредите клиента, что его общее состояние вызывает у вас тревогу.

Темно-красный – очень плохо. Это однозначно тревожная информация, говорящая о том, что ресурсы организма клиента исчерпаны, он ослаблен и беззащитен перед вызовами окружающей среды. Единственное, что в этой ситуации может успокаивать, это то, что тестирование, возможно, проведено не в спокойной обстановке, после сильной нагрузки, стресса и так далее. В любом случае скажите клиенту, что рофограмму надо повторить, когда он отдохнет. Если красная оценка повторится, нужно будет принимать серьезные решения, касающиеся оздоровления. Вполне уместна фраза «Не хочу вас сразу пугать, но эта оценка – крайне низкая. Надо убедиться, что она получена не под влиянием каких-то острых нагрузок,

а для этого повторить рофограмму завтра или послезавтра, после отдыха».

Не забывайте, что кружок, показывающий общее состояние организма, снабжен текстовым комментарием чуть выше. Обсуждая оценку, Вы можете показать клиенту этот текст и зачитать его.

### ■ Оценка психоэмоционального состояния

Нижняя правая часть рофограммы – «Психоэмоциональное состояние», имеет очень большое значение. Прежде всего, потому, что обычный человек не способен по субъективным признакам оценить уровень своего стресса и принять правильные меры по его преодолению.

Кроме того, если уровень стресса по рофограмме высок, мы должны учитывать это при дальнейшем анализе. Надо понимать, что стресс может ухудшать состояние различных органов и систем, перерасходовать их энергетический ресурс. И, если мы видим двойку или единицу в графе «Напряжение компенсаторных сил организма (стрессовое состояние)», клиенту следует сообщить: «Это тестирование проведено в условиях сильной стрессовой нагрузки на ваш организм. Возможно, когда вы отдохнете, сделаете противострессовую гимнастику, прогуляетесь на свежем воздухе, результаты рофограммы будут лучше». Клиент должен понять, что оценка по стрессу «два» или «один» не должна оставаться без внимания. При таких оценках не следует садиться за руль – есть вероятность стать виновником аварии, нельзя ложиться на диван отдыхать – «неотработанный» стресс будет разрушать организм изнутри. Надо действовать, двигаться, избавляться от стресса.

Уместно также спросить клиента, знает ли он причину такого повышенного стресса, попробовать узнать, что случилось. Как правило, в ответ мы получим грустный кивок или, в некоторых случаях, подробный рассказ о ситуации. Выслушав его, мы поможем клиенту «снять с души камень» и, вероятно, при повторном тестировании через 30 минут оценка стресса поднимется до тройки. Поднять оценку с единицы до четверки быстро нельзя. Это не под силу даже опытному психотерапевту. Так что, если Вы поможете клиенту «подняться» хотя бы до тройки, уже окажете ему этим большую услугу.

Повторение тревожных оценок по стрессу должно заставить клиента принять серьезные меры по изменению своего образа жизни.

Вторая строка оценки психоэмоциональных характеристик – «Признаки усталости». Важно объяснить клиенту, что здесь показывается не та усталость, что настигла его после работы в офисе, а та, которая настигает шахтера после трудовой смены или спортсмена после изнурительной тренировки. Это физическая усталость, показатель физического стресса. Мы очень часто видим низкую оценку по признакам усталости у ослабленных и пожилых людей, для которых тяжелы даже обычные нагрузки вроде подъема по лестнице или похода в магазин.

Если Вы видите в рофограмме, скажем, тройку по усталости, а клиент утверждает, что не работал сегодня физически, это будет сигналом для Вас, что организм клиента ослаблен и плохо переносит даже обычные нагрузки.

Третья строка – «Признаки неврозов, раздражительности».

Человека с низкой оценкой по этому параметру можно узнать и без рофограммы. Он эмоционально напряжён, резко реагирует на вполне обычное обращение, обидчив, часто плаксив. Если ему приходится подождать тестирования в очереди, он боится, что кто-то пролезет вперед него, но сам при этом старается пролезть раньше других. Результаты рофограммы такой человек часто воспринимает скептически, даже если они полностью под-

тверждаются данными истории его болезни. «Ну и зачем я ехал к вам сюда? Чтобы узнать то, что я и так знаю?» – может заявить такой человек. Или может просто расплакаться, увидев двойку по общему состоянию организма.

### ■ Оценка состояния органов и систем

Итак, обсудив общее и психоэмоциональное состояние клиента, переходим к двум колонкам оценок, которые дают нам информацию о состоянии органов и систем организма.

**Важный вопрос:** почему каждый орган или система оцениваются не одной, а двумя оценками? Вот объяснение.

Левая колонка оценок – это активация компенсаторных механизмов органа. Что это такое?

Любое воздействие на организм человека порождает целый каскад адаптационных реакций, которые позволяют организму функционировать в изменившихся условиях. Например, если человек переходит из тёплого помещения в холодное, у него сужаются периферические сосуды, чтобы меньше тепла выделялось через кожу в атмосферу, и температура тела не снижалась. Поскольку сужение сосудов увеличивает их сопротивление току крови, повышается нагрузка на левый желудочек сердца, немного учащается сердечный ритм, повышается артериальное давление. Это адаптационная реакция на холодовой стресс. Каждая система человеческого организма имеет огромный набор ответов на все виды воздействий. И степень активации этого ответа тоже можно оценить по пятибалльной шкале. Интенсивность ответа зависит не только от силы раздражителя, или стрессора, но и от исходного состояния органа или системы. Если орган изношен или поражён какими-либо заболеваниями, ему приходится задействовать адаптационные механизмы, даже чтобы просто функционировать в покое.

Например, если в строке «Легкие» в левой колонке стоит пятерка, это значит, что легкие клиента вполне справляются с насыщением крови кислородом, исполняют свою функцию без напряжения. Если в строке «Сердечно-сосудистая система» стоит тройка в левой колонке, это значит, что сердцу приходится использовать дополнительные ресурсы для стабильной работы. Важно помнить, что организм всегда настроен на то, чтобы поддерживать функции своих органов или систем. И, если мы видим повышенную активацию адаптационных сил, нужно выяснить причину этого. Самостоятельно или с помощью врача. Ниже, разбирая каждую строку рофограммы, мы будем искать пути для понимания причин снижения каждой оценки. И непременно найдем, задавая клиенту уточняющие вопросы. Важно также помнить, что, если человек страдает заболеванием какого-либо органа, но получает лечение от этого заболевания, то его оценки на рофограмме могут повышаться вплоть до «отлично».

**Правая колонка оценок** – это энергетический или адаптационный ресурс органа или системы. Энергетический ресурс постоянно пополняется пищей, которую мы съедаем, но постоянно расходуется на поддержание функционирования даже в покое. Ресурс – это «топливо» для наших органов и систем. Если расходуется меньше или столько же «топлива», сколько поступает, оценка будет отличной. Если же расход превышает поступление, оценка будет снижаться. Ресурс может активнее расходоваться при физических или стрессовых нагрузках. Это нормально. Но если он снижен на нескольких рофограммах, в том числе на тех, которые сделаны после отдыха, надо задуматься, а куда же утекает «топливо», почему орган расходует его слишком много? Часто именно падение оценки по ресурсу дает нам знать о каком-то хроническом процессе. Уже не раз, видя длительное и сильное (до единицы) снижение ресурса, мы отправляли человека к врачу, и он обнаруживал хроническое заболевание, требующее серьезного вмешательства. Падение ресурса можно сравнить с ситуацией, когда

двигатель автомобиля вдруг начал потреблять больше масла, чем положено. При этом, даже если мотор работает внешне нормально, любой автомеханик, видя большой расход масла, предложит провести диагностику двигателя. Также и со многими органами и системами: видишь стойкое снижение ресурса – подумай, в чем дело.

Оценивая состояние органов и систем, нужно помнить следующие правила:

1. Оценки «четыре» и «пять» являются хорошими и, если в обеих колонках оценки не ниже четверки, никаких мер относительно данного органа принимать не требуется, кроме поддержания здорового образа жизни;

2. Оценки от «тройки» и ниже обязательно должны быть прокомментированы. Нужно выяснить, знает ли что-то клиент о проблемах в этом органе. Если знает – хорошо. Если не знает – должен обратить внимание на этот орган;

3. Если оценка органа низка, а клиент говорит, что с данным органом у него все в порядке, еще не факт, что он прав. Необходимо задать уточняющие вопросы. Прежде всего, надо выяснить, откуда клиент знает, что всё в порядке. Чем раньше клиент узнает о проблеме, тем выше его шансы на благоприятный исход. Не успокаивайтесь, если клиент говорит: «Ерунда, у меня здоровое сердце!» при плохой оценке по сердечно-сосудистой системе. Задавайте вопросы. Подробнее об этом – ниже.

4. Причиной временного снижения оценок может быть нагрузка или влияние вредных факторов, а вовсе не заболевание. Что это за факторы, нужно обязательно выяснить. Сделать это можно, регулярно проводя самотестирование, сравнивая рофогаммы и выстраивая тенденции. На возможное заболевание указывает повторение низких оценок в нескольких рофогаммах. Не спешите делать серьезные выводы по одной рофогамме. Однако, если вы видите двойку или единицу в оценке жизненно важных органов – принимайте меры сразу.

### ■ Анализ состояния органов и систем

Итак, начинаем анализировать состояние каждого органа и системы. Здесь и далее для экономии места мы будем представлять оценки в такой форме: «4-3». Первая цифра – оценка в левой колонке, вторая – в правой. Обсуждая рофогамму, всегда удобнее и быстрее сказать: «Печень – четыре-три», чем говорить: «Оценка активности адаптационных систем печени – четыре, по энергетическому ресурсу – три».

**Видя сниженные оценки по какому-либо органу или системе, мы обязательно комментируем их по схеме «Констатация – Вопрос – Вывод -Рекомендация»:**

1. Констатация. Мы обращаем внимание клиента на низкую оценку словами: «У вас снижена оценка по ресурсу лёгких».

2. Вопрос. Мы спрашиваем, что клиент знает о проблемах с данным органом или системой. Вполне возможно, что клиент уже давно стоит на учете у соответствующего специалиста или у него есть какие-то жалобы на этот орган. Возможно, у него были какие-то нагрузки, затрагивающие эту систему. Если же клиент пожимает плечами, заставьте его настроиться и обратить на него внимание.

3. Вывод. Здесь мы либо рекомендуем человеку обратиться к врачу, либо предлагаем ему какую-то оздоровительную программу, отдых, либо предлагаем повторить рофогамму позднее. Важная часть вывода – это объяснение, что может значить такая оценка.

Итак, комментарий выглядит примерно так: «У вас тройка в левой колонке сердца. Знаете что-то о состоянии сердца? Вам следует заняться своим сердцем, последить за дав-

лением, сделать кардиограмму, плюс у нас есть оздоровительные программы, которые могут вас поддержать».

### ■ **Иммунная система**

Функция иммунной системы – защищать человека от чужеродных организмов – бактерий, вирусов, грибов, паразитов и так далее. Ослабевает иммунная система – человек окажется беззащитен перед внешними вторжениями и может заболеть инфекционным заболеванием. Кроме того, многие ученые полагают, что онкологические заболевания возникают в результате сбоя иммунитета, который оказывается неспособен уничтожить атипичные клетки, ежедневно образующиеся в нашем организме. Поэтому очень важно поддерживать свой иммунитет в хорошем состоянии.

Иммунная система – одна из важнейших систем организма и он, как правило, направляет на ее функционирование серьезные ресурсы. Мы редко видим на рофограмме сильное (до двойки или единицы) снижение в левой колонке иммунной системы. Однако мы можем заметить ситуацию, когда иммунитет работает под повышенной нагрузкой. В этом случае активация адаптационных механизмов показывается нам в виде тройки, а ресурс (правая колонка) остается на уровне четверки или пятерки.

Такое часто бывает в конце весны, начале лета, когда в воздух выбрасывается множество аллергенов от цветущих трав и деревьев. Даже если человек не аллергик, его иммунная система вынуждена отвечать на такой вызов и это отражается на оценке. То же самое происходит в простудный сезон, когда иммунная система отбивается от циркулирующих в воздухе вирусов и бактерий.

У людей часто болеющих, с ослабленным иммунитетом, оценка, как слева, так и справа, снижается до троек, но не ниже.

У аллергиков слева обычно всё хорошо, а справа – на троечку.

Если же оценки ниже, чем «три», это повод повторить несколько раз рофограмму и, если такие оценки сохранятся, станет ясно, что иммунная система человека на пределе и нуждается в поддержке.

#### **Вопросы, которые нужно задать при снижении показателей иммунной системы:**

Часто ли вы болеете простудными заболеваниями?

Страдаете ли вы аллергиями?

Есть ли у вас какие-либо аутоиммунные заболевания?

Если ответы на все эти вопросы отрицательны, укажите клиенту на его оценки по иммунной системе и объясните, что в случае, если такие оценки повторятся, это будет говорить о повышенном риске заболеваний, связанных с иммунитетом. И тогда иммунитетом нужно будет непременно заняться. Назначьте клиенту дату, когда он должен прийти к Вам для повторной рофограммы. А лучше, чтобы он сделал серию рофограмм дома своим собственным ROFES и прислал или принес Вам результаты для анализа и сравнения.

Итак – еще раз:

5-5 – все отлично;

4-4 – тоже хорошо;

3-4(5) – иммунная система под какой-то нагрузкой – скорее всего – аллергенами или легкой простудой;

3-3 – вероятно, перед нами часто болеющий человек;

4(5)-3(2) – вероятно, перед нами аллергик. Ресурс его иммунитета расходуется на избыточную активность иммунитета;

4-2 – возможен иммунодефицит различного происхождения;

2-2 или ниже – редкий случай, серьезный иммунодефицит. Повторить рофограмму для исключения ошибки и категорически посоветовать обратиться к врачу.

### ■ Сердечно-сосудистая система

Сердце является жизненно важным органом. Поэтому состояние сердечно-сосудистой системы определяет срок жизни человека. К сожалению, сердечно-сосудистые заболевания в нашей стране, несмотря на все усилия врачей, уносят огромное количество жизней. Прежде всего, это происходит из-за того, что такое опасное и коварное заболевание, как артериальная гипертония, в половине случаев протекает безо всяких симптомов. Большинство людей вообще не ощущает, что давление у них повышено. И узнают о своей болезни, лишь очнувшись в кардиологической реанимации.

Благодаря ROFES-тестированию уже многие люди обратили внимание на свое сердце, на свои сосуды, и мы уверены, что благодаря принятым мерам их жизнь будет более долгой и активной. Мы призываем всех наших партнеров внимательнейшим образом рассматривать строку «Сердечно-сосудистая система» в рофограмме и посвятим ей много места в этой брошюре.

Итак, предположим, мы увидели снижение показателей сердечно-сосудистой системы. Напомним, снижением показателей мы считаем оценку от тройки и ниже.

#### **Сразу же начинаем задавать вопросы:**

- Как у вас с сердцем? Что-то показатели пониженные.
- Да вроде все в порядке.
- А давление как?
- Да нормальное вроде.
- А вы его измеряете? Часто?
- Да никогда не измерял. Зачем его мерять, если оно нормальное?
- Тогда откуда же вы знаете, что оно нормальное?
- А у меня голова не болит.
- А почему вы решили, что при давлении должна болеть голова? Большинство людей повышения давления вообще не чувствует.
- Ну, вообще, мне говорили, что давление у меня прыгает, но не мерял я его давно.

Это очень типичный диалог с человеком, у которого обнаружена, например, оценка «3-2» по сердечно-сосудистой системе. Если уговорить такого человека измерить давление, то можно быть практически уверенным, что оно будет отличаться от нормального. Чаще всего оно будет повышенным – 140/90 и выше.

Еще раз повторим – если клиент не знает о проблемах с сердечно-сосудистой системой, это не значит, что у него все в порядке. Напротив, это говорит о более высоком риске осложнений – инфаркта или инсульта, сердечной и почечной недостаточности, ведь никаких мер «незнающий» человек не принимает.

Разберем конкретные примеры.

5-5, 5-4, 4-5, 4-4 – все хорошо.

5(4)-3 – как правило, это человек со здоровым сердцем, но в данный момент его сердце подверглось нагрузке. Например, он выпил кофе, или интенсивно поработал физически. Если падение ресурса сердца мы видим одновременно с плохой оценкой по стрессу, вывод тоже очевиден, ведь сердце – это одна из «мишеней» стресса. Также часто такую оценку выдают люди с пониженным давлением – гипотонией.

Интересно, что ресурс сердца падает, когда северянин приезжает в жаркие края. Жара у непривычного к ней человека сильно расходует ресурс сердца. В этой ситуации мы советуем человеку больше времени проводить в прохладе и пить воду (только не холодную). Жаркая баня тоже приводит к временному перерасходу ресурса.

5-2 – вот здесь уже мы начинаем подозревать проблему. Чаще всего с такой оценкой к нам приходят хорошо леченые гипертоники. То есть гипертония (или другое заболевание сердца) у человека есть, но его терапевт поработал на «отлично». Можно сказать, что оценка функционала в данной ситуации – это оценка работы лечащего врача. Можно похвалить клиента за хорошее выполнение назначений доктора. Для уточнения следует задать вопрос: «Не страдаете ли гипертонией или ишемической болезнью сердца?». Как правило, ответом будет: «Да, страдаю, но получаю адекватное лечение».

3-2 – скорее всего, перед нами плохо леченный или вовсе не леченный гипертоник. Нарушен функционал, израсходован ресурс. Несмотря на такую картину, может оказаться, что клиент и не знает о своей гипертонии.

Оценки «2-2», «2-3» и ниже обычно требуют вмешательства врача, даже если мы их видим на единственной, только что сделанной рофограмме.

Помните, что, если у клиента выявлено снижение показателей сердца, даже если это какие-то преходящие явления вроде «передозировки» кофе или физической нагрузки, он нуждается в постоянном ROFES-наблюдении. Проблемы с сердечно-сосудистой системой развиваются медленно, постепенно и, пока они не обернулись запущенной гипертонией, инфарктом, инсультом, их можно остановить, изменив образ жизни, отказавшись от вредных привычек вроде курения или злоупотребления кофе, начав использовать оздоровительные программы и противострессовые методики, находясь под наблюдением врача-терапевта или кардиолога.

Еще одна важная информация – планируя оздоровительные программы, начинать нужно с жизненно важных органов. Один из важнейших органов – это сердце. Всегда отдавайте ему приоритет.

## ■ Позвоночник

На рофограмме мы видим три отдела позвоночника – шейный, грудной и пояснично-крестцовый.

Точно так же, как у других систем организма, у позвоночника есть функциональное состояние и энергетический ресурс. Любопытно, что, если рассмотреть рофограммы здоровых людей, которые только что часа полтора слушали лекцию, мы увидим у них снижение энергетического ресурса шейного и пояснично-крестцового отдела позвоночника до тройки. Это связано с нагрузкой на шейный отдел при напряженном внимании, а также с нагрузкой на пояснично-крестцовый отдел из-за сидения на жесткой скамье. Водители, которые только что вышли из-за руля, показывают снижение ресурса шейного отдела, а пояснично-крестцовый у них обычно в порядке, т.к. автомобильные кресла гораздо более удобны, чем студенческие скамьи.

Это говорит о том, что на ресурс позвоночника влияет, прежде всего, статическая на-

грузка. Нагрузка динамическая – то есть гимнастика без утяжелений, его ресурс увеличивает. Рекомендуйте клиентам всегда делать разминку на позвоночник.

Помните, что, оценивая состояние позвоночного столба, нужно одновременно оценивать все три строки – все три отдела, поскольку позвоночник – это единая система.

Частый вопрос, который нам задают клиенты: «У меня болит спина, почему на рофограмме оценки по позвоночнику нормальные?». Дело в том, что далеко не каждая боль в спине связана с позвоночником. Часто такие пациенты обращаются с жалобами на боль в спине к врачу, и тот по результатам осмотра, рентгена и даже томографии приходит к выводу, что никаких заболеваний нет. Но спина при этом болит. С чем же это связано? Большая часть болей в спине вызвана болезненным мышечным спазмом и к позвоночнику не имеет никакого отношения. Если на боли в спине жалуется человек с «двойкой» по стрессу, высоковероятно, что эта боль имеет психогенное происхождение.

## ■ **Бронхи**

Чтобы понять, какую информацию нам дает оценка по бронхам, надо углубиться немного в анатомию и физиологию дыхательных путей.

Основная функция бронхов – проводить воздух к легочной ткани, в которой происходит газообмен – кровь обогащается кислородом и отдает углекислый газ. Прежде, чем попасть в бронхи, воздух проходит через носовые ходы, глотку, трахею, которая разделяется на два главных бронха. Затем бронхи начинают ветвиться на крупные, средние, мелкие и, наконец, мельчайшие, которые и подходят к самой легочной ткани – к альвеолам.

Нарушение функции бронхов, например при хронической обструктивной болезни легких (так называемой «болезни курильщика»), приводит к легочной недостаточности, эмфиземе легких, и, как следствие, смерти. Это связано с тем, что просвет пораженных табачным дымом бронхов уменьшается, особенно страдают бронхиолы – мельчайшие бронхи. Они хуже проводят воздух, человек начинает зависеть от кислородного баллона. Своевременный отказ от курения может предотвратить развитие этой болезни и сохранить человеку здоровье.

Падение показателей бронхов на рофограмме может служить хорошим аргументом для курильщика, чтобы убедить его бросить курить.

Интересно, что у курильщиков с небольшим стажем выкуренная сигарета ухудшает рофограмму бронхов. При этом левая оценка обычно падает до тройки. У курильщиков же со стажем в несколько десятков лет наблюдается парадоксальная реакция – после выкуренной сигареты показатели бронхов улучшаются. Это связано с тем, что у опытного курильщика полностью парализован акт откашливания. Без сигареты его бронхи неспособны исполнять свою вторую функцию – выведение мокроты, пыли и продуктов сгорания табака, которые накапливаются в легких. Некурящий человек, вдохнув пыльный воздух, просто откашливается, а курильщику, чтобы сделать это, нужна сигарета. Это одна из причин, почему, не покурив вовремя, курильщики испытывают сильные страдания. Улучшение показателей бронхов после выкуренной сигареты говорит о чрезвычайно запущенном никотинизме и является крайне тревожной информацией. Здоровье клиента в серьезной опасности.

Итак, если мы видим снижение функционала бронхов до тройки, следует задать вопрос, курит ли клиент. Если курит, надо указать ему на оценки и сообщить, что курение уже серьезным образом сказалось на его бронхиальном дереве.

Работники вредных производств, которые пренебрегают положенным по правилам охраны труда респиратором, также показывают снижение показателей бронхов после рабочего дня.

Важно отметить, что бронхиальная астма вне приступа не оставляет следов на рофограмме, кроме снижения иногда до тройки энергетического ресурса бронхов. Но у тех астматиков, у кого дыхание постоянно нарушено, падают оценки в обеих колонках. Также у больных бронхиальной астмой в стадии обострения снижаются показатели иммунной системы.

Нас часто спрашивают – почему у человека, который кашляет, показатели бронхов нормальные? Такое действительно бывает – кашель есть, а рофограмма по бронхам хорошая. Связано это с тем, что не только в бронхах может скрываться причина кашля. Гораздо чаще кашель вызывает поражение трахеи, глотки, гортани, которых мы, к сожалению, пока не видим на рофограмме. Собственно, при кашле ROFES помогает нам понять, «спустился» ли процесс ниже, в бронхи, или пока остается на более «безопасном» уровне верхних дыхательных путей.

Итак, вопросы при снижении показателей бронхов:

Курите ли вы?

Кашляете ли сейчас и не болели ли недавно простудными заболеваниями?

Не дышали ли холодным воздухом в последние 40-60 минут?

### ■ Легкие

Функция легких – газообмен между кровью и окружающим воздухом. В пронизанной кровеносными сосудами легочной ткани гемоглобин расстается с углекислым газом и обогащается вдыхаемым кислородом.

Хороший функционал легких может сохраняться даже при небольших, очаговых пневмониях, которые не влияют сильно на работу дыхательной системы. Поэтому основной показатель, по которому мы судим о состоянии легких – это ресурс. Если ресурс легких упал, мы должны заподозрить проблему. При этом надо спросить, не было ли у клиента серьезных нагрузок непосредственно перед тестом. Например, не прибежал ли клиент к Вам бегом. Если прибежал – снижение ресурса легких оправдано. Если же пришел спокойным шагом – надо думать, в чем дело.

Кстати, попробуйте сделать себе рофограмму, сильно ссутулившись на стуле. Оценка в левой колонке упадет минимум на балл. Это свидетельство того, насколько важна правильная осанка для нормальной работы органов дыхания.

У курильщиков после выкуренной сигареты функционал легких также падает, но вскоре восстанавливается. Это связано даже не с раздражающим влиянием табачного дыма на легочную ткань, а с кратковременным отравлением продуктами горения.

Итак, если легкие «упали» до двойки по ресурсу, ищите хроническую проблему. Активация же адаптационных ресурсов (левая колонка) обычно вызвана либо преходящими воздействиями (сигарета), либо неудобной, сдавливающей грудную клетку позой, либо настолько запущенным заболеванием легких, которое видно и без ROFES.

### ■ Печень

Печень – весьма «многопрофильный» орган. Обычно, когда говорят о функции печени, подразумевают лишь ее роль в обезвреживании различных токсинов, попавших в организм извне или образовавшихся в организме в ходе обычной жизнедеятельности.

Однако функции печени гораздо шире. Это «главная лаборатория» организма. Здесь вредные вещества превращаются в безвредные или легко выводимые, некоторые лекарства,

проходя через печень, метаболизируются и превращаются в активные вещества, которые и оказывают лечебное действие, в печени синтезируется глюкоза, хранятся многие витамины, накапливается гликоген – главный источник быстро мобилизуемой энергии. Кроме того, печень синтезирует гормоны и ферменты, обеспечивающие пищеварение, и поставляет их в 12-перстную кишку через желчевыводящие пути.

Печень вместе с желчным пузырем и желчевыводящими путями образуют так называемую гепатобилиарную систему, которая в целом и оценивается в строке рофогаммы «Печень». То есть, видя сниженную оценку печени, мы должны понимать, что эта оценка охватывает все функции печени, включая пищеварительную.

Если мы видим сниженную оценку по печени, следует обратить на это внимание клиента и спросить, знает ли он что-то о проблемах со своей печенью. Если клиент ничего не знает о проблемах с печенью, если она не беспокоит его болью (боли в области печени, как правило, связаны с желчным пузырем), то, если оценки не очень низки, мы должны поддержать, прежде всего, детоксикационную функцию печени.

Учитывая многообразие заболеваний, которые могут поразить гепато-билиарную систему, поставить или даже предположить диагноз с помощью ROFES нельзя. Слишком велика будет вероятность ошибки. Но в случае, если у клиента систематически, на протяжении нескольких измерений снижен функционал печени, это основание для обращения к гастроэнтерологу для обследования. В случае, если гастроэнтеролог недоступен, надо сдать биохимический анализ крови с печёночными пробами и показать его любому знакомому врачу.

Итак, алгоритм консультации таков: увидев желтый цвет в оценке печени, спрашиваем, о каких проблемах со своей печенью знает клиент и когда в последний раз употреблял алкоголь или какие-то вредные для печени вещества. Если проблемы клиенту известны – хорошо. Если вчера-сегодня употреблял что-то тяжелое для печени – рофогамму надо повторить позже. Если ответ на все вопросы «нет» – продолжаем обсуждение:

3(2)-4(3) – объясняем, что рофогамма печени выглядит тревожно, необходимо ее повторить и при повторении той же оценки обратиться к гастроэнтерологу;

4-2 – при повторении таких оценок желательно сдать анализы;

5(4)-3 – рекомендуем добавки, улучшающие состояние печени.

Двойки и единицы в рофогамме по печени мы видим редко, поскольку такие пациенты и без ROFES уже находятся в больнице. Наша задача – найти и спасти тех, чьи проблемы еще не зашли слишком далеко. Не забываем, что печень – жизненно важный орган и от ее состояния зависит очень многое в жизни человека.

## ■ Желудок

Анализируя рофогамму желудка, надо понимать, что это орган, функционал которого может быстро ухудшаться и быстро восстанавливаться под влиянием различных воздействий. На функционал желудка сильно и быстро влияет стресс, голод, «агрессивная» пища, газированные напитки, особенно алкогольные (шампанское). Поэтому всегда, видя сниженный функционал желудка, мы должны обратить внимание на оценку по стрессу. Если стресс – «два» или «один», низкая оценка желудка может быть вызвана именно стрессом. Также следует спросить клиента, что он ел и пил в последние пару часов.

Если никаких пищевых раздражителей в последние два часа не было, уточняем, есть ли какие-то известные проблемы со стороны желудка, бывает ли изжога, не беспокоят ли боли.

Видя ресурс от тройки и ниже, мы должны посоветовать клиенту перейти на более здоровое и регулярное питание, если же такие оценки появляются на протяжении нескольких

измерений (при отсутствии пищевых и стрессовых раздражителей), целесообразна консультация гастроэнтеролога.

Итак, три важных вопроса при снижении функционала:

1. Не принимали ли вы в последние два часа «агрессивной» пищи, газированных напитков, не было ли стресса?
2. Есть ли у вас какие-то заболевания желудка?
3. Не испытывали ли в последнее время болей в области желудка, изжоги?

При снижении ресурса желудка следует обратить на это внимание клиента, порекомендовать ему более здоровое и регулярно питание.

**Очень важно:** в случае, если печень, желудок и поджелудочная железа (а иногда и толстый кишечник) одновременно показывают снижение ресурса и функционала, это говорит о серьезных неполадках с пищеварением. Обязательно сопоставляйте показатели желудка, печени и поджелудочной железы.

### ■ Толстый кишечник

Состояние толстого кишечника вкупе с оценками поджелудочной железы, печени и желудка отражает качество работы пищеварительной системы в целом. В этой кишке завершается пищеварение. Здесь синтезируются витамин К и витамины группы В, заканчивается всасывание белков, а из остающихся переработанных пищевых масс удаляется излишек воды, после чего они превращаются в оформленные каловые массы.

Нарушения в работе толстой кишки – обычное дело. Пища большинства современных людей бедна клетчаткой и волокнами, которые необходимы для нормальной перистальтики толстой кишки. Отсюда – нарушения моторики, которые проявляются чаще запорами или, реже, поносами. Нарушения моторики влекут за собой нарушения синтеза витаминов и неполное усвоение белков. Также нарушать работу толстого кишечника может психоэмоциональный стресс.

Для человека, имеющего ROFES, важно заметить момент, когда возникнет снижение ресурса толстого кишечника до тройки. Если это будет продолжаться в течение, хотя бы, двух измерений, имеет смысл ввести в рацион побольше клетчатки, пищевых волокон. Если же ресурс стойко снижен до двойки, следует настоять на консультации гастроэнтеролога вне зависимости от других оценок. Не надо пугать клиента словом «рак» (это слово вообще лучше не произносить), но всегда нужно иметь в виду, что онкологические заболевания толстой кишки, особенно в возрасте после 50-ти, распространены довольно широко и во многих странах в этом возрасте даже обязательна профилактическая колоноскопия, чтобы вовремя обнаружить злокачественную опухоль.

Активацию адаптационных механизмов толстой кишки (когда оценки выглядят как 3-4, 2-3, 3-2), мы видим у людей, страдающих явными нарушениями моторики толстой кишки. Если такое снижение не сопровождается болями, обычно бывает достаточно введения в рацион пищевых волокон. Наладив стул, мы часто можем добиться улучшения общего самочувствия, прилива сил и бодрости.

### ■ Поджелудочная железа

Поджелудочная железа является одновременно железой и внутренней, и внешней секреции. Она вырабатывает инсулин и глюкагон, которые участвуют в синтезе и расщеплении глюкозы, а также помогает переваривать белки, жиры и углеводы в двенадцатиперстной кишке, вырабатывая протеазу, липазу и альфа-амилазу. Работать поджелудочной железе прихо-

дится очень напряженно – одного только панкреатического сока она вырабатывает около двух литров в сутки. Избыток сахара в пище, жирная, жареная пища перегружают поджелудочную железу, что делает ее очень уязвимой. Из года в год растет заболеваемость сахарным диабетом, многие люди сейчас страдают ферментативной недостаточностью поджелудочной железы и панкреатитами. Также поджелудочная железа очень страдает от чрезмерного употребления алкоголя, особенно крепкого.

Большинство заболеваний поджелудочной железы развиваются медленно и незаметно для пациента. Особенно коварен инсулиннезависимый сахарный диабет, который может развиваться годами и приводить к сосудистым осложнениям еще до того, как появились какие-то симптомы. Люди, которые не следят за сахаром крови, рискуют столкнуться с опасными для жизни состояниями, такими, как диабетическая кома, которая возникает внезапно, среди, казалось бы, полного благополучия.

ROFES – незаменимое средство для мониторинга состояния поджелудочной железы, поскольку помогает обнаружить нарушения в ее работе задолго до возникновения симптомов.

Начнем с интересного факта: рофограмма поджелудочной железы позволяет выявить голодного человека. Если оценка выглядит так: 5(4)-2, высока вероятность того, что перед нами человек, испытывающий сейчас голод. От голода ресурс поджелудочной железы падает и притом сильно – до двойки. Поэтому если мы видим такую оценку, первый вопрос, который следует задать: «Голодны ли вы?» Если человек отвечает, что голоден, просто рассказываем ему о том, что ROFES «видит» голодный желудок и сообщаем, что не надо пугаться этой двойки. Если же человек отвечает, что он, напротив, поел только что или час-полтора назад, пренебрегать двойкой нельзя. Это тревожный сигнал, который свидетельствует о возможных проблемах. Рофограмму следует повторить вновь на сытый желудок и, если оценка типа 4-2(3) повторится, категорически порекомендовать клиенту щадящую диету. Лучшее для этого подходит так называемый «Стол № 9» – широко известная врачебная диета для людей с заболеваниями поджелудочной железы.

Если же мы видим оценки вида 3(2)-2, это свидетельство того, что страдает не только внешняя секреция поджелудочной железы (то есть выработка пищеварительных ферментов), но и, вероятно, есть проблемы с синтезом инсулина. Тут важно спросить, знает ли клиент о проблемах с поджелудочной железой. Не исключено, что он уже обращался за медицинской помощью по этому поводу.

Если клиент о проблемах не знает, можно спросить, как у него со стулом, не побаливает ли живот после еды. Надо помнить, что некоторые пациенты (их немного) могут отрицательно ответить на вопрос о симптомах, несмотря на их наличие. Людям не всегда удобно признавать проблемы. Ничего страшного, главное, чтобы человек принял информацию к сведению.

Интересен, кстати, вид рофограммы поджелудочной железы у пациентов с сахарным диабетом, получающих уколы инсулина. У них, если доза инсулина подобрана правильно, оценка имеет вид 5-2. То есть функционал выглядит отличным, поскольку инсулина в крови достаточно, а вот ресурс все же низок.

Также интересно, как выглядит рофограмма после маленьких офисных праздников, сопровождающихся употреблением шампанского и торта. После такого удара по поджелудочной железе оценка может упасть до 2-2. Известно немало случаев, когда после приема внутрь адской смеси «шампанское и тортик» люди попадали в хирургию с острым панкреатитом. Конечно, это были люди с изначально ослабленной железой, но даже у здорового

человека после подобной пищевой агрессии оценки рухнут вниз и не сразу восстановятся.

Мы просим наших коллег не экспериментировать с шампанским и тортом, чтобы посмотреть, как упадут рофогаммы. Такие эксперименты следует заведомо считать бесчеловечными. Торт следует запивать несладким чаем. Шампанское же лучше закусывать фруктами и пить его весьма немного. Помните, что поджелудочная железа очень уязвима и надо ее беречь.

### ■ Щитовидная железа

Щитовидная железа – еще одна часто страдающая железа нашего организма. Она вырабатывает важнейшие гормоны – тироксин и трийодтиронин, а кроме того, кальцитонин. Нехватка тироксина в детстве приводит к кретинизму, а в зрелом возрасте – к целому ряду синдромов, среди которых сонливость и снижение памяти – далеко не самые неприятные. А почему страдает щитовидная железа? Потому, что ей, как правило, не хватает «сырья» для производства тиреоидных гормонов. Практически вся территория бывшего СССР (за редким исключением), относится к йоддефицитным зонам. Почти везде у нас не хватает йода в пище и питьевой воде. Единственный выход – «подкармливать» щитовидку йодом в виде биодобавок. Йодсодержащие добавки нужны почти всем нашим согражданам, но некоторым – в первую очередь. Выявить таких людей легко с помощью ROFES.

Типичная «некормленная» йодом щитовидка выглядит на рофогамме так: 4-3. Явный дефицит йода. Притом, если сделать несколько рофогамм в течение дня с утра до вечера, можно увидеть последовательное снижение оценок щитовидной железы: утром – 4-3, днем 3-3, а вечером может дойти и до 2-3. Такая «лесенка» особенно характерна для людей в возрасте. Для них нехватка йода опасна не меньше, чем для детей. Появление «лесенки вниз» связано с тем, что пик функции щитовидной железы приходится на утро. То есть утром щитовидка еще более-менее справляется (на четверочку) со своей функцией. Но уже к обеду падает до тройки. Такого клиента нельзя отпускать, не объяснив ему опасности нехватки йода. Объясните ему, что даже употребление сушеной или консервированной морской капусты не спасает от йоддефицита. Морская капуста сохраняет свои свойства либо тогда, когда она абсолютно свежая, либо когда она прошла фармакологическую обработку. Поэтому лучше принимать специальные йодсодержащие добавки. Противопоказания к их употреблению встречаются редко, и клиент не может не знать о таком заболевании, при котором нельзя употреблять йод.

Важно: не все клиенты знают, что настойку йода для наружного применения нельзя принимать внутрь. Из-за этого случаются отравления, иногда смертельные. Убедитесь, что клиент понимает, о каком йоде идет речь.

Мы также нередко видим оценку по щитовидной железе 3-2, 2-2. Если оценка сделана не на фоне высокого психоэмоционального стресса, пусть с таким клиентом разбирается врач-эндокринолог, на профилактический приём которого нужно его отправить.

Важно знать, что в случае, если щитовидная железа полностью удалена, а человек получает тиреоидные гормоны в таблетках, левая оценка железы должна быть отличным. Нет органа – нет проблемы. ROFES в этом случае не видит сигналов об активации адаптационных механизмов щитовидной железы, а ее функция полностью замещена таблетками. Поэтому функционал будет отличным, а ресурс – плохим. Если же при удаленной железе функционал начал падать, значит, клиент получает недостаточную дозу тироксина или пропускает прием таблеток. К сожалению, некоторые пациенты, которым прописаны тиреоидные гормоны, считают, что их прием вреден и стараются принимать поменьше, нанося себе этим непопра-

вимый вред.

Итак, примеры оценок:

5-5, 4-4 – все отлично или хорошо;

4-3 – скорее всего, йоддефицит. Нужны йодсодержащие добавки;

3(2)-3(2) – необходима консультация эндокринолога.

1(2)-1 – срочно к врачу. Такие оценки мы видим редко, обычно у весьма ослабленных и запущенных пациентов.

## ■ Надпочечники

Завершают «эндокринную триаду» в рофограмме надпочечники. Это железы внутренней секреции, которые вырабатывают целый ряд важнейших гормонов, среди которых – адреналин и норадреналин, а также глюкокортикоидные гормоны. Управляются надпочечники нервной системой и при стрессе выбрасывают в кровь «гормоны стресса», прежде всего адреналин.

В рамках этой брошюры невозможно перечислить все процессы в организме, на которые влияют гормоны надпочечников. Ограничимся утверждением, что нормальное функционирование надпочечников – условие сохранения здоровья и хорошего самочувствия.

Увидев снижение показателей надпочечников, например, оценку 3-3, мы должны спросить клиента, хорошо ли он спал сегодня ночью и спал ли вообще. Дело в том, что накопление ресурса надпочечников происходит во время ночного сна. И, если человек ночью не спал, мы это увидим на рофограмме. Надо отметить, что сон днем не всегда помогает восстановить ресурс надпочечников. Надпочечники «отдыхают» только во время сна в темноте. Если сквозь веки на сетчатку глаза попадает свет, надпочечники переходят в «дневной» режим и их функционал не повышается. Если клиент вынужден работать ночью, а спать днем, ему следует посоветовать спать в затемненном помещении или хотя бы в маске на глазах. Это поможет «обмануть» надпочечники и даст им отдохнуть, накопить ресурс.

Итак, если клиент не спал ночью, мы просто указываем ему на снижение рофограммы надпочечников и не делаем особых выводов об их работе. Если же оба показателя надпочечников снижены, а клиент сообщает, что спал хорошо, рофограмму следует повторить, и, если низкие оценки сохранятся, на надпочечники надо будет обратить внимание.

У людей, страдающих бессонницей и другими нарушениями сна, надпочечники страдают всегда. И, не решив проблемы со сном, наладить работу надпочечников не удастся. Проблемы с надпочечниками будут тянуть за собой кучу других проблем со здоровьем, устранить которые будет нельзя, не наладив сон.

Хронический стресс вызывает истощение надпочечников, ведь они вынуждены постоянно выбрасывать гормоны стресса. Поэтому если мы видим низкую оценку по стрессу и низкую оценку по надпочечникам, разбираться в первую очередь нужно со стрессом. И, опять же, улучшать ночной сон.

А теперь оценим эндокринную триаду целиком. Говоря о надпочечниках, мы упомянули, что надпочечники вместе со щитовидной и поджелудочной железой составляют так называемую «эндокринную триаду». Это специфический ROFES-термин, который более нигде в медицине не используется.

Существует эмпирическое правило, которое гласит: «Если в эндокринной триаде нет ни одной «зеленой», т.е. положительной, оценки, клиент должен сдать кровь на сахар».

Как показывает наша практика, при сниженной эндокринной триаде восемь из десяти

клиентов имеют повышенный сахар крови. Антирекорд принадлежит жительнице Екатеринбургa, у которой после ROFES-тестирования и направления к врачу был обнаружен уровень сахара в 21 ммоль на литр при тревожной границе – 5,5 ммоль. При 17–18 многие люди уже впадают в кому. Поэтому очень серьезно отнеситесь к «желтой» эндокринной триаде и убедите клиента сдать кровь на сахар. Если же у клиента сахар натощак окажется в пределах нормы, но у него есть лишний вес, лучше сделать тест толерантности к глюкозе.

### ■ **Почки**

Главная функция почек – выделительная. Почки выводят из организма избыток воды, солей, а также многие химические вещества, не нужные более организму. Все это выводится в жидком виде, поэтому для нормального функционирования почкам требуется достаточное количество воды. Недостаточное потребление жидкости сразу сказывается на рофограмме. И потому во время консультации, увидев снижение показателей почек, мы должны сначала себе, а затем клиенту задать вопрос – достаточно ли воды получают его почки? Например, приехав на отдых в жаркие страны, практически все россияне показывают снижение рофограммы почек, т.к. идет большая потеря воды через кожу, а пьет человек столько же, сколько он привык пить дома, где температура воздуха не столь высока.

Поэтому не стоит удивляться, что здоровые почки при несоблюдении питьевого режима «падают» до троек. Уточните у клиента, достаточно ли воды он пьет и сделайте поправку на температуру воздуха в день консультации.

Оценивать состояние почек по рофограмме следует после того, как Вы выяснили, что воды клиент потребляет достаточно. Если за весь день клиент выпил пару стаканов воды, просто покажите ему на сниженные оценки по почкам и предложите повторить рофограмму через полчаса или в другой день, выпив воды.

Как правило, проблемы с почками начинаются со стойкого снижения ресурса. В течение нескольких измерений ресурс почек не поднимается выше тройки, в единичных случаях доходя до четверки. Это та ситуация, когда можно поправить дело нормализацией питьевого режима. Если же кроме упавшего ресурса мы часто видим упавший функционал, почки желательно обследовать. Хотя бы сдать общий анализ мочи, посмотреть белок, лейкоциты, плотность, оксалаты, ураты.

Надо отметить, что камни в почках далеко не всегда снижают показатели почек. Это происходит только при крупных камнях, когда нарушается выделительная функция.

Отсутствие одной почки (например, если она удалена) снижает рофограмму только в первые несколько месяцев после операции. Затем оставшаяся почка должна взять на себя функцию утраченной, а оценки – вернуться к норме. Если этого не произошло в течение полугода, значит, вторая почка тоже страдает.

Полезно также знать, что у начинающих курильщиков рофограмма почек падает после выкуренной сигареты. Это связано с сосудистым спазмом и нарушением почечного кровотока. Это хороший аргумент, чтобы убедить начинающего курильщика отказаться от курения.

Итак, снижение ресурса почек (оценки 5(4)-3, 4-2) – основание для рекомендации биодобавок. Стойкое снижение функционала – основание для медицинского обследования.

### ■ **Мочевой пузырь и предстательная железа у мужчин**

До этого раздела мы рассматривали органы и системы, общие для мужчин и женщин. Теперь же, обсуждая мочеполовую систему, мы должны по понятным причинам разделить мужчин и женщин.

Итак, начнем с мочеполовой системы мужчин. На рофограмме она представлена моче-вым пузырем и предстательной железой. Рассматривать эти две строки рофограммы надо обязательно вместе. Особенно у мужчин старше 50-ти лет. Как мы знаем, половина мужчин за пятьдесят страдает доброкачественной гиперплазией предстательной железы (ДГПЖ), ко-торую часто ошибочно называют аденомой простаты.

С возрастом процент мужчин с ДГПЖ растет. Это возрастное заболевание вызвано тем, что предстательная железа, стараясь сохранить свою угасающую функцию, начинает увеличиваться в размере. При этом она давит на мочеиспускательный канал и может даже пережать его полностью, вызвав острую задержку мочи. Но задолго до острой задержки мочи начинаются менее заметные, но довольно грозные проблемы с мочевым пузырем. Движение мочи по мочеиспускательному каналу нарушается. В мочевом пузыре скапли-вается остаточная моча, стенки его растягиваются, начинаются воспалительные процессы. И эти проблемы мы видим на рофограмме. Если вдруг мы видим у 50-летнего мужчины 3(2)-4(5) по мочевому пузырю, а по простате – 5-4 или 4-4, первое, о чем мы должны по-думать, – доброкачественная гиперплазия. И клиент должен быть немедленно отправлен к урологу. Надо помнить, что после сорока мужчина ежегодно должен сдавать анализ крови на PSA – простата-специфический антиген, который является маркером рака простаты. Так-же мужчина должен проходить профилактические осмотры у уролога, чтобы не пропустить начала ДГПЖ. Если клиент соблюдает это правило, мы не сделаем для него никаких особых открытий на рофограмме – он все и так знает. Но, если мы, обнаружив «упавший» мочевой пузырь, сумеем уговорить его пойти к специалисту, мы избавим его от большой беды.

У молодых мужчин сниженная рофограмма мочевого пузыря встречается редко. Одна-ко падение оценок мочевого пузыря и предстательной железы часто наблюдается у заядлых рыбаков. Длительное малоподвижное времяпрепровождение на холоде отрицательно сказы-вается на состоянии мочеполовой системы. Несколько реже мы сталкиваемся с падением рофограммы мочевого пузыря и простаты у профессиональных водителей и пилотов.

Падение ресурса простаты (без снижения рофограммы мочевого пузыря) характерно для относительно молодых мужчин с нерегулярной половой жизнью и сидячим характером работы. Вы сами понимаете, что следует им посоветовать.

Снижение функционала предстательной железы в молодости, скорее всего, означает проблемы воспалительного характера. Здесь не помешает визит к урологу плюс биодобавки, saniрующие мочеполовую сферу.

### ■ Мочевой пузырь у женщин

В отличие от мужчин, не склонных к циститам, женщины достаточно часто страдают от воспалений мочевого пузыря.

Также падение оценок может быть связано с мочекаменной болезнью. Прохождение песка и мелких камней через мочевой пузырь нередко приводит к воспалительным осложнениям.

Снижение ресурса мочевого пузыря мы обычно видим у женщин в возрасте. Это пред-вестник возрастных проблем с мочевым пузырем, прежде всего гормонального характера. Если у пожилой дамы упала рофограмма мочевого пузыря, мы рекомендуем ей «женские» биодобавки, применяемые в «третьем возрасте», а также урологические биодобавки.

### ■ Матка и маточные трубы

Оценивая маточные трубы и матку, мы должны учитывать, что в случае, если матка и/или трубы удалены, то слева их оценка будет отличной. Здесь действует то же правило,

что и со щитовидной железой – «нет органа – нет проблемы». Если же при отсутствии матки и маточных труб функционал упал до тройки и ниже, то либо матка не удалена полностью (сейчас часто проводят органосохраняющие операции, при которых орган не убирается полностью), либо имеет место спаечный или воспалительный процесс в зоне проведенной операции. Это надо учитывать при консультации.

Видя сниженный ресурс женской половой системы у женщин в возрасте, многие полагают, что это нормально. Раз репродуктивная функция закончилась, значит, не нужен и ресурс. На самом деле ROFES дает оценку, учитывая возрастную норму. И видя двойки и тройки по ресурсу матки и маточных труб у женщин «третьего возраста», мы должны посоветовать ей «женские» биодобавки, разрешенные к применению в менопаузе и постменопаузе.

Нельзя не отметить один важный этический момент: мы не всегда имеем возможность проконсультировать клиента наедине. Дойдя до половой системы, мы должны учитывать, что прилюдное обсуждение этих оценок может быть неприятно как мужчине, так и женщине. Поэтому мы просто дадим клиенту посмотреть на оценки и не станем заострять на них внимание аудитории. Впрочем, если у мужчины оценки по предстательной железе 5-5, можно его с этим торжественно и во всеулышание поздравить.

Еще раз обращаем Ваше внимание на то, что первое тестирование и качественная послетестовая консультация – ключ к установлению прочных отношений с клиентом. Клиент, который после такой консультации приобрел ROFES, становится, как правило, Вашим постоянным клиентом, а Вы становитесь его проводником на пути к реальному управлению здоровьем.

Но первая консультация – это лишь начало. Будет очень здорово, если клиент поймёт необходимость систематического наблюдения за своим здоровьем с помощью ROFES и приобретёт это устройство для использования в своей семье. В этом случае он не только сможет сделать чистую тенденцию и вести самостоятельное динамическое наблюдение за своим здоровьем, но и сможет обращаться к своему консультанту за дистанционными консультациями.

### ■ Дистанционные консультации

В 2020 году многие консультанты в области управления здоровьем столкнулись с тем, что из-за пандемии у них исчезла возможность встречаться с клиентами и консультировать их. Однако те, кто ранее освоил дистанционное консультирование с помощью ROFES, совершенно не пострадал от этих ограничений. Если у клиента есть прибор, а у консультанта электронная почта, неважно, в каких концах света находится каждый из них. Рофограмму можно переслать как минимум тремя разными способами – через встроенный сервис отправки рофограмм на электронный адрес, скриншотом или фотографией с экрана компьютера. Можно даже продиктовать оценки по телефону, этого вполне хватит для консультации. Также клиент сможет сам оценить эффект от полученных рекомендаций по питанию, образу жизни и приёму биодобавок.

Если у клиента ещё нет своего ROFES, можно одолжить ему свой на 3-5 дней, чтобы он мог сделать чистую тенденцию. Но лучше, чтобы аппарат был у него постоянно и он мог наблюдать за своим здоровьем и здоровьем своей семьи постоянно.

---

## ■ ПОСЛЕСЛОВИЕ

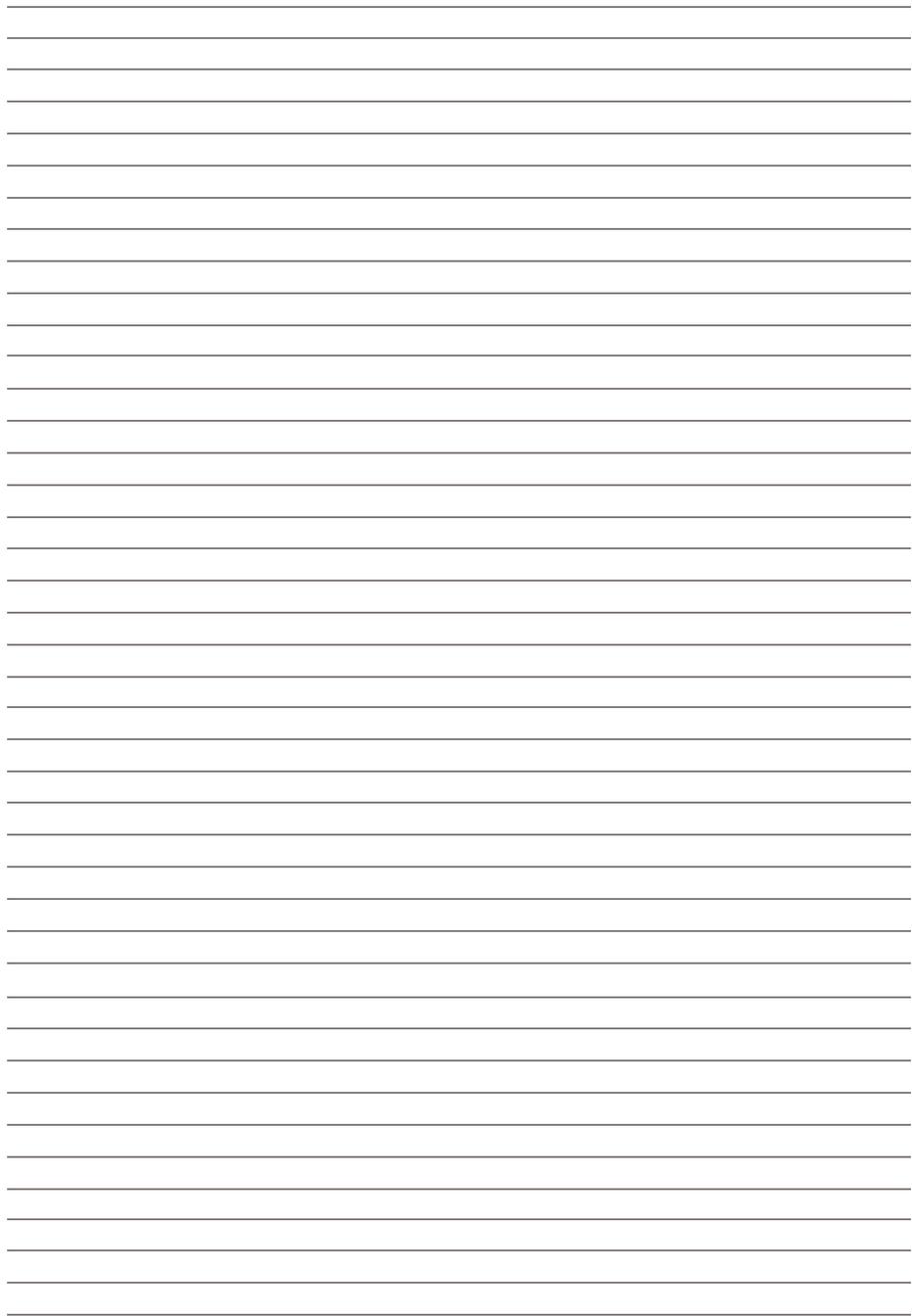
Дорогие друзья! Мы постарались рассказать в этой брошюре как можно больше, но даже в толстой книге невозможно рассказать о ROFES всё.

Каждый день, работая с ROFES, Вы будете открывать для себя новые и новые возможности. Возможно, такие, о которых не знаем даже мы. Исследуйте, ищите и осваивайте новое, накапливайте знания и делитесь ими с коллегами.

Не забывайте следить за обновлениями программного обеспечения на сайте [www.rofes.ru](http://www.rofes.ru). Там, в разделе «Скачать», всегда лежит самая свежая версия программы.

Желаем вам успехов и зелёных рофогамм. С уважением, авторы.







**ГК «Инферум»**

Юридический адрес:

620026, Свердловская область, г. Екатеринбург,  
ул. Белинского, 86-487

Почтовый адрес:

620100, Свердловская область, г. Екатеринбург,  
Сибирский тракт, 12/1, оф. 206

Тел.: +7 (343) 247-84-51

E-mail: [info@inferum.ru](mailto:info@inferum.ru)

[www.inferum.ru](http://www.inferum.ru)