

Введение.....	2
Раздел I. Как работает ROFES.....	3
История создания ROFES.....	3
Как работает ROFES?.....	4
Раздел II. Алгоритм ROFES-тестирования.....	6
Раздел III. Послетестовая консультация.....	10
Оценка общего состояния организма.....	10
Оценка психоэмоционального состояния.....	11
Оценка состояния органов и систем.....	13
Иммунная система.....	15
Сердечно-сосудистая система.....	17
Позвоночник.....	19
Бронхи.....	20
Легкие.....	21
Печень.....	22
Желудок.....	24
Толстый кишечник.....	25
Поджелудочная железа.....	25
Щитовидная железа.....	27
Надпочечники.....	29
А теперь оценим эндокринную триаду целиком.....	30
Почки.....	30
Мочевой пузырь и предстательная железа у мужчин.....	32
Мочевой пузырь у женщин.....	33
Маточные трубы и матка.....	33
РАЗДЕЛ IV Как следить за своим здоровьем постоянно?.....	35
Как построить чистую тенденцию?.....	35
Какие ещё серии измерений стоит сделать?.....	36
Раздел V ROFES – двигатель роста бизнеса.....	38
А теперь, пожалуйста, задайте авторам этой книги вопрос: «А где же здесь деньги? Покажите деньги!».....	40
Несколько эффективных бизнес-приёмов, которые мы почерпнули из опыта успешных аргонавтов.....	44
Послесловие.....	47

Введение

Эта книга написана для того, чтобы помочь Вам, уважаемый читатель, использовать все возможности Аппаратно-программного комплекса “ROFES E01C”.

Этот комплекс предназначен для домашнего, семейного использования. Никакой специальной подготовки для его эксплуатации не требуется. Достаточно иметь среднее образование и прочитать руководство по эксплуатации, которое прилагается к каждому прибору.

Тогда зачем нужна эта книга? Она предназначена для тех, кто использует “ROFES E01C” не только как домашний тест здоровья, но и как инструмент ведения и развития бизнеса. Когда наш комплекс только начинал свой путь в Компании АРГО, мы и не предполагали, насколько эффективным инструментом он станет в руках консультанта. Как много он сможет сделать для того, чтобы тысячи людей, которые ранее и не помышляли о здоровом образе жизни, не ценили своё здоровье и не следили за ним, задумались и встали на путь управления здоровьем.

Мы и не думали, как много драгоценного времени сэкономит ROFES тем консультантам, кто освоит дистанционное консультирование клиентов, как облегчит работу и общение с клиентами.

Итак, эта книга о том, как ROFES сделает Ваш бизнес минимум втрое успешным и эффективным. А также о том, как Вы сможете помочь заботиться о своём здоровье десяткам, а может, и сотням людей.

Раздел I. Как работает ROFES

История создания ROFES

История АПК «ROFES», который Вы держите в руках, началась около восьмидесяти лет назад. В конце тридцатых годов двадцатого столетия в Германии доктор Рейнхард Фолль предположил, а затем доказал, что акупунктура, которой китайские врачи на тот момент пользовались уже около двух тысяч лет, может проводиться не только с помощью иглы, но и с помощью электрода. Так появилось понятие электропунктуры, более известное, как «метод Фолля». После краха фашистской Германии значительная часть научного архива Рейнхарда Фолля попала в Советский Союз и длительное время не использовалась. Однако, в начале семидесятых, когда перед советскими учёными была поставлена задача прогнозирования состояния здоровья космонавтов при длительных орбитальных полётах, электропунктура пришлась как нельзя кстати. В НИИ Медико-Биологических Проблем Академии Наук СССР, в котором обеспечивали все медицинские аспекты космических программ, начали разрабатывать концепцию «донозологической диагностики». Целью этого вида диагностики было выявление проблем со здоровьем в то время, когда они ещё не проявились в виде симптомов. Это позволяет вмешаться тогда, когда заболевание только начинает развиваться и помочь человеку гораздо меньшими и более щадящими средствами, не допустить серьёзных нарушений здоровья. Как говорят китайские врачи: «Лечить человека, когда он уже заболел, всё равно, что ждать появления жажды, чтобы начать копать колодец».

Вскоре электропунктура из сферы космической медицины перешла в армию, где её использовали прежде всего для оценки психоэмоционального состояния солдат и офицеров, предотвращения самоубийств, нарушений воинской дисциплины и разного рода аварий, вызванных стрессом водителей и операторов боевой техники. Именно в армии с электропунктурой встретился военный математик и программист Алексей Иванович Корнюхин. Поняв, какие возможности эта методика даёт для сохранения здоровья людей, он оставил офицерскую карьеру, чтобы полностью сконцентрироваться на изучении и развитии электропунктурных технологий.

Благодаря этому в 1995 году появился аппаратно-программный комплекс «РОФЭС» (Регистратор Оценки Функционально-Эмоционального Состояния) первого поколения. Этот комплекс предназначался для использования профессиональными консультантами. В его разработке принимали участие специалисты целого ряда научных и медицинских учреждений:

- Уральской государственной медицинской академии;

- Свердловского областного клинического психоневрологического госпиталя для ветеранов войн;
- Регионального центра радиационной медицины;
- Областного центра социальной адаптации военнослужащих запаса.

РОФЭС постоянно совершенствуется на основании практических результатов применения, полученных в лечебных учреждениях и медицинских центрах России. Сегодня специалисты пользуются уже четвёртым поколением этого комплекса.

Эта технология получила признание на российском и международном уровне. Руководитель разработки системы «РОФЭС», кандидат биологических наук А.И. Корнюхин отмечен несколькими значимыми наградами:

- Медалью им. С.П. Королева – за вклад в развитие космонавтики (2010),
- Орденом им. Н.И. Пирогова – за разработку инновационного метода скрининг-диагностики «РОФЭС» и внедрение его в систему здравоохранения (2011),
- Медалью им. Рудольфа Вирхова Европейской Академии Естественных Наук – за разработку медицинской аппаратуры (Ганновер, 2012).

В 2011 году по просьбам специалистов, работающих в Компании АРГО, была разработана модификация комплекса «РОФЭС – ТЕСТ / Консультант», рассчитанная на применение именно в АРГО.

Годом ранее, в 2010 году начались работы по созданию «домашнего» варианта ROFES-E01C, прибора, которым смог бы пользоваться каждый человек, без специальной подготовки. Через год стало ясно, что создание такого прибора возможно и началось конструирование нового, революционного ROFESa, который скоро станет таким же обычным явлением, как домашний тонометр или градусник, ведь для пользования им не нужно специальной подготовки – достаточно просто прочитать руководство по эксплуатации.

Как работает ROFES?

Прибор закрепляют на левой руке так, чтобы активный электрод аппарата располагался на биологически активной точке МС-7, на левом запястье. После включения прибор посылает слабый электрический сигнал и регистрирует его изменения. 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. Для лучшего восприятия оценки дублируются цветом – от темно-зеленого до ярко-красного.

Таким образом, оценивается общее состояние организма и функциональное состояние 17-ти органов и систем, а также то, насколько в данный момент человек подвержен стрессу, усталости или нервному напряжению.

Регулярное ROFES-тестирование дома, на работе, в пути, на отдыхе позволяет определять и контролировать адаптационные возможности, т.е. резервы организма, вероятные изменения уровня здоровья, риски развития заболеваний и степень их выраженности. С помощью серии тестов можно оценить работу организма в динамике, видеть влияние психоэмоциональных состояний на процессы, происходящие в организме, оценивать реакцию организма на любые воздействия, физические или стрессовые нагрузки, как ситуационные, так и долговременные.

Это позволяет знать о состоянии своего здоровья в любой момент времени. Выбрать тактику для его поддержания, используя методы профилактики и оздоровления. Своевременно обратиться к врачу, провести необходимые обследования вовремя.

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.

Раздел II. Алгоритм ROFES-тестирования

Было замечено, что наиболее успешны в продажах ROFES и ассортимента оздоровительной продукции АРГО в целом те консультанты, в чьем архиве больше всего рофограмм клиентов (рофограммой называется таблица с результатами тестирования). Каждое тестирование, каждая встреча с клиентом дает свой результат и в конечном итоге ведет к продажам. Поэтому чем больше людей проходит через тестирование на Вашем приборе ROFES, тем больше денег это приносит. Неважно, бесплатно Вы тестируете или берете за это какую-то разумную плату, объем тестирований превращается в итоге в объем продаж. Но только в том случае, если тест сделан 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.

Тестировать клиентов можно где угодно – в информационном центре АРГО, дома, на работе, 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 большая (или маленькая) 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.
3. Отсутствие левой руки. Все алгоритмы тестирования рассчитаны только исключительно на точку МС-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.

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

Итак, для тестирования нам понадобится взять с собой следующее:

1. АПК «ROFES».
2. Ноутбук с заранее установленной программой.
3. Очень желателен принтер, чтобы оставить клиенту рофограмму на память.
4. Если есть принтер, можно взять с собой бланки для рофограмм, макет которых есть на сайте www.rofes.ru. На бланке есть краткая информация о ROFES и место для Ваших координат и рекомендаций.
5. Не забудьте запас влажных салфеток.
6. Потребуется стол и минимум два стула, а также корзинка для использованных салфеток.
7. Электрическая розетка понадобится, если аккумулятор Вашего ноутбука слабоват.
8. Желательно изготовить табличку или баннер с приглашением на тестирование.
9. Не забудьте авторучку.

Первый этап тестирования: Подготовка рабочего места

Приглашать клиента за стол для тестирования нужно тогда, когда Вы полностью готовы – прибор подключен к компьютеру, программа открыта, и в ней освобождены ячейки памяти для новых клиентов. Подключать прибор, когда клиент уже сел за стол, нежелательно, поскольку это порождает спешку и можно допустить ошибку в подключении. Придется тратить время на переподключение. Так что лучше быть готовым до подхода клиента. Помните, что сначала надо подключить прибор к компьютеру, и только потом запустить программу. Компьютер при запуске программы должен «видеть» прибор.

Поставьте стулья у стола рядом так, чтобы клиент сидел справа от Вас. Располагать клиента напротив себя неудобно – показывая ему рофограмму на экране, придется постоянно поворачивать монитор. Так что сядьте слева от клиента. Приготовьте упаковку салфеток, чтобы не искать ее в момент тестирования. Помните, что клиенты не любят ждать.

Второй этап тестирования: Подготовка клиента

Усадите клиента поближе к столу так, чтобы ему было удобно. Важно, чтобы он мог свободно откинуться на спинку стула, расслабиться, но его рука при этом лежала бы правильно. То есть левая рука должна лежать на столе, локоть не должен висеть в воздухе, также не должно висеть запястье. Собственно, посадка клиента рекомендуется такая же, как при измерении артериального давления – удобная поза, расслабленная рука, лежащая на столе. Для этого клиент должен придвинуться поплотнее к столу, чтобы между краем столешницы и животом места было поменьше. Повторим – локоть не должен висеть. Если столик у Вас маленький, клиента можно посадить сбоку от столика. Так, чтобы левая рука лежала на столе. При массовых тестированиях это наиболее удобная позиция, поскольку при посадке за стол не надо его обходить.

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 – фамилию, имя и отчество, а также точную дату рождения и пол. Вместо фамилии можно вводить псевдоним или любую другую информацию, а имя и отчество можно вовсе не вводить, это необязательно. **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 несуразную рофограмму. Ошибочно указав возраст – тоже получим недостоверный результат. Вместо отчества, кстати, некоторые аргонавты вводят номер телефона клиента и это очень разумно – телефон всегда пригодится.

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

Третий этап тестирования: Измерение

Находим биологически активную точку МС-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 в 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 МС-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 МС-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 корзинку. Покупайте влажные салфетки, которые не содержат мыла, крема и спирта, которые могут повлиять на правильность результатов тестирования.

После этого можно нажать кнопку «Тестирование» в программе или предложить клиенту самому нажать кнопку «Старт» на приборе. Советуем тестируемому думать о хорошем и ждем три минуты, пока проводится тест. Разговаривать и двигаться при тестировании можно. Важно только не двигать левой рукой. Если прибор сместится, то тестирование может завершиться с ошибкой.

Не спешите снимать прибор с руки сразу, как только индикатор прогресса дошел до ста процентов. В конце теста появится сообщение, предлагающее снять прибор с руки. Как только это сообщение появится, снимаем прибор, нажимаем Enter, и перед нами на экране – рофограмма. Теперь ее можно распечатать, отправить по почте или провести послетестовую консультацию, глядя на экран.

Преимущество напечатанной рофограммы в том, что она, во-первых, останется у клиента на руках, во-вторых, можно прямо на ней отметить кружочками или восклицательными знаками пониженные оценки, в-третьих, вписать в клетки рофограммы названия программ оздоровления, которые рекомендуется принимать.

Вполне уместны на распечатке надписи «Повторить рофограмму (дата)» или «Срочно к эндокринологу!!!» В каких случаях эти надписи не просто уместны, а необходимы, мы расскажем прямо сейчас в большой и важной главе о послетестовой консультации, которая, по сути, является самым важным этапом в тестировании.

Раздел III. Послетестовая консультация

Как уже говорилось, таблица оценок, которую выдает ROFES, называется рофограммой. Понять ее может любой человек, вне зависимости от уровня образования. Однако, чтобы получить максимум информации и принять правильные решения, новый пользователь должен понять принцип подачи информации в рофограмме и порядок ее анализа.

Период освоения ROFES-методики проходит быстро и успешно, если при первой встрече с ROFES, при первом тестировании, клиент получил правильную и понятную консультацию. Клиент с помощью консультанта должен увидеть слабые места своего организма, с небольшой помощью прийти к правильным решениям относительно своего здоровья и образа жизни, а также понять, почему ROFES должен быть у него дома.

Если Вы еще пока не пользовались ROFES и не знакомы со структурой рофограммы, извлеките из середины брошюры лист с распечаткой и положите его перед собой. С одной стороны Вы увидите рофограмму в целом здорового человека, а с другой – не совсем здорового. Эти рофограммы пригодятся Вам, как пример для освоения материала данной главы.

Оценка общего состояния организма

Итак, мы пригласили клиента на первое тестирование и сделали тест так, как написано в предыдущей главе. Перед нами на экране – рофограмма. С чего начать ее анализ? С главного – с оценки общего состояния организма. Большой цветной кружок отражает общий ресурс организма, обеспечивающий механизмы саморегуляции. Чем выше оценка – тем лучше адаптирован организм, тем лучше он справляется с вызовами окружающей среды.

Темно-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. Такую оценку мы постоянно видим у опытных астронавтов, которые давно применяют оздоровительные программы АРГО. Но, к сожалению, пока редко видим у людей за сорок, которые не так активно, как астронавты, следят за своим здоровьем.

Светло-зеленый – хорошо, не всем так везет.

Желтый – удовлетворительно. Это не очень хорошо, клиент должен серьезно 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 порядком исчерпаны, он ослаблен и незащищен перед вызовами окружающей среды. Единствен-

ное, 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 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 функционал 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 20 минут оценка стресса поднимется до троечки. 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. И наверняка подружитесь с ним.

Повторение тревожных оценок по стрессу должно заставить клиента принять серьезные меры по изменению своего образа жизни и, возможно, применять оздоровительные противострессовые программы.

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. 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, например, на садовом участке или не ходил в поход, это будет сигналом для Вас, что организм клиента ослаблен и плохо переносит даже обычные нагрузки.

Третья строка – *«Признаки невротизма, раздражительности»*.

Человека с низкой оценкой по этому параметру можно узнать и без рофограммы. Он эмоционально напряжен, 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 совпадают с 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.

Если Вы видите человека с оценкой по признакам невротизма и раздражительности от тройки и ниже, будьте с ним максимально корректны и старайтесь не задеть случайно чем-нибудь. Обидеть такого клиента чрезвычайно легко, и вполне вероятно, что свою обиду он разнесет далеко за пределы Вашего круга.

Оценка состояния органов и систем

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

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

Левая колонка оценок – это функциональное состояние органов или систем. Она показывает, как орган выполняет свою функцию в данный момент, не нарушена ли эта функция. Например, если в строке «Легкие» по функционалу стоит пятерка, это значит, что легкие клиента вполне справляются с насыщением крови кислородом, то есть исполняют свою функцию на отлично. Если в строке «Сердечно-сосудистая система» стоит тройка по функционалу, это значит, что функция сердца чем-то угнетена, сердце недостаточно хорошо выполняет свою работу. Важно помнить, что организм всегда настроен на то, чтобы поддерживать функции своих органов или систем. И, если мы видим сниженный функционал, мы всегда должны выяснить причину этого. Сами 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, и мероприятия по оздоровлению действуют, тем самым, оценка по функционалу может повышаться вплоть до «отлично». В противном случае оценка остается на том же уровне или понижается. Очень важно, что одно тестирование это «снимок» на текущий момент, и, чтобы добиться более точного результата необходимо провести как минимум несколько тестов в разное время, но об этом ниже.

Правая колонка оценок – это энергетический ресурс органа или системы. Энергетический ресурс постоянно пополняется пищей, которую мы съедаем, но и постоянно расходуется на поддержание функционала. 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. 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 снижение ресурса, мы направляли 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 нормально, любой автомеханик, видя большой расход масла, предложит провести диагностику двигателя. Также и со многими органами и системами: видишь снижение ресурса – думай, 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 все в порядке. Помните, что больные люди делятся на знающих о своем заболевании и ошибочно полагающих, что все хорошо. При некоторых хронических, медленно развивающихся заболеваниях процент незнающих выше, чем знающих. Знающие рискуют меньше, чем незнающие. И чем раньше клиент узнает о проблеме, тем выше его шансы на благоприятный исход. Не опускайте руки, 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 рофограммы и выстраивая тенденции. На возможное заболевание указывает повторение низких оценок в нескольких рофограммах. Не спешите делать серьезные выводы по одной рофограмме. 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 времени и места мы будем представлять оценки в такой форме: «4-3». Первая цифра – оценка по функционалу, вторая – по ре-

сурсу. Обсуждая рофограмму с коллегой, всегда удобнее и быстрее сказать: «Печень – четыре-три», чем говорить: «Оценка по функциональному состоянию печени – четыре, по энергетическому ресурсу – три».

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

1. Констатация. Мы обращаем внимание клиента на низкую оценку словами: «У вас снижена оценка по функционалу 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. Если же клиент ничего не знает о проблемах с этим органом, заставьте его насторожиться и обратить на него внимание.
3. Вывод. Здесь мы либо рекомендуем человеку обратиться к врачу, либо предлагаем ему какую-то оздоровительную программу, либо предлагаем повторить рофограмму позднее. Важная часть вывода – это объяснение, что может значить такая оценка.

Итак, комментарий выглядит примерно так: «У вас тройка по функционалу сердца. Что у вас с сердцем? Знаете что-то? Вам следует заняться своим сердцем, последить за давлением, 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 функционал иммунной системы – 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) снижение функционала иммунной системы. Однако мы можем заметить ситуацию, когда иммунитет работает под повышенной нагрузкой. В этом случае оценка по функционалу снижается до тройки, а ресурс остается на уровне четверки или пятерки.

Это 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.

У людей часто болеющих, с ослабленным иммунитетом, оценка, как по функционалу, так и по ресурсу обычно снижается до троек, но не ниже.

У аллергиков функционал обычно выглядит хорошо, а ресурс – на троечку.

Если же оценка по функционалу или ресурсу 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. ROFES всегда вовремя подскажет, когда их нужно пустить в ход.

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, например, ревматоидный артрит или тиреоидит? (Кстати, приведённый пример как раз, заболевание щитовидной железы)

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 риск возникновения иммунодефицита;

2-2 или ниже – редкий случай, дисфункция иммунной системы. 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. А некоторые и не успевают узнать.

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. Чего его мерить, 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 мерил 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.

Здесь на консультанте лежит очень важная миссия – выявить людей, которые не знают о проблеме с сердечно-сосудистой системой. Гипотоников поддержать биологически-активными добавками, чтобы повысить ресурс и

функционал системы, гипертоников уговорить обратиться к хорошему терапевту, а после подбора терапии и нормализации давления вернуться к консультанту для подбора программы оздоровления. Помните, что антигипертензивные (да и вообще лекарственные) препараты способны нормализовать функционал системы, но не ресурс, и назначать их должен только специалист с медицинским образованием. С ресурсом удастся разобраться лишь при помощи программ оздоровления. Недаром ровно половина назначений семейных врачей в Европе – это биодобавки.

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 низкой оценкой по стрессу, вывод тоже очевиден, ведь сердце – это одна из «мишеней» стресса. Также часто такую оценку выдают люди с пониженным давлением – риском возникновения гипотонии.

Также ресурс сердца падает, когда северянин приезжает в жаркие края. Жара у непривычного к ней человека сильно расходует ресурс сердца. В этой ситуации мы посоветуем человеку больше времени проводить в прохладе и пить воду (только не ледяную). 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 врача. Для уточнения следует задать вопрос: «Не страдаете ли гипертонией или ишемической болезнью сердца?». Как правило, ответом будет: «Да, страдаю, но получаю адекватное лечение у специалиста». Не забудьте в этой ситуации порекомендовать клиенту программы оздоровления, поддерживающие сердце.

3-2 – скорее всего, перед нами плохо леченный или вовсе не леченный гипертоник. Нарушен функционал, израсходован ресурс. Вполне может оказаться, что клиент и не знает о дисфункции сердца.

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.

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

Заболевания позвоночника, в том числе серьезные межпозвонковые грыжи, заболевания дисков, которые ограничивают его подвижность, снижают как ресурс, так и функционал. Нередко встречаются грыжи, о которых знает клиент, но которые никак не влияют на функционал отдела позвоночника. Это говорит о том, что грыжа небольшая и в данный момент клиента не беспокоит.

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.

Не забывайте, что клиенты со сниженным функционалом позвоночника, как правило, нуждаются в аппликаторах и, разумеется, в постоянном ROFES-контроле.

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 (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, и 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 функционал 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 падает и функционал, и ресурс бронхов. 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. Бронхит – это гораздо более тяжелое заболевание, чем, скажем, ларингит, и не пропустить его – очень важно.

Итак, вопросы при снижении показателей бронхов:

Курите ли вы?

Не болеете ли бронхиальной астмой?

Кашляете ли сейчас и не болели ли недавно простудными заболеваниями?

Легкие

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

Поэтому оценка по функционалу легких показывает, насколько хорошо легкие насыщают кровь кислородом. Хороший функционал легких может со-

храняться 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. Функционал легких при этом 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.

Оксигенация (насыщение кислородом) крови во время курения заметно снижается. Это можно заметить с помощью пульсоксиметра (его можно найти в любом реанимационном автомобиле), а также с помощью ROFESa, который скоро будет в каждой семье.

Итак, если легкие «упали» до двойки по ресурсу, ищите хроническую проблему, посоветуйте обратиться к врачу. Падение же функционала обычно вызвано либо преходящими воздействиями (сигарета), либо неудобной, сдавливающей грудную клетку позой, либо настолько запущенным заболеванием легких, которое видно и без ROFESa.

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 полезное 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 рофограммы «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 функционалу или ресурсу печени, следует обратить на это внимание клиента и спросить, знает ли он что-то о проблемах со своей печенью. Возможно, клиент сообщит, что у него есть камни в желчном пузыре или хронический гепатит (который в наше время весьма часто встречается). 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.

Важно понимать, что функционал чаще всего страдает из-за проблем с желчевыводящей системой или из-за заболеваний ткани печени. Например, при циррозе функционал крайне низок, при описторхозе – несколько снижен. Ресурс же падает при повышенных нагрузках на орган, например, при употреблении жирной пищи, алкоголем или при вирусных заболеваниях в ранних стадиях.

Учитывая многообразие заболеваний, которые могут поразить гепатобилиарную систему, поставить или даже предположить диагноз с помощью ROFESa 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. Если ресурс не поднимается выше тройки – мы должны порекомендовать клиенту поддерживающие печень программы оздоровления. Если же при хороших показателях функционала ресурс постоянно снижен до двойки или единицы – необходимо сделать анализ на вирусные гепатиты.

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 – рофограмму надо повторить позже. Если ответ на все вопросы «нет» – продолжаем обсуждение:

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

4-2 – при повторении таких оценок желательно сдать анализ на вирусные гепатиты;

5(4) -3 – рекомендуем программы оздоровления, улучшающие функцию печени.

Двойки и единицы в рофограмме по печени мы видим редко, поскольку такие пациенты и без ROFESa 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 рофограмму желудка, надо понимать, что это орган, функционал которого может быстро ухудшаться и быстро восстанавливаться под действием различных воздействий. На функционал желудка сильно и быстро влияет стресс, «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. Как правило, функционал желудка падает тогда, когда какие-то симптомы уже есть. Желудок быстро показывает своему хозяину, что его функция нарушена. Если же заболевание не зашло далеко, дело ограничивается стойким снижением ресурса.

Видя ресурс от тройки и ниже, мы должны посоветовать клиенту перейти на более здоровое и регулярное питание, если же функционал показывает такую оценку на протяжении нескольких измерений (при отсутствии пищевых и стрессовых раздражителей), целесообразна консультация гастроэнтеролога. Своевременное начало приема программ оздоровления, улучшающих функцию желудка, может не дать падению ресурса перейти в падение функционала и предотвратить развитие заболевания.

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 боли в области желудка, изжоги?

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

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.

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 функционала.

Снижение функционала 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 участ-

вуют 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 приходится 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.

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. Кроме того, за первые месяцы внедрения ROFESa более сорока человек были направлены к врачу для исследования функции поджелудочной железы и как минимум трое из них были госпитализированы с опасным уровнем сахара. Если бы они не прошли тестирования на ROFES, к врачу бы они тоже попали, но позже и в гораздо худшем состоянии.

Благодаря ROFES можно обнаружить как тяжелые, застарелые нарушения в поджелудочной железе, так и начальные, которые можно скорректировать диетой или программами оздоровления и своевременным обращением к врачу.

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 возможной ферментативной недоста-

точности. Рофограмму следует повторить вновь на сытый желудок и, если оценка типа 4-2(3) повторится, категорически порекомендовать клиенту щадящую диету. Лучше всего для этого подходит так называемый «Стол № 9» – широко известная врачебная диета для людей с заболеваниями поджелудочной железы. Плюс, разумеется, стоит помочь человеку программы оздоровления.

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 тортика. 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 друзей не экспериментировать с шампанским и тортом, чтобы посмотреть, как упадут рофограммы. Такие эксперименты следует заведомо считать бесчеловечными. Торт следует запивать чаем. Лучше несладким. Шампанское же лучше закусывать фруктами. 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 трийодтиро-

нин, 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 добавок. Йодсодержащие добавки нужны почти всем нашим согражданам, но некоторым – в первую очередь. Выявить таких людей легко с помощью ROFESa.

Типичная «некормленная» йодом щитовидка выглядит на рофограмме так: 4-3. Явный дефицит йода. Притом, если сделать несколько рофограмм в течение дня с утра до вечера, можно увидеть последовательное снижение оценки по функционалу щитовидной железы: утром – 4-3, днем 3-3, а вечером может дойти 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 для повышения концентрации йода в субстанции. 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.

К сожалению, 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. Это, как правило, диагностированный врачом, запущенный гипотиреоз, часто с узлами. Единицы по щитовидке мы видим, как правило, у очень запущенных больных, которые уже и так знают о своих проблемах.

Важно знать, что в случае, если щитовидная железа полностью удалена, а человек получает тиреоидные гормоны в таблетках, функционал железы должен быть отличным. Нет органа – нет проблемы. ROFES не получает тревожных сигналов от 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 врачом прописаны тиреоидные гормоны, считают, что их прием вреден и стараются принимать поменьше, нанося себе этим непоправимый вред.

Итак, примеры оценок:

5-5, 4-4 – все отлично или хорошо;

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

3(2) -3(2) – вероятность запущенного гипотиреоз, необходима консультация эндокринолога. Иногда это может быть аутоиммунный процесс в щитовидной железе, но гораздо реже. Кроме того, об аутоиммунных заболеваниях клиенты знают. Их трудно не заметить и с ними обычно сразу идут к врачу;

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

Надпочечники

Завершают «эндокринную триаду» в рофограмме надпочечники. Это тоже 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 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 функционал и ресурс надпочечников снижены, а клиент сообщает, что спал хорошо, рофограмму следует повторить, и, если низкие оценки сохраняются, на надпочечники надо будет обратить внимание. И обязательно поддержать их программами оздоровления.

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.

Эндокринная триада

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 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 Екатеринбурга, у которой после ROFES-теста и направления к врачу был обнаружен уровень сахара в 21 ммоль на литр при норме максимум 6 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.

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. Недо-

статочное 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 с потом, 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 «почечными» программами оздоровления и 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 функционал почек. Это происходит только при крупных камнях, когда нарушается выделительная функция, либо на фоне почечной колики.

Отсутствие одной почки (например, если она удалена) снижает функционал и ресурс 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 программ оздоровления. 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 мочевым 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), которую 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 скапливается 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 подумать, – клиенту необходимо обратиться к урологу, возможно это доброкачественная гиперплазия. «Загнать» мужчину к урологу трудно, но необходимо. Надо помнить, что после сорока мужчина ежегодно должен сдавать анализ крови на PSA – простата-специфический антиген, который является маркером рака простаты. Также 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. Однако падение рофограммы мочевого пузыря и предстательной железы часто наблюдается у заядлых рыбаков. Длительное малоподвижное времяпрепровождение на холоде отрицательно сказывается 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 программы оздоровления, saniрующие мочеполовую сферу.

Мочевой пузырь у женщин

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

И по снижению показателей рофограммы мы можем судить, например, о возможном наличии хронического воспалительного процесса в мочевом пузыре. В первую очередь нам укажет на это снижение функционала. Сейчас, когда женщины часто лечатся от цистита сами, без врача, просто покупая антибиотики в аптеках, хронизация процесса – обычное дело. Поэтому видя сниженный функционал мочевого пузыря, предложите женщине программы оздоровления, saniрующие мочевыводящие пути.

Также падение функционала 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 предвестник возрастных проблем с мочевым пузырем, прежде всего гормонального характера. Если у пожилой дамы упала рофограмма мочевого пузыря, мы рекомендуем ей «женские» программы оздоровления, применяемые в «третьем возрасте», а также урологические программы оздоровления.

Маточные трубы и матка

Оценивая маточные трубы и матку, мы должны учитывать, что в случае, если матка и/или трубы удалены, то оценка их функционала 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» программы оздоровления, 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 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.

РАЗДЕЛ IV Как следить за своим здоровьем постоянно?

Современные подходы к охране здоровья требуют постоянного наблюдения за здоровьем человека. Именно поэтому в наших домах становится всё больше и больше домашних тестовых систем. Первым был, разумеется, градусник, затем почти одновременно появились тонометры и глюкометры, а сейчас появляются более сложные домашние тесты, такие, как измерители уровня холестерина, скорости свёртывания крови, а также первый домашний электропунктурный тест – ROFES.

Как уже говорилось, в ROFES-тестировании нельзя ограничиваться одним тестом или тестированием раз в месяц или раз в неделю. ROFES предназначен для постоянного, систематического наблюдения за своим здоровьем и здоровьем своей 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».

Как построить чистую тенденцию?

Чистая тенденция – это серия из пяти утренних измерений. В течение пяти дней каждое утро до завтрака, душа, чистки зубов и так далее нужно сделать одно измерение. Единственное, что можно сделать перед измерением – это 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, сначала посмотрите, какие оценки по каждому органу и системе преобладают, затем примите их за основу. Именно эти оценки и будут Вашим базовым уровнем, с которым Вы будете сравнивать оценки всех других измерений.

Сделав измерение, скажем, после рабочего дня, сравните его с чистой тенденцией и оцените, как изменяется Ваше состояние к концу рабочего дня.

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 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 и программ оздоровления.

В приложении к этой книге Вы найдёте рекомендации производителей программ оздоровления по подбору конкретных средств, исходя из показателей ROFES-тестирования. Однако важно не только обоснованно подобрать

программу оздоровления, но и отследить их эффект. Каждый организм индивидуален и даже правильно подобранная программа оздоровления может не дать ожидаемого эффекта в конкретном случае. Именно поэтому человек, принимающий программы оздоровления, должен подвергаться ROFES-контролю. Разумеется, первым делом стоит сделать чистую тенденцию. Затем, подобрав программу оздоровления, надо сделать несколько тестов в первые дни приёма. Если рофограмма не покажет признаков индивидуальной непереносимости (они проявляются падением показателей иммунной системы), приём следует продолжать.

Далее, исходя из рекомендованных производителем сроков приема программ оздоровления, нужно спланировать график контрольных измерений. Помните, что программы оздоровления бывают быстродействующими или, напротив, действующими постепенно. Коллоидные препараты и лептины действуют, как правило, быстро. Их эффект можно часто увидеть даже после первого приёма. Остальные же средства показывают эффект позднее.

Минимально рекомендуемый режим ROFES-наблюдения при приёме программ оздоровления – это тестирование на третий, седьмой, двенадцатый, двадцать первый и тридцатый дни приёма. Лучше чаще, но это – минимум.

Если к двенадцатому дню мы не видим улучшений, то следует дождаться двадцать первого дня и, если улучшений по-прежнему не будет, программу оздоровления 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 V ROFES – двигатель роста бизнеса

Путь каждого успешного участника АРГО можно разделить на четыре основных шага или, если угодно, этапа развития.

Этап первый

Забота о собственном здоровье, постижение на опыте пользы оздоровительных программ. На этом этапе потребитель обретает уверенность в продукте, в компании, начинает понимать перспективы и возможности, которые открывает перед ним АРГО. Он готовится стать бизнесменом.

Этап второй

Участник делится своим первым опытом с друзьями, знакомыми, коллегами. По его примеру они задумываются о своем здоровье и становятся потребителями продукции АРГО. А участник АРГО (-) помогает им сделать шаг к здоровому будущему, обрывает кругом лояльных потребителей.

Этап третий

Поддерживая и поощряя своих друзей на пути к здоровью, участник АРГО предлагает им сделать следующий шаг – стать его бизнес-партнерами. Потребители становятся бизнесменами, а участник делает первые шаги в лидерстве.

Этап четвертый

Лидер пусть небольшой, но уже структуры, оказывает всю возможную помощь своим младшим партнерам в создании круга сначала потребителей, а потом и партнеров. С этого момента его структура растет вглубь и вширь. Начинается «самоподдерживающаяся цепная реакция бизнеса».

Эта схема намеренно упрощена, но каждый, кто серьезно занимается сетевым бизнесом, ее знает. Все начинали именно с этого. Может ли ROFES помочь пройти этот путь быстрее? Разумеется, да. Может ли ROFES помочь уже состоявшемуся лидеру резко нарастить обороты продаж своей структуры и поддерживать их на высоком уровне сколь угодно долго? Однозначно может!

Эта глава посвящена возможностям и выгодам, которые ROFES несет аргонавтам. Из нее Вы узнаете, как новичок АРГО может за три месяца выйти на приличный уровень дохода, а лидер действующей структуры – увеличить ее оборот как минимум в 2–3 раза. Все, что написано в этом разделе, подтверждается не только теоретическими расчетами, но и живым опытом лидеров, которые первыми поняли потенциал ROFES как навигатора здоровья и двигателя бизнеса.

Итак, освоение ROFES как инструмента развития бизнеса проходит те же четыре этапа, что и становление сетевого лидера.

Первый. Вы приобретаете ROFES для себя и своей семьи. В течение двух недель, делая минимум по десять рофограмм в день и анализируя их, Вы в совершенстве осваиваете методику.

Второй. Освоив методику ROFES-тестирования и послетестовой консультации, Вы начинаете тестировать всех, у кого найдется три минуты для того, чтобы задуматься о своем здоровье. Примерно половина из тех, кто прошел тестирование, заинтересуется ROFES и приобретёт его. Пусть не сразу, но через неделю или месяц. Остальные как минимум начнут использовать оздоровительные программы АРГО, ведь низкие оценки на рофограмме нельзя оставлять без внимания.

Третий. Люди, которые приобрели ROFES, становятся Вашим ценнейшим активом, ведь они непременно захотят похвастаться своим приобретением перед знакомыми. Надо помочь им окупить приобретенный ROFES. Пусть они станут Вашими бизнес-партнерами и предложат своим друзьям начать управлять здоровьем.

Четвёртый. На этом этапе Вы – уже опытный ROFES-консультант. Возможно, Вы уже прошли сертификационный курс Инструкторов ROFES или даже стали Тренером ROFES. Вы помогаете своим бизнес-партнерам советом, анализируете рофограммы, полученные по почте, проводите презентации для людей, которых приглашаете сами или приглашают Ваши партнеры. Ваш бизнес растет и крепнет.

От редактора. Каждый день работы с ROFES приносит новые идеи по развитию бизнеса с ним. Когда эта книга была уже готова к печати, мы заметили, что двухнедельный период освоения ROFES невероятно эффективен как бизнес-импульс. Схема «14/10» – то есть «Десять рофограмм ежедневно в течение четырнадцати дней» превратилась не в учебный, тренировочный период, а в недели стремительного бизнес-развития. Первоначально мы предполагали, что бизнес начнётся лишь по окончании этих двух недель, но на практике оказалось, что он начинается, самое позднее, на третий день, после двадцатой рофограммы, когда консультант получает устойчивый навык проведения тестирования. Важно только поставить себе цель делать минимум десять рофограмм в день и не ложиться спать, пока они все не сделаны. Первые три дня можно тестировать себя и близких родственников. Они простят Вам, если Вы что-то будете делать медленно или где-то ошибётесь при тестировании. Через три дня вы будете готовы тестировать друзей, через пять – знакомых, а через неделю – любого, даже случайно встреченного на улице человека. Не стесняйтесь признаться, что Вы пока не очень хорошо освоили технологию тестирования и не можете гарантировать, что всё хорошо получится. Прямо говорите тестируемому, что хотите на нём потренироваться.

Удивительно, но, если ПРЕДЛОЖИТЬ клиенту пройти тестирование, он согласится не всегда. А вот если ПОПРОСИТЬ его одолжить руку на три минуты для Вашей тренировки или проведения Вашего личного научного исследования, он почти всегда согласится. Поэтому даже те аргонавты, что уже стали виртуозами ROFES-тестирования, часто не предлагают человеку тестирование, а просят его либо помочь потренироваться, либо принять участие в исследовании. Так проще «подстроиться» к клиенту. А во время послетестовой консультации, которая обязательно следует за тестированием, можно закрепить и расширить успех.

А теперь, пожалуйста, задайте авторам этой книги вопрос: «А где же здесь деньги? Покажите деньги!»

Мы уверены, что Вы уже видите деньги невооруженным глазом. Но вот для Ваших начинающих партнёров не помешает разобрать все те виды дохода, которые несет аргонавту ROFES.

Доход первый, самый очевидный: прибыль от реализации приборов.

Взглянув в прайс-лист, который у Вас наверняка есть, легко выяснить, что рекомендуемая розничная цена ROFESa – более семнадцати тысяч рублей, а цена для своих – менее тринадцати. То есть, предложив ROFES своему знакомому после тестирования, Вы заработаете только на разнице цен четыре тысячи рублей. Даже если Вы сделаете по дружбе скидку десять процентов, все равно останется две с половиной тысячи рублей дохода.

Кроме этих средств, Вы получите триста баллов, которые, к тому же, составляют одну миллю в программе «Золотое руно».

Но с этого Ваши доходы только начинаются. Пожалуй, гораздо больше Вы заработаете на втором виде дохода.

Доход второй, неизбежный: увеличение продаж программ оздоровления.

Как мы говорили в разделе, посвященном консультированию после тестирования, наиболее успешен в продвижении ROFESa тот аргонавт, кто делает больше всех тестирований. Увидев в Ваших руках ROFES и спросив, что это такое, многие люди будут уговаривать Вас протестировать их. ROFES мгновенно «согревает» холодный контакт, делает его теплым и даже горячим. А что будет после теста, когда клиент увидит рофограмму и, возможно, сниженные оценки по некоторым органам и системам?

Разумеется, клиент захочет исправить ситуацию. И тут как нельзя, кстати, придется замечательные оздоровительные программы АРГО. Немед-

ленно распишите клиенту программу оздоровления и пригласите его на повторное тестирование уже в офис через неделю или две. Кстати, не будет ничего плохого в том, если Вы возьмете за это тестирование некоторую плату – всякий труд должен быть оплачен, а время консультанта АРГО стоит денег. Если клиент будет аккуратно принимать то, что Вы ему посоветовали, то при повторном тестировании Вы (и он) увидите на рофограмме изменения к лучшему.

Случайный, возможно, совершенно незнакомый клиент станет Вашим другом, а может быть и бизнес-партнером. Потребление продукции АРГО станет его каждодневной практикой.

Но тут нас всегда спрашивают: «А если у клиента на рофограмме все хорошо? Если все клетки зеленые? Что тогда ему предлагать?» Когда нам задают такой вопрос, мы расстраиваемся. Ведь главная задача консультанта АРГО – помочь человеку сохранить здоровье. Когда здоровье потеряно, это уже наша неудача. Значит, мы не успели подхватить человека вовремя. Зелёная рофограмма – это счастье! Это то, что необходимо сохранить. Именно поэтому человек с зелёной рофограммой должен стать нашим самым любимым клиентом. Мы подберем ему программу оздоровления, которая поможет сохранить рофограмму зелёной на долгие годы. Цените таких клиентов. И ни в коем случае не думайте, что Вам нечего предложить здоровому человеку.

Нас часто спрашивают: *«Предположим, я решил брать за каждое тестирование сто рублей. Но ведь тогда мне невыгодно, чтобы у клиента был свой ROFES? Он же перестанет приходить ко мне на тестирование и платить по сто рублей?»* С первого взгляда действительно, кажется, что отдавать ROFES клиенту невыгодно. Ведь и правда, он тогда перестанет платить по сто рублей. Но это только с первого взгляда. Давайте посчитаем, сколько раз нам нужно протестировать клиента, чтобы заработать ту же сумму, которую нам дает один проданный ROFES. Делим четыре тысячи на сто, получаем сорок раз. Трудоемкая получается работа. Кроме того, даже сделав эти сорок тестов, мы не получим трехсот баллов, не получим одну призовую милю. Выгодно получается? Нет, невыгодно. Поэтому каждый раз, закончив тестирование, говорим клиенту: «Вообще-то вам следует иметь ROFES дома. Во-первых, потому что тестироваться надо часто, вы ко мне не набегаетесь. Во-вторых, в тот момент, когда я с ROFES буду вам нужнее всего, меня может не оказаться на месте или я буду занят. Поэтому берите ROFES, я вас научу им пользоваться. Это просто. И обязательно присылайте мне рофо-

граммы, если будут проблемы, я вам вовремя предложу программу оздоровления!».

Действительно, аргонавты, которые пытались строить бизнес на платном ROFES-тестировании, уже к концу первого месяца работы поняли, что у них не хватает времени для тестирования новых клиентов и контроля старых. Тестирование и консультация после тестирования требуют времени и удобного места. А проанализировать полученные по электронной почте рофограммы можно хоть в троллейбусе. После чего позвонить клиенту и дать ему рекомендации. О дистанционном ROFES-консультировании как средстве продаж мы поговорим чуть позже.

Доход третий, самый большой: от построения и расширения структуры.

Вспомним этапы становления лидера. Превратить потребителя в бизнес-партнера – это успех. Помогает ли ROFES сделать потребителя партнером? Конечно же, да! Купив прибор, потратив деньги, человек наверняка согласится окупить его, вернув свои затраты с прибытком. И тут мы должны объяснить ему, как это сделать, помочь, поддержать, направить. Пусть тестирует всех, у кого есть три минуты для здоровья. Сделав первый шаг в бизнес с ROFES, новичок, если поставит себе цель делать десять рофограмм в день в течение двух недель (метод 14/10), быстро выйдет на хорошие обороты и повысит свою позицию в компании. А вместе с ним будет расти и Ваш доход.

Андрей Крупин, маркетолог Потребительского общества АРГО сделал простой и понятный расчёт, показывающий, как в течение трёх месяцев новичок может выйти на доход в 36 тысяч рублей. Приведём этот расчёт здесь:

Первый месяц:

Я купил ROFES и продукции на 100 баллов. Мой личный объём (ЛО) составил 400 баллов.

Я нашел четверых потребителей, которые купили ROFES и продукции на 100 баллов. Объём каждого из потребителей – 400 баллов.

Итого суммарно у меня 2000 баллов в первый же месяц работы. Я получаю ранг «Руководитель» + Бонусы по 1-й фазе + Бизнес-премия.

Бонус по 1-й фазе = 20% от 400 ЛО + 10% от 1600 ГО = 2640 р.

Бизнес-премия – 3500 рублей.

Суммарный доход за 1-й месяц – 6140 рублей. Хорошее начало?

Второй месяц:

Во второй месяц я приобрёл продукции на сто баллов, а четыре моих новичка продублировали мою схему работы. Итого у меня Личный объём = 100 баллов, в 1-й линии у меня 4 человека (по 100 баллов продукции у каждого), и во 2-й – 16 человек, каждый из которых приобрёл ROFES (300 баллов) и продукции на 100 баллов. Результат = 6400 баллов. Общий объём структуры = 6900 баллов.

Мой бонус = 10692 руб.

Третий месяц:

16 новичков во 2-м поколении продублировали схему работы их вышестоящих участников. Итого у меня ЛО = 100 баллов, в 1-й линии 4 человека и 16 человек во 2-й линии (по 100 баллов продукции), и 64 человека в 3-й линии (по 1 ROFES + по 100 баллов продукции = 25600 баллов). Общий объём структуры = 27700 баллов.

Мой Бонус = 36652 рубля.

Четвёртый месяц:

Члены моей структуры приступают к самостоятельной работе, углубляя её на 4-й уровень без моей помощи. Я же приглашаю новичков для создания пятой, шестой, седьмой и восьмой веток моей структуры.

Таким образом, ROFES позволяет воплотить в жизнь лозунг «Берите от маркетинг-плана всё!»

Несколько эффективных бизнес-приёмов, которые мы почерпнули из опыта успешных аргонатов.

1. Как начать разговор о ROFES?

ROFES – это отличный повод заговорить о чём угодно. Это, как мы уже говорили, «универсальный согреватель контактов». Но как заговорить с незнакомым человеком о ROFES? Есть несколько способов:

Способ А. Просто тестируйтесь на глазах у других людей, где-то в людном месте. К Вам обязательно подойдёт один или несколько человек и спросят: «А что это у вас такое?». Лучший ответ на этот вопрос – «Долго рассказывать. Проще показать. Давайте вашу руку. Это займёт три минуты». Автор этого метода, протестировав себя в плацкартном вагоне поезда, протестировал заодно 11 попутчиков и получил их контакты.

Способ Б. Обратитесь к человеку, в контакте с которым Вы заинтересованы, с просьбой помочь Вам потренироваться в ROFES-тестировании. Скажите, что только осваиваете эту технологию и Вам надо набирать опыт. Скорее всего, Вам не откажут. А уже в ходе послетестовой консультации Вы закрепите успех, рассказав клиенту (теперь уже клиенту), что ROFES сказал Вам о его здоровье.

Способ В. Каждый аргонат вправе разработать и провести своё собственное ROFES-исследование. Например, выбрать какую-то возрастную и/или профессиональную категорию. Предположим, это будет «ROFES-исследование состояния здоровья офисных работников в возрасте от 25 до 60 лет» или «Влияние физической нагрузки в виде тридцати приседаний на людей старше сорока лет». Уже есть лидеры структур, которые разрабатывают подобные исследования и готовят по ним краткие информационные материалы. Это маленькая листовка, которая вручается человеку, которого мы хотим исследовать. А затем инструктируют членов своих структур, как эти исследования проводить. Мало того, что такие исследования дают хорошую пищу для размышлений. Кроме этого, они позволяют легко подойти к любому человеку. Ведь никто не откажется помочь исследовательской работе.

2. Массовое тестирование в ходе любых мероприятий.

Любое мероприятие или выставка, которое проводит Компания АРГО, Движение «За сбережение народа» или дружественные организации, может сопровождаться массовым тестированием посетителей.

Аргонаты, вооружённые ROFES, могут собраться под руководством лидера, установить в фойе столы и предлагать всем желающим за три минуты узнать состояние своего здоровья. Как правило, на массовое тестирование собирается очередь, поэтому, чтобы не устраивать толкотни, давки и не дез-

организовывать мероприятие, лучше, чтобы команда тестирующих была большой.

Чтобы иметь возможность печатать рофограммы, надо, помимо обычного оборудования, которое мы всегда используем при ROFES-тестировании, надо взять один принтер на всех и с помощью сведущего в компьютерах человека заранее настроить все участвующие в тестировании ноутбуки так, чтобы с них можно было посылать рофограммы на этот принтер. Проще всего сделать это с помощью технологии Wi-Fi. В этом случае не надо будет подключать компьютеры к принтеру проводами.

Цель такого массового тестирования – вызвать у человека интерес к своему здоровью, взять его контакты, пригласить на следующую встречу. Обязательно приглашайте в офис или в другое удобное для встречи место тех, чья рофограмма вызывает у Вас тревогу. Непременно приглашайте на повторное тестирование тех, у кого оценка по уровню стресса от тройки и ниже. Важно повторить рофограмму тогда, когда человек отдохнёт и придёт в нормальное расположение духа. Например, в выходной. Добейтесь, чтобы человек пришёл во второй раз и с этого начнутся ваши прочные отношения либо как консультанта и клиента, либо как лидера и участника.

3. Массовое тестирование в офисе.

Для успешной работы важно, чтобы в каждом помещении, над которым развевается флаг АРГО, была возможность провести ROFES-тестирование. Не всегда у оператора склада или информационного центра есть время тестировать посетителей. Поэтому имеет смысл установить регулярное дежурство опытных ROFES-пользователей.

Надо, чтобы каждый потенциальный клиент знал, что он может в любое время прийти в офис, узнать состояние своего здоровья, получить консультацию по поводу оздоровительных программ и пойти по пути оздоровления. Поэтому уже во многих структурах создана система активного приглашения людей на тестирование. Оно может быть платным, бесплатным или со скидкой.

Как правило, тестирование стоит сто рублей. Но, если человек пришёл с приглашением, на котором стоит ID аргонанта, тестирование может быть бесплатным или за полцены. Сегодня Вы протестировали клиента, приглашённого Вашим коллегой, а завтра коллега протестирует Вашего клиента и передаст Вам данные о нём, чтобы Вы могли продолжить эффективно с ним работать. Приглашения можно раздавать где угодно – на улице, на проходных предприятиях, в учреждениях.

Бесперебойная работа по тестированию в офисе очень эффективна, ведь приходит в офис уже заинтересованный человек.

Послесловие

Дорогие друзья! Наша книга получилась толще, чем мы рассчитывали, но даже в такой пухлой брошюре 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. Там, в разделе «Скачать», всегда лежит самая свежая версия программы. Увидев, что программа обновлена, просто скачайте её и установите поверх старой. Ваша база данных (старые тестирования) при этом не пропадёт.

Желаем вам успехов и зелёных рофограмм.