

# Пособие по ROFES - тестированию



rofes.ru



INFERUM

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>РАЗДЕЛ I. Что такое ROFES</b>	<b>2</b>
История создания ROFES	3
Как работает ROFES	6
<b>РАЗДЕЛ II. Алгоритм ROFES-тестирования</b>	<b>7</b>
<b>РАЗДЕЛ III. Послетестовая консультация</b>	<b>12</b>
Оценка общего состояния организма	13
Оценка психоэмоционального состояния	14
Оценка состояния органов и систем	15
Анализ состояния органов и систем	17
Иммунная система	18
Сердечно-сосудистая система	19
Позвоночник	21
Бронхи	22
Легкие	23
Печень	24
Желудок	25
Толстый кишечник	26
Поджелудочная железа	26
Щитовидная железа	28
Надпочечники	30
Почки	31
Мочевой пузырь и предстательная железа у мужчин	32
Мочевой пузырь у женщин	33
Маточные трубы и матка	33
<b>РАЗДЕЛ IV. Ответы на вопросы пользователей</b>	<b>34</b>
<b>РАЗДЕЛ V. Как следить за своим здоровьем постоянно?</b>	<b>38</b>
Как построить чистую тенденцию?	39
Другие серии измерений	39

# ЧТО ТАКОЕ ROFES



История аппаратно-программного комплекса ROFES началась около восьмидесяти лет назад. В конце 30-х годов XX столетия в Германии доктор Рейнхард Фолль предположил, а затем доказал, что акупунктура, которой китайские врачи пользуются уже две тысячи лет, может проводиться не только с помощью иглы, но и с помощью *электроимпульса*. Так появилось понятие электропунктуры, более известное как «метод Фолля».

# История создания ROFES

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 учеными была поставлена задача прогнозирования состояния здоровья космонавтов при длительных орбитальных полетах, электропунктура пришлось как нельзя кстати. В Институте медико-биологических проблем, который являлся главным в СССР учреждением по проблемам космической биологии и медицины, начали разрабатывать концепцию «донозологической диагностики». Целью этого вида диагностики было выявление проблем со здоровьем в то время, когда они еще не проявились в виде симптомов. Это позволяет вмешаться, когда заболевание только начинает развиваться, и помочь человеку гораздо меньшими и более щадящими средствами не допустить серьезных нарушений здоровья. Недаром китайские врачи считали: «Лечить человека, когда он уже заболел, все равно, что ждать появления жажды, чтобы начать копать колодец».

Вскоре электропунктура из сферы космической медицины перешла в армию, где ее 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 познакомился математик и программист Алексей Иванович Корнюхин. Поняв, какие возможности эта методика дает 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 «РОФЕС-Профессионал» (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.

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).



*Разработчик технологии А.И. Корнюхин и основоположник космической медицины И.П. Неумывакин обсуждают возможности комплекса «РОФЭС-Профессионал». 2012 г.*

«РОФЭС-Профессионал» основан на принципе электропунктурной диагностики, то есть он оценивает кожно-гальваническую реакцию биологически активных точек на поверхности тела человека при адаптации к биполярному микротоку.

Изменение кожно-гальванической реакции позволяет зафиксировать момент, когда процессы нормальной адаптации органов и систем к условиям среды заменяются компенсаторными процессами, то есть от обычной жизни организм переходит к борьбе

с патологическими изменениями. Прибор также позволяет оценить напряженность этих компенсаторных процессов (всего существует три степени их напряжения) и благодаря этому понять, насколько серьезна ситуация.

Клинические исследования комплекса «РОФЭС-Профессионал», проведенные на базе Новосибирского медицинского института (ныне Новосибирский государственный медицинский университет), показали 85% совпадение данных РОФЭСа с результатами традиционных медицинских тестов и исследований.

В 2014 году на базе теоретических и практических наработок, технологий и программных решений, накопленных в ходе создания и совершенствования профессионального диагностического комплекса, был создан домашний прибор, для пользования которым не требуется ни медицинского образования, ни даже каких-либо курсов. Использовать ROFES E01C можно, просто прочитав инструкцию. Он позволяет не только оценить текущее состояние организма, уровень стресса, состояние ряда важнейших органов и систем, но и, что особенно важно, увидеть в ходе повторных тестирований, как изменяются показатели здоровья в результате разного рода воздействий, как положительных, так и отрицательных.

Для получения этих данных о состоянии того или иного органа или системы с помощью ROFES E01C осуществляется провоцирующее воздействие электрическим током на биологически активную точку МС 7, которая в рефлексотерапии отображает функционирование центральной нервной системы человека. А центральная нервная система, в свою очередь, контролирует функции всего организма, поэтому прибор получает совокупный анализ функциональных состояний измеряемых органов и систем.

Являясь удобным и практичным доклиническим тестом, ROFES E01C своевременно предупредит о неблагоприятных изменениях в состоянии здоровья, подскажет, когда надо снизить нагрузки, применить какие-либо профилактические средства или обратиться к врачу.

Система оценок, применяемых в домашнем приборе, проста и понятна любому. Здесь используется обычная пятибалльная шкала. Каждый орган или система при тестировании получает две оценки. Одна дает представление о функциональном состоянии органа, то есть о том, как орган на данный момент выполняет свою функцию. Другая же оценивает энергетический ресурс органа, то есть мы можем видеть, насколько напряжены его компенсаторные возможности. Промежуток между измерениями одного человека длительностью не менее 20 минут обусловлен «феноменом усталости точки», связанным с необходимостью восстановления ее электрического потенциала.

Важно понимать, что ROFES E01C не предназначен для постановки диагноза. В случае, если пациенту необходим диагноз, он, увидев существенные и стойкие отклонения в состоянии конкретного органа или системы, может обратиться к врачу для диагностики и лечения. Это помогает вмешаться в течение болезни тогда, когда она еще не проявилась в виде симптомов, своевременно выявить опасные тенденции и принять эффективные меры для лечения на ранних стадиях или профилактики, что, безусловно, гораздо легче и безопаснее, чем если болезнь будет обнаружена в запущенном состоянии.

Также благодаря регулярному самостоятельному тестированию можно выявлять факторы среды и образа жизни, наносящие ущерб здоровью и стараться избегать их. Мы уверены, что ROFES скоро станет таким же обычным явлением как домашний тонометр или градусник.

## Как работает ROFES



Прибор закрепляют на левой руке так, чтобы активный электрод аппарата располагался на биологически активной точке MC-7, на левом запястье. После включения ROFES воздействует на данную точку слабым электрическим импульсом и регистрирует ответ организма на это воздействие. 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 опреде-

лять адаптационные возможности, то есть 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 как ситуационные, так и долговременные физические или стрессовые нагрузки.

Это дает возможность контролировать состояние здоровья в любой момент времени, выбирать тактику для его поддержания, используя методы профилактики и оздоровления, своевременно обращаться к врачу и проходить необходимые обследования.

В целом ROFES-тестирование является незаменимым методом динамического контроля над уровнем здоровья. Оно направ-

лено на сохранение здоровья человека, на создание условий для физического, психического и социального благополучия людей.

**Во время теста 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.**

# АЛГОРИТМ ROFES- ТЕСТИРОВАНИЯ



Практика и знания – основа профессионального консультирования. Поэтому не секрет, что грамотная трактовка рофограмм (рофограммой называется таблица с результатами тестиро-

вания) требует от консультанта определенных знаний и практических навыков. Такие навыки и уверенность дает каждое повторное тестирование, каждая новая встреча.

Однако это происходит только в том случае, если тест сделан правильно, а человек получил от теста и послетестовой консультации полезную информацию о своем здоровье.

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

Тестировать людей можно где угодно – в офисе, 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 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 важно знать **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.

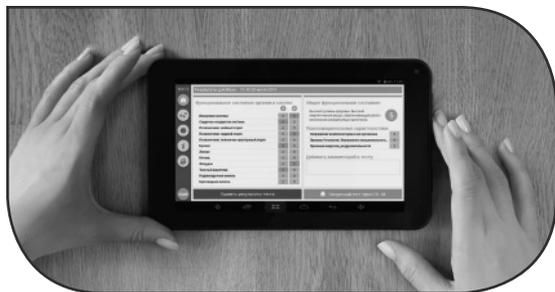
**3. Отсутствие левой руки.** Все алгоритмы тестирования рассчитаны исключительно только на точку МС-7 левую, располагающуюся на левом запястье человека. Если левая рука отсутствует, мы не можем протестировать этого клиента. При этом травмы левой руки, ранее перенесенные человеком, не мешают тестированию.

Некоторые люди изредка жалуются на ощущение пощипывания кожи под 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.

### 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 тестов. Нежелательно подключать прибор, когда клиент уже сел за стол, поскольку это порождает спешку и можно допустить ошибку в подключении. Придется тратить время на переподключение. Так что лучше быть готовым до встречи с клиентом. Помните, что сначала надо подключить прибор



### **Для тестирования понадобятся**

- Аппаратно-программный комплекс ROFES,
- Ноутбук с заранее установленной программой,
- При наличии принтера – бланки для распечатывания рофограммы,
- При отсутствии принтера – бланки для рекомендаций (на бланке есть краткая информация о ROFES и место для Ваших координат и рекомендаций),
- Запас влажных салфеток,
- Стол и минимум два стула, а также корзинка для использованных салфеток,
- Электрическая розетка – если аккумулятор Вашего ноутбука слабоват,
- Желательно изготовить табличку с приглашением на тестирование,
- Не забудьте авторучку.

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 человека напротив себя неудобно: показывая ему рофограмму на экране, придется постоянно поворачивать монитор. Поэтому сядьте слева от клиента. Приготовьте упаковку салфеток, чтобы не искать ее в момент тестирования. Помните, что клиенты не любят ждать.

### **Второй этап тестирования:**

#### **ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРИБОРА**

Усадите клиента поближе к столу так, чтобы ему было удобно. Для установки более доверительного контакта необходимо не только начать с ним диалог перед началом процедуры, но и обязательно продемонстрировать прибор.

Сколько у нас чувств? Зрение. Слух. Осязание. Вкус. Обоняние. Чтобы успешно показать все возможности ROFES, нужно не только рассказывать и показывать, но и дать клиенту поддержать прибор, внимательно его осмотреть и самостоятельно примерить. В это время Вам будет проще начать рассказ о предстоящем тесте и характеристиках прибора.

Помните, что вовлеченность в процесс поможет клиенту расслабиться и положительно воспринять дальнейшую информацию.

### **Третий этап тестирования**

#### **ПОДГОТОВКА КЛИЕНТА**

Во время тестирования важно, чтобы клиент мог свободно откинуться на спинку стула, расслабиться, но его рука при этом лежала бы правильно. То есть левая рука должна лежать на столе, локоть и запястье не должны висеть в воздухе. 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 ним и краем столешницы места было поменьше. Повторим – локоть не должен висеть. Если стол небольшой, клиента можно усадить сбоку 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.

Не стоит предлагать клиенту выпрямлять пальцы или сжимать кулак – пусть кисть лежит так, как ему удобно.

Усадив человека, вводим в программу его данные – фамилию, имя и отчество, а также точную дату рождения и пол. Вместо фамилии можно записать 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 консультанты вводят номер телефона клиента, и это очень разумно – телефон всегда пригодится.

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

#### Четвертый 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» увлажняют лишь точку

МС-7, при этом 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 (он обозначен мигающим зеленым светодиодом) располагался на точке МС-7. Использовать салфетку следует только один раз. Во-первых, из соображений гигиены, во-вторых, пока салфетка ждет следующего клиента, она сохнет и увлажнение кожи получится

недостаточным. Обработав кожу и электроды, выбросите салфетку в корзинку. Покупайте влажные салфетки, которые не содержат мыла, крема и спирта. Эти компоненты могут повлиять на результаты тестирования.

После этого можно нажать кнопку «Тестирование» в программе или предложить клиенту самому нажать кнопку «Старт» на приборе. Посоветуйте тестируемому думать о хорошем и вместе подождите 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.

Тестирование длится 3 минуты, в это время Вы можете рассказать клиенту больше о методике, о том, как получают данные теста и что он увидит сейчас на экране. Мы рекомендуем использовать для этих целей специальный презентор, который состоит из набора красочных изображений, наглядно показывающих основные принципы работы прибора и ответы на самые первые вопросы: что тестирует, как тестирует, как выглядит шкала цветовой оценки, каковы преимущества и т.д.

**Дату рождения и пол важно указать правильно. От этого зависит точность тестирования, ведь программа сравнивает электропунктурные показатели клиента с базой возрастной и гендерной нормы.**

Устная информация, подкрепленная яркими изображениями, проще воспринимается, ее легче запомнить. После такой небольшой презентации клиент будет готов увидеть на экране собственные оценки и выслушать рекомендации.

После окончания процедуры измерения не спешите снимать прибор с руки сразу, как только индикатор прогресса на мониторе дошел до ста процентов. В конце теста появится сообщение, предлагающее снять прибор с руки. Как только оно появится, снимите прибор, нажмите клавишу Enter, и перед Вами на экране – рофограмма. Теперь ее можно распечатать, отправить по почте или провести послетестовую консультацию, глядя на экран.

Если у Вас нет возможности распечатать рофограмму, то мы рекомендуем использовать уже готовые бланки для рофограмм и рекомендаций, которые доступны для скачивания на нашем сайте. Почему это обязательно нужно делать? 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 проводить. Кроме того, мы предусмотрели все

поля под информацию, которая понадобится и Вам, и клиенту, но о которой во время диалога и обсуждения результатов рофограммы Вы можете забыть. Это дата тестирования, контактные данные консультанта, чтобы в будущем при возникновении вопросов клиент

сразу же знал, к кому обращаться, краткая информация о приборе.

Обратите внимание клиента на то, что одного тестирования для получения полной информации и отслеживания динамики недостаточно, пригласите его на повторную процедуру и запишите дату на бланке и в своем ежедневнике. Вполне уместны на распечатке надписи, например: «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.

**Если у Вас нет возможности распечатать рофограмму, то мы рекомендуем использовать уже готовые бланки для рофограмм и рекомендаций, которые доступны для скачивания на нашем сайте.**



# 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 разобаться в принципе подачи информации в рофограмме и порядке 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.

## Оценка общего состояния организма

Итак, Вы проводите человеку первое тестирование и сделали тест так, как написано в предыдущей главе. Перед Вами 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. Такая оценка постоянно встречается у людей, которые следят за своим здоровьем, в том числе у ROFES-консультантов.
- **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 порядком исчерпаны, он ослаблен и беззащитен перед вызовами окружающей среды. Успокаивать в этой ситуации может только то, что тестирование, возможно, проведено в беспокойной 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 ситуационных 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. 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, необходимо учитывать это при дальнейшем анализе. Надо понимать, что стресс может ухудшать функционал различных органов и систем, перерасходовать их энергетический ресурс. И если Вы видите 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, прогуляйтесь на свежем воздухе, результаты рофограммы будут лучше».

Клиент должен понять, что оценка по стрессу «два» или «один» не должна оставаться без внимания. При таких низких оценках не следует садиться за руль, поскольку 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 Вы получите грустный кивок или,

в некоторых случаях, подробный рассказ о ситуации. Выслушав его, Вы можете клиенту «снять с души камень», и вероятно при повторном тестировании через 20 минут оценка стресса поднимется до тройки. Поднять оценку с единицы до четверки быстро нельзя. Это не под силу даже опытному психотерапевту. Так что, если Вы можете клиенту «подняться» хотя бы до тройки, то 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 сегодня он не работал на садовом участке и не ходил в поход, то это будет сигналом для Вас, что организм клиента ослаблен и плохо переносит даже обычные нагрузки.

**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.**

Третья строка – «*Признаки неврозов, 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 ждать тестирования в очереди, он беспокоится, что кто-то может пройти вперед него, без очереди. 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 он. Или может просто расплакаться, увидев двойку по общему состоянию организма.

Если Вы видите человека с оценкой по признакам неврозов и раздражительности



от тройки и ниже, будьте с ним максимально корректны и старайтесь не задеть случайно чем-нибудь. Обидеть такого клиента очень легко, и вполне вероятно, что свою обиду он разнесет далеко за пределы Вашего круга.

## Оценка состояния органов и систем

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 исполняет свою

работу. При этом, организм всегда настроен на то, чтобы поддерживать функции своих органов или систем. И если Вы видите сниженный функционал, то должны выяснить его причину – сами или с помощью врача. Дальше, разбирая каждую строку рофограммы, Вы будете искать причины снижения оценок. И непременно найдете, задавая клиенту уточняющие вопросы.

Помните, что если человек страдает заболеванием какого-либо органа, но получает эффективное лечение, его оценка по функционалу может повышаться вплоть до «отлично». В противном случае, когда лечение не действует, 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 интенсивнее 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 знать о каком-то хроническом процессе. Наблюдая неоднократное снижение ресурса, ROFES-консультанты направляют клиента к врачу, который, как правило, обнаруживает хроническое заболевание.

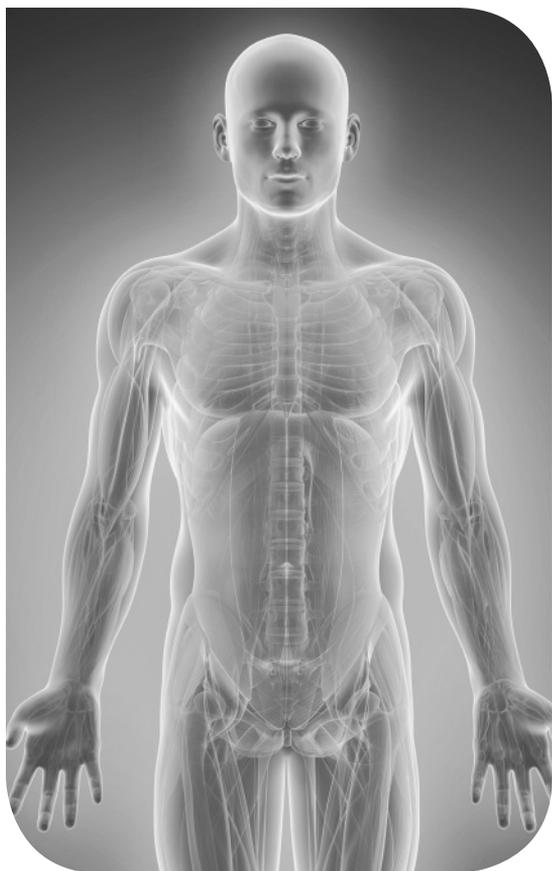
Падение ресурса можно сравнить с ситуацией, когда двигатель автомобиля вдруг начал потреблять больше масла, чем положено. При этом любой автомеханик предложит провести диагностику двигателя, даже если мотор работает нормально. Также и со многими органами и системами: видишь снижение ресурса – думай, 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. Если клиент при плохой оценке по сердечно-сосудистой системе говорит: «Ерунда, у меня здоровое сердце!», продолжайте задавать вопросы, чтобы выяснить ситуацию.
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 тестирование, 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

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



Увидев сниженные оценки по какому-либо органу или системе, обязательно прокомментируйте их по схеме «Констатация – Вопрос – Вывод».

**Констатация.** Обратите внимание клиента на низкую оценку словами: «У вас снижена оценка по функционалу легких».

**Вопрос.** Спросите, 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 об этих проблемах, заставьте его насторожиться и обратить внимание на проблемный орган.

**Вывод.** Затем предложите человеку либо обратиться к врачу, либо повторить рофограмму позднее, либо рекомендуйте ему какую-то оздоровительную программу. Важная часть вывода – это объяснение, что может означать такая оценка.

Итак, комментарий может быть таким: «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. Ослабляет функционал иммунной системы – человек окажется беззащитен перед внешним вторжением 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. Сильное (до двойки) снижение функционала иммунной системы встречается редко. Однако когда иммунитет работает под повышенной нагрузкой, это отражается и в рофограмме: оценка по функционалу снижается до тройки, а ресурс остается на уровне четверки или пятёрки. Это бывает в конце весны – начале лета, когда в воздух выбрасывается множество аллергенов пыльцы 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 поддерж-

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

- Часто ли вы болеете простудными заболеваниями?
- Страдаете ли вы аллергией?
- Есть ли у вас какие-либо аутоиммунные заболевания, например, ревматоидный артрит или тиреоидит?

ке. ROFES всегда вовремя подскажет, когда она необходима.

Задайте вопросы относительно иммунной системы, укажите клиенту на его сниженные оценки и объясните, что если такие оценки повторятся, это будет говорить о повышенном риске заболеваний, связанных с иммунитетом. 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 или компенсированный процесс;

**4-4** – тоже хорошо или компенсированный процесс;

**3-4(5)** – иммунная система под какой-то нагрузкой, скорее всего, под воздействием аллергенов или легкой простуды;

**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, несмотря на все усилия врачей сердечно-сосудистые заболевания в нашей стране уносят огромное количество жизней. Прежде всего, это происходит из-за того, что такое опасное и коварное заболевание, как артериальная гипертензия, в половине случаев протекает без всяких симптомов.

Большинство людей вообще не ощущают, что давление у них повышено. И узнают о своей болезни, лишь очнувшись в кардиологической реанимации. А некоторые и не успевают узнать.

Б л а г о д а р я 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, Вы увидели в рофограмме 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?
  - Давно не измерял. Чего его мерить, если оно нормальное?
  - Тогда откуда же вы знаете, что оно нормальное?
  - А у меня голова не болит.
  - Почему же 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.

В этом случае на консультанте лежит очень важная миссия – выявить людей,

которые не знают о своей проблеме с сердечно-сосудистой системой. Гипотоников поддерживать биологически активными добавками, чтобы повысить ресурс и функционал системы, гипертоников уговорить обратиться к хорошему терапевту. После назначения терапии и нормализации давления им стоит вернуться к консультанту для подбора программы оздоровления. Помните, что антигипертензивные (да и вообще лекарственные) препараты назначать должен только врач. Однако лекарства способны нормализовать только функционал системы. Ресурс можно увеличить лишь при помощи специальных программ оздоровления. Недаром ровно половина назначений, которые делают семейные врачи в Европе, – это биодобавки.

**На консультанте лежит очень важная миссия – выявить людей, которые не знают о проблеме с сердечно-сосудистой системой.**

которые не знают о своей проблеме с сердечно-сосудистой системой. Гипотоников поддерживать биологически активными добавками, чтобы повысить ресурс и функционал системы, гипертоников уговорить обратиться к хорошему терапевту. После назначения терапии и нормализации давления им стоит вернуться к консультанту для подбора программы оздоровления. Помните, что антигипертензивные (да и вообще лекарственные) препараты назначать должен только врач. Однако лекарства способны нормализовать только функционал системы. Ресурс можно увеличить лишь при помощи специальных программ оздоровления. Недаром ровно половина назначений, которые делают семейные врачи 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 может говорить 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 или компенсированный процесс.

**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. Часто такую оценку можно встретить у людей с пониженным давлением – риском развития гипотонии.

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

**5-2** – в этом случае мы уже начинаем подозревать проблему. Чаще всего с такой оценкой к нам приходят гипертоники, принимающие эффективное лечение. Можно сказать, что в данной ситуации отличная оценка функционала – это оценка работы лечащего врача. Можно похвалить клиента за хорошее выполнение назначений доктора. Для уточнения следует задать вопрос: «Не страдаете ли гипертонией или ишемической болезнью сердца?» Как правило, ответом будет: «Да, страдаю, но получаю адекватное лечение у специалиста». Не забудьте в этой ситуации порекомендовать клиенту программы оздоровления, поддерживающие сердце.

**3-2** – скорее всего, такая оценка может быть у людей, страдающих гипертонией, но не принимающих необходимых лекарств. 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.

В целом, если у клиента выявлено снижение показателей сердца, пусть даже из-за каких-то преходящих явлений вроде «передозировки» кофе или физической нагрузки, то 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 и начав использовать оздоровительные программы и противострессовые методики.

Еще одна 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, то 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. Оценки водителей, которые только что вышли из-за руля, показывают снижение ресурса шейного отдела, а пояснично-крестцовый у них обычно в порядке, так как автомобильные кресла гораздо более удобны, чем студенческие скамьи.

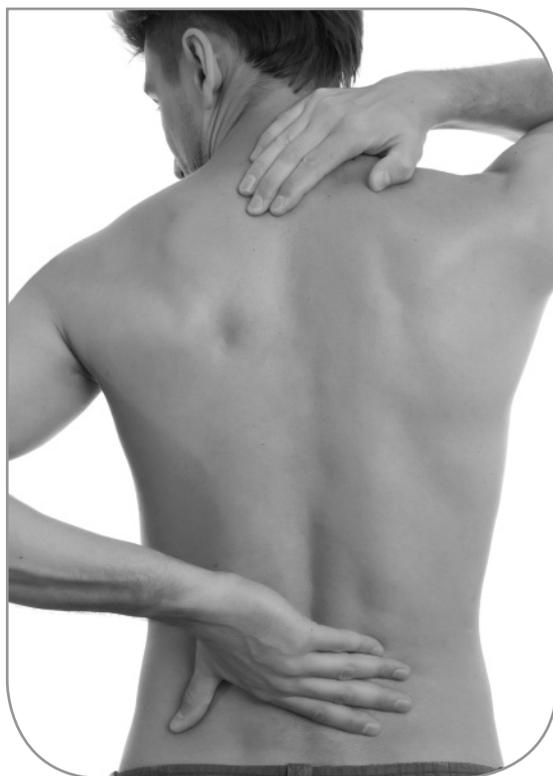
Это говорит о том, что на ресурс позвоночника влияет, прежде всего, статическая нагрузка. Нагрузка динамическая, то есть гимнастика без утяжелений, его ресурс увеличивает. Рекомендуем клиентам всегда делать разминку на позвоночник.

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

Помните, что позвоночник – это единая система. Оценивая его состояние, нужно одновременно анализировать все три строки – все три отдела.

Частый вопрос, который 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 прямого отношения. Если на боль в спине жалуется человек с двойкой по стрессу, то, вероятно, эта боль имеет психогенное происхождение.

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





## Бронхи

Чтобы понять, какую информацию нам дает оценка по бронхам, надо немного углубиться 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, к преждевременному концу. 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 опыт-

ного 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 покулив 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 Вы видите снижение функционала бронхов до тройки, следует задать вопрос, курит ли клиент. Если курит, надо указать ему

### Вопросы при снижении показателей бронхов:

- Курите ли вы?
- Не болеете ли бронхиальной астмой?
- Кашляете ли сейчас и не болели ли недавно простудными заболеваниями?

на оценки и сообщить, что курение уже серьезным образом сказалось на его бронхах.

У работников вредных производств, которые пренебрегают положенным по правилам охраны труда респиратором, также часто встречается 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 астматиков с постоянно нарушенным дыханием падает и функционал, и ресурс бронхов. Также у больных бронхиальной астмой в стадии обострения снижаются показатели иммунной системы.

Иногда клиенты спрашивают, почему у кашляющего человека 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 воспалительный процесс 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.

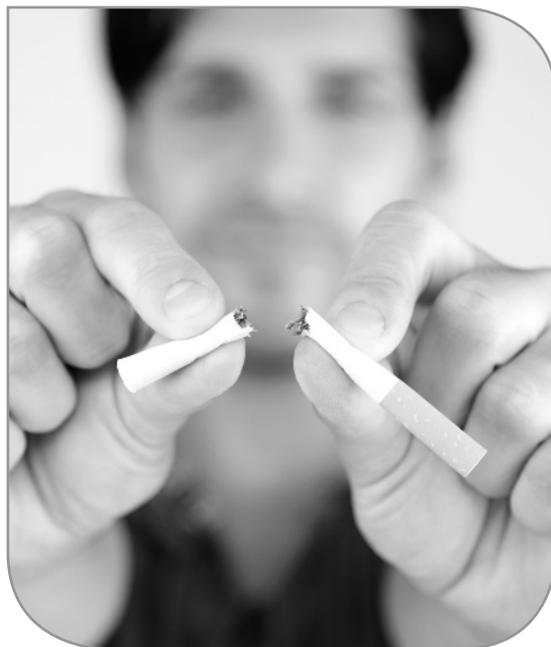


## Легкие

Функция легких – газообмен между кровью и воздухом. В пронизанной кровеносными сосудами легочной ткани гемоглобин отдает углекислый газ и обогащается вдыхаемым кислородом. Таким образом, оценка по функционалу легких показывает, насколько хорошо легкие насыщают кровь кислородом. Хороший функционал легких может сохраняться даже при небольших очаговых пневмониях, которые не влияют сильно на работу дыхательной системы. Поэтому основной показатель, по которому надо судить о состоянии легких, – это ресурс.

Если ресурс легких снизился, Вы сразу 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, то надо думать, в чем дело.

Кстати, попробуйте сделать себе рофограмму, сильно ссутулившись на стуле. Функцио-



нал легких при этом будет снижен минимум на балл. Это свидетельство того, насколько важна правильная осанка для нормальной работы органов дыхания.

У курильщиков после выкуренной сигареты функционал легких также снижается, но вскоре восстанавливается. Связано это даже не с раздражающим влиянием табачного дыма на легочную ткань, а с кратковременным отравлением продуктами горения. Кроме того, во время курения заметно снижается насыщение крови кислородом, что можно заметить с помощью пульсоксиметра (его можно найти в реанимационном автомобиле), а также с помощью ROFES.

Итак, если показатели легких 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 таким запущенным заболеванием легких, которое видно и без ROFES.



## Печень

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

Однако функции печени гораздо шире. Это «главная лаборатория» организма. Здесь вредные вещества превращаются в безвредные или легко выводимые, некоторые лекарства, проходя через печень, метаболизируются и превращаются в активные вещества, которые и оказывают 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. Воз-

можно, 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, она его не беспокоит (боли в области печени, как правило, связаны с желчным пузырем) и оценки не очень низки, то следует 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 злоупотреблении жирной пищей, алкоголем или при вирусных заболеваниях на ранних стадиях.

Учитывая многообразие заболеваний, которые могут поразить гепатобилиарную систему, даже предположить диагноз с помощью ROFES-теста нельзя. Слишком велика будет вероятность ошибки. Но если у клиента систематически, на протяжении не-

скольких измерений снижен функционал печени, то это является серьезным основанием для обращения к гастроэнтерологу. При оценке ресурса ниже четверки порекомендуйте 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, спросите, о каких проблемах со своей печенью знает клиент, когда в последний раз употреблял алкоголь или

**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.**



жирную пищу. (Во втором случае рофограмму следует повторить позже.) Далее разясняем оценки.

**3(2) – 4(3)** – рофограмма печени выглядит тревожно, необходимо сделать ее еще раз и при повторении оценки обратиться к гастроэнтерологу;

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

**5(4) – 3** – в этом случае можно рекомендовать программы оздоровления, улучшающие функцию печени.

Двойки и единицы в рофограмме печени мы видим редко, поскольку такие пациенты и без ROFES уже находятся в больнице. Задача консультанта – найти и спасти тех, чьи проблемы еще не зашли слишком далеко.

Не забываем, что печень – это жизненно важный орган и от ее состояния зависит очень многое.



## Желудок

Желудок – это орган, функционал которого может быстро ухудшаться и восстанавливаться под действием различных факторов. На функционал желудка сильно и быстро влияет стресс, «агрессивная» пища, газированные на-

питки, особенно алкогольные (шампанское). Поэтому всегда, видя сниженный функционал желудка, мы должны обратить внимание на оценку по стрессу. Если стресс «два» или «один», низкая оценка функционала желудка может быть вызвана именно стрессом.

Необходимо также спросить клиента, что он ел и пил в последние пару часов. Если никаких пищевых раздражителей в последние два часа не было, уточните, знает ли он о каких-то своих проблемах со стороны желудка, бывает ли у него изжога, не беспокоят ли боли. Как правило, функционал желудка падает тогда, когда какие-то симптомы уже есть. Желудок быстро сигнализирует, что его функция нарушена. Если же заболевание не зашло далеко, дело ограничивается стойким снижением ресурса.

### Три важных вопроса при снижении функционала желудка:

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

Видя ресурс от тройки и ниже, посоветуйте клиенту перейти на здоровое и регулярное питание. При повторении такой низкой оценки на протяжении нескольких измерений (если отсутствовали пищевые раздражители и стресс) целесообразна консультация гастроэнтеролога.

Кстати, предотвратить развитие заболевания, когда падение ресурса органа переходит в падение функционала, помогут программы оздоровления, улучшающие функцию желудка. Соответственно, при снижении ресурса желудка обратите на это внимание клиента и порекомендуйте более здоровое питание и программы оздоровления.

Очень важно: если оценки печени, желудка и поджелудочной железы (а иногда и толстого кишечника) одновременно показывают снижение ресурса и функционала, то это говорит о серьезных неполадках с пищеварением. Обязательно сопоставляйте показатели желудка, печени и поджелудочной железы.



## Толстый кишечник

Состояние толстого кишечника вкупе с состоянием поджелудочной железы, печени и желудка отражает качество работы пищеварительной системы в целом. В толстой кишке завершается пищеварение. Здесь синтезируются витамин К и витамины группы В, заканчивается всасывание белков, а из остающихся переработанных пищевых масс удаляется избыток 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 кишечника. Отсюда сбои в работе, которые проявляются запорами или диареей и 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 эта оценка повторится хотя бы дважды, имеет смысл ввести в рацион побольше клетчатки, пищевых волокон. Если же ресурс стойко снижен до двойки, следует настоять на консультации гастроэнтеролога вне зависимости от оценки функционала. Такие оценки могут свидетельствовать о серьезных заболеваниях.

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 участвуют в синтезе и расщеплении глюкозы, а также помогает переваривать белки, жиры и углеводы в двенадцатиперстной кишке, вырабатывая протеазу, липазу и альфа-амилазу. Работать поджелудочной железой 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 поджелу-

дочная железа очень страдает от чрезмерного употребления алкоголя.

Большинство заболеваний поджелудочной железы развиваются медленно и незаметно для пациента. Особенно коварен инсулиннезависимый сахарный диабет, который может приводить к сосудистым осложнениям еще до того, как появились какие-то симптомы самой болезни. Люди, которые не следят за сахаром крови, рискуют столкнуться с такими опасными для жизни состояниями, 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 опасных симптомов. Только за первые месяцы внедрения ROFES 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 ROFES-тестирования, 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, программами оздоровления и своевременным обращением к врачу.

Интересный факт: рофограмма поджелудочной железы позволяет выявить голодного человека. Если оценка выглядит так: 5(4)-2, то вероятно перед нами человек, испытывающий 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 расскажите ему о том, что ROFES «видит» голодный желудок и что пугаться этой двойки не надо. 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 недостаточности. 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, могут помочь человеку программы оздоровления.

Оценки 3-2 или 2-2 свидетельствуют о том, что нарушена

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 болит 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. В этом случае лучше не настаивать; главное, чтобы человек принял информацию к сведению.

**Рофограмма поджелудочной железы позволяет выявить голодного человека. Если оценка выглядит так: 5(4) -2, то вероятно перед нами человек, испытывающий голод. От голода ресурс поджелудочной железы падает и притом сильно – до двойки.**

Интересен 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 примечательно выглядит рофограмма после маленьких офисных праздников, сопровождающихся употреблением шампанского и торта. От такого «удара» по поджелудочной железе оценка может упасть до 2-2. Известно немало случаев, когда после подобных праздников люди попадали в хирургию с острым панкреатитом. Конечно, у этих людей поджелудочная железа изначально была ослаблена, но даже у здорового человека после подобной пищевой агрессии оценки теста рухнут вниз и не сразу восстановятся.



Не экспериментируйте 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 ее надо беречь.



## Щитовидная железа

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

У людей, испытывающих недостаток йода, щитовидная железа 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 щитовидной железы по функционалу: 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.



**Важно знать, что если щитовидная железа полностью удалена, а человек получает тиреоидные гормоны в таблетках, то 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.**

Нередко встречается оценка по щитовидной железе **3-2, 2-2**. Это, как правило, диагностированный врачом, запущенный гипотиреоз, часто с узлами. Единицы по щитовидке можно увидеть у очень запущенных больных, которые уже и так знают о своих проблемах.

Важно знать, что если щитовидная железа полностью удалена, а человек получает тиреоидные гормоны в таблетках, то 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 или компенсированный процесс;

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

**3(2)-3(2)** – вероятность запущенного гипотиреоза, необходима консультация эндокринолога. Гораздо реже это может быть аутоиммунный процесс в щитовидной железе. Но об аутоиммунных заболеваниях клиенты, как правило, знают. Их трудно не заметить и с ними обычно сразу идут к врачу;

**1(2)-1** – срочно к врачу. Такие оценки можно встретить 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. В целом нормальное функционирование надпочечников – это условие сохранения здоровья и хорошего самочувствия.

Увидев снижение показателей надпочечников, например оценку 3-3, необходимо 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, просто укажите ему на снижение рофограммы надпочечников и не делайте особых выводов об их работе. Если же функционал и ресурс надпочечников снижены, а клиент сообщает, что спал хорошо, рофограмму следует повторить. При сохранении низких оценок на надпочечники надо обратить внимание и обязательно поддержать их специальными программами оздоровления.

У людей с бессонницей и другими нарушениями сна надпочечники страдают всегда. Не решив проблемы со сном, наладить работу надпочечников не удастся. Это в свою очередь будет тянуть за собой много других проблем со здоровьем.

Хронический стресс вызывает истощение надпочечников, ведь они вынуждены постоянно производить гормоны стресса. Поэтому если мы видим низкую оценку по стрессу и низкую оценку по над-

почечникам, необходима в первую очередь антистрессовая терапия. И, опять же, нужно улучшать ночной сон.

А теперь оценим «эндокринную триаду» целиком. Существует правило, которое гласит: «Если в "эндокринной триаде" нет ни одной зеленой, то есть положительной, оценки, клиент должен сдать кровь на сахар».

Как показывает практика, при сниженных оценках в «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 желтым оценкам в «эндокринной триаде» и убедите клиента сдать кровь на сахар.

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

\* Надпочечники вместе со щитовидной и поджелудочной железой составляют так называемую эндокринную триаду. Это специфический ROFES-термин, который более нигде в медицине не используется.



## Почки

Главная функция почек – выделительная. Почки выводят из организма избыток воды, солей, а также многие химические вещества, более не нужные организму. Все это выводится в жидком виде, поэтому для нормального функционирования почкам требуется достаточное количество воды. Недостаточное потребление жидкости сразу сказывается на рофограмме. И потому во время консультации, увидев снижение показателей почек, стоит 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 оценок рофограммы почек, так как идет большая по-



теря 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 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. Когда в течение нескольких тестов ресурс почек не поднимается выше тройки (в единичных случаях доходя до четверки), дело можно поправить специальными программами оздоровления и нормализацией питьевого режима. Если же снижены оценки не только ресурса, но и функционала, почки желательно обследовать.

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. Хороший аргумент, чтобы убедить начинающего курильщика отказаться от курения.

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



## Мочевой пузырь и предстательная железа у мужчин

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

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 лет. Как известно, 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 отражаются на рофограмме.

Если вдруг у 50-летнего мужчины оценки по мочевому пузырю **3(2)-4(5)**, а по простате – **5-4** или **4-4**, то ему необходимо обратиться к уро-

логу; возможно это доброкачественная гиперплазия. Убедить мужчину обратиться 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), а также проходить профилактические осмотры у уролога, чтобы не пропустить начала ДГПЖ. Если клиент соблюдает это правило, то Вы не сделаете для него никаких особых открытий,

анализируя рофограмму, – он все и так знает. Но если Вы, обнаружив «упавший» мочевой пузырь, сумеете уговорить его пойти к специалисту, то избавите от большой беды.

У молодых мужчин сниженная оценка мочевого пузыря

встречается редко. Однако падение показателей рофограммы мочевого пузыря и предстательной железы часто наблюдается у заядлых рыбаков. Длительное малоподвижное времяпрепровождение на холоде отрицательно сказывается на состоянии мочеполовой системы. Несколько реже можно встретить падение оценок мочевого пузыря и простаты у профессиональных водителей и пилотов.

Падение ресурса простаты (без снижения оценок 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 систему.

**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.**



## 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.

Падение функционала также 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, рекомендуем ей женские программы оздоровления, применяемые в «третьем возрасте», а также урологические программы оздоровления.



## Маточные трубы и матка

Анализируя в рофограмме строку «Маточные трубы и матка», Вы должны учитывать, что 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.

**Важный этический момент:** мы не всегда имеем возможность проконсультить клиента наедине. Дойдя до половой системы, учитывайте, что прилюдное обсуждение этих оценок может быть неприятно как мужчине, так и женщине. Поэтому просто дайте клиенту посмотреть на оценки и не заостряйте на них внимание аудитории. Впрочем, если у мужчины оценки по предстательной железе 5-5, можно его с этим торжественно поздравить.

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», советуем им программы оздоровления, разрешенные к применению в менопаузе и постменопаузе.

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.

# ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ



Мы много работаем с пользователями домашнего ROFES-теста и анализируем большое число рофограмм. В этой главе собраны вопросы, которые чаще всего задают люди до, во время и после процедуры тестирования, а также ответы на эти вопросы. Уверены, что дополнительная информация поможет читателям в анализе собственных рофограмм и послужит их профессиональному росту. Клиенты доверяют профессионалам, досконально знающим свой предмет!

Если же все-таки Вам задали такой вопрос, на который Вы затрудняетесь ответить, это отличный повод обратиться за ответом к разработчикам прибора. Мы все заинтересованы в том, чтобы клиент получил наиболее полную и достоверную информацию о состоянии своего здоровья.

**Вопрос:** «Для чего перед тестированием мы вводим в программу возраст клиента? Не связано ли это с тем, что программа просто содержит статистику заболеваний в зависимости от возраста и просто показывает наиболее вероятный результат?»

**Ответ:** «Нет, это не так. Мы вводим в программу дату рождения, чтобы сравнить электропунктурные показатели человека с базой нормы для его возраста. Оценивается отклонение от нормальных показателей. В каждом возрасте нормальные показатели свои. Если сравнивать данные клиента с базой для другого возраста, результат будет недостоверным.

Если бы программа просто показывала результаты для каждого возраста, то мы бы не видели изменений на рофограмме, например, при нагрузках, стрессах, после чашки выпитого кофе или принятых медикаментов».

**Вопрос:** «Разве одна точка может показать состояние всего организма?»

**Ответ:** «Еще в 1939 году было доказано, что кожно-гальваническое сопротивление в биологически активных точках на теле человека изменяется в зависимости от состояния его органов и систем. Существует накопленная за десятилетия база нормальных и отклоняющихся показателей, с которыми сравниваются данные, получаемые при тестировании. В этом и состоит суть метода, который применяется, постоянно совершенствуясь, без малого 80 лет. Чтобы создать домашний ROFES, способный провести тестирование по одной точке, методу пришлось серьезно доработать. К сожалению, пока мы не можем оценить по одной точке состояние всего организма. Например, мы не видим на рофограмме состояния суставов. Однако удалось добиться достоверных результатов тестирования органов и систем, которые приносят больше всего неприятных сюрпризов в виде опасных и бессимптомных (до определенного момента) болезней».

**Вопрос:** «Что делать, если я не смогу разобраться в рофограмме и истолкую ее неправильно?»

**Ответ:** «Главное – научиться делать правильно сам тест. А разобраться в рофограмме поможет инструкция и настоящее пособие. Если же Вы не хотите вникать в анализ рофограммы, то, накопив рофограммы за неделю-две, обратитесь к своему консультанту, который поможет понять показания теста, оценить динамику и подскажет, что делать. После пары таких консультаций любой человек способен научиться "читать" рофограмму».

**Вопрос:** «ROFES показал хорошую оценку по некоторым органам, но я знаю о наличии проблемы! В чем дело?»

**Ответ:** «ROFES – это доклинический тест, который показывает состояние органов и систем на данную минуту. Нередко, даже при наличии хронических заболеваний, которые сейчас благодаря лечению находятся в компенсированном состоянии, прибор показывает хорошие оценки. И это правильно, потому что цель лечения – восстановление функционального состояния органа. Если после проведенного лечения оценка хорошая, значит, это лечение эффективно и достигло цели».

**Вопрос:** «Почему при утреннем тестировании прибор показывал одни оценки, а вечером – другие? Как такое может быть?»

**Ответ:** «При тестировании утром и вечером оценки могут отличаться. Именно так и должно быть. В течение дня человек подвергается множеству различных воздействий – иногда положительных, но чаще отрицательных. Разумеется, ROFES фиксирует эти изменения. Благодаря этому мы можем видеть, какие факторы для нас полезны, а каких лучше избегать».

**Вопрос:** «ROFES показал, что у меня проблемы с почками, я обратился к врачу, который сказал, что все в порядке. Почему так?»

**Ответ:** «Состояние многих органов и систем может ухудшаться под воздействием временных преходящих факторов. Например, часто летом функция почек у людей страдает из-за того, что они пьют мало воды, а потеют много. Потеря жидкости приводит к тому, что почкам просто не хватает воды для нормальной работы. И прибор это фиксирует. Сразу это не приведет к заболеванию, но в перспективе вполне может».

**Вопрос:** «У одной моей знакомой полностью удалена матка, а ROFES показывает оценку "пять" по функционалу. Почему?»

**Ответ:** «Этот вопрос может относиться к любому удаленному органу. Это показатель того, как организм адаптировался (приспособился) к отсутствующему органу. Как он смог компенсировать его функции. Если оценки зеленые, то в порядке. Если же оценка по удаленному органу ниже, чем четыре, лучше сходить к своему лечащему врачу, узнать, не возникли ли какие-то проблемы в зоне проведенной операции».

**Вопрос:** «Почему иногда оценка по общему состоянию организма отличается от показателей состояния органов и систем? Например, по органам и системам все хорошо, а по общему состоянию – тройка?»

**Ответ:** «Оценка общего состояния организма – не среднее арифметическое из показателей органов и систем. Она выводится из всех тех данных, что собирает прибор при тестировании. А оценки органов и систем – это лишь часть данных, которые получает ROFES. Если оценки органов и систем хорошие, а общая оценка низкая, скорее всего, человек подвергся серьезной нагрузке или стрессу, надо дать ему отдохнуть, повторить или перенести тестирование на другое время».

**Вопрос:** «Есть боли, например в поясничном отделе, или в данный момент времени высокая температура и кашель, а на рофограмме все оценки зеленые. Почему?»

**Ответ:** «Прибор тестирует функции или дисфункции органов и систем. Если на момент тестирования человек употребляет какие-либо препараты или делает замещающую терапию при болевом синдроме, то есть компенсирует этими действиями свое состояние неблагоприятия, то оценки при тестировании будут зелеными».

Такая же ситуация может наблюдаться, если никаких препаратов для улучшения состояния человек не принимает, но сам организм мобилизует внутренние компенсаторные механизмы. Особенно это естественно, если общий ресурс зеленый. Иными словами, в организме есть потенциал, который борется с заболеванием. Тревожней, если на фоне перечисленных симптомов и зеленых оценок по органам общая оценка снижена (желтая, красная). В этом случае обязательно рекомендуем обратиться к врачу!

В инструкции к прибору, в программе, когда активируете общий вывод по какому-либо органу (двойной щелчок мышкой в строке органа) есть об этом информация».

**Вопрос:** «Общее состояние пациента удовлетворительное, а на рофограмме тревожные оценки. Почему?»

**Ответ:** «Иммунная система может влиять на рофограмму в целом. В частности, многие люди, которые тестируются каждый день, заметили одну парадоксальную, на первый взгляд, ситуацию: при анализе очередного теста они вдруг видят, что рофограмма резко ухудшилась – вместо четверок и пятерок появляются двойки или даже единицы. При этом самочувствие человека нормальное и каких-либо заметных нагрузок вспомнить не удастся».

Многие решают в этой ситуации, что прибор неисправен, однако через 6-12 часов после

первой такой «упавшей» рофограммы у человека резко повышается температура и появляются признаки острой вирусной инфекции. Рофограмма при этом становится хорошей. Это говорит о том, что включились механизмы иммунной системы, началась борьба с инфекцией.

Через два-четыре дня, если человек продолжает делать тесты, рофограмма вдруг вновь становится плохой. Как правило, это совпадает с нормализацией температуры и началом выздоровления, когда организм еще находится в состоянии слабости. Однако иногда рофограмма «падает», а температура не снижается. В этом случае следует подозревать осложнения вирусной инфекции и обратиться к врачу».

**Вопрос:** «Если двойка по общему показателю здоровья, а по всем органам и системам оценки в норме и общее самочувствие хорошее, то к какому врачу обращаться?»

**Ответ:** «Чтобы принять решение, к какому врачу обратиться, нужно проследить за изменением оценок в тенденции именно по органам и системам. Для получения более достоверной оценки нужно провести 5-10 тестов на протяжении 7-10 дней.

При оценке "три" по функциональному состоянию есть риск заболевания, нужно принять меры по профилактике, при оценке "два" и "один" – с большой вероятностью есть заболевание, нужно обратиться к врачу. При сниженных оценках по энергетическому ресурсу органа или системы стоит рассмотреть применение программ оздоровления».

**Вопрос:** «В левой колонке у меня все хорошо, оценка "пять", а в правой – все плохо. Это возможно?»

**Ответ:** «Разумеется, это возможно. В левой колонке оценок показывается функциональное состояние органов и систем на данный момент, а справа – их энергетический ресурс. Это разные показатели, но они взаимосвязаны. Если сейчас у Вас какой-либо орган или система работают на пять, а их энергетический ресурс низок, значит, для нормальной работы органа приходится задействовать резервы. Если не принять мер, например не отдохнуть,

то в ближайшее время оценка функционального состояния может стать хуже. Вам надо пополнить резервы. Возможно, Вы перегружены или злоупотребили чем-нибудь вредным. Проанализируйте последние пару дней, какие вредные факторы могли так повлиять на ваш энергетический ресурс».

руйте последние пару дней, какие вредные факторы могли так повлиять на ваш энергетический ресурс».

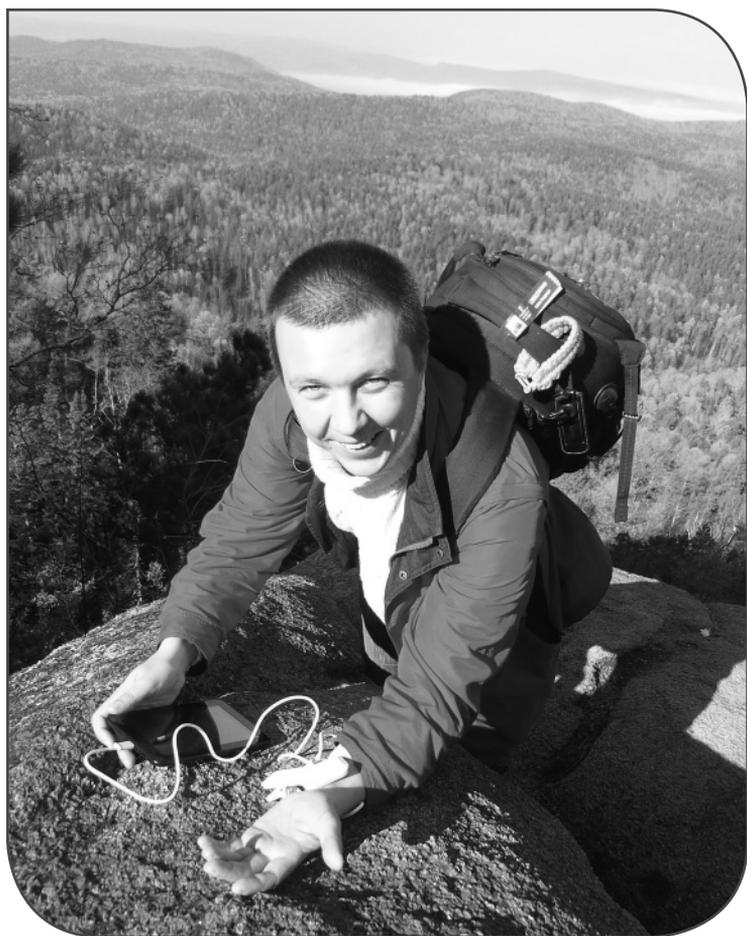
**Вопрос:** «У моего ребенка в таблице есть пропуски, вместо оценки по некоторым системам просто белый прямоугольник».

**Ответ:** «Это нормально. У детей некоторые органы и системы еще не сформированы в полной мере. Прежде всего, это касается половой системы. И если прибор не может получить от органа уверенный ответ, он просто ставит в таблице пропуск – оценки нет».

Мы заинтересованы наиболее полно раскрыть всю информацию по работе с ROFES, чтобы послетестовая консультация была точной и у Вас получилось помочь клиенту разобраться в особенностях работы организма, выявить слабые места и в конечном итоге сохранить и укрепить здоровье! Поэтому ждем от вас новые вопросы на адрес: [info@inferum.ru](mailto:info@inferum.ru) Ответы будут опубликованы на сайте и размещены в следующей редакции пособия.

**У детей некоторые органы и системы еще не сформированы в полной мере. Прежде всего, это касается половой системы. И если прибор не может получить от органа уверенный ответ, он просто ставит в таблице пропуск – оценки нет.**

# КАК СЛЕДИТЬ ЗА СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ ПОСТОЯННО?



Современные подходы к охране здоровья требуют постоянного наблюдения за здоровьем человека. Именно поэтому в наших домах становится все 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 свертывания 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 систематического наблюдения за своим здоровьем и здоровьем своей семьи. Это дает 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 отсчета – 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 и чистки зубов нужно сделать одно измерение. Единственное, что можно сделать перед этим, – посетить туалет.

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.

Сделав по одному утреннему измерению 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.

## **Другие серии измерений**

Какие еще серии измерений стоит сделать?

### **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.

### **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. Первую – после пробуждения, вторую после первой тренировки, третью перед второй тренировкой, четвертую – после второй тренировки и пятую – перед отходом ко сну.

Очень важно, чтобы снижение показателей рофограммы, которое обычно наблюдается после тренировки, отсутствовало утром. То есть за ночь организм, изнуренный 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 рофограмму 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.

### **ROFES-наблюдение при приеме биологически активных добавок и программ оздоровления**

Исходя из показателей ROFES-тестирования можно подбирать и биологически активные добавки и программы оздоровления. Однако важно не только обоснованно подобрать программу оздоровления, но и отследить ее эффект. Каждый организм индивидуален, и даже правильно подобранная программа оздоровления может не дать ожидаемого эффекта в конкретном случае. Именно поэтому человеку, проходящему программу оздоровления, необходим ROFES-контроль. Разумеется, первым делом стоит сделать чистую тенденцию. Затем, подобрав программу оздоровления, надо сделать несколько тестов в первые дни приема. Если рофограмма не покажет признаков индивидуальной непереносимости (они проявляются падением показателей иммунной системы), прием следует продолжать.

Далее, исходя из рекомендованных производителем сроков программ оздоровления, нужно спланировать график контрольных измерений. Минимально рекомендуемый режим ROFES-наблюдения при приеме программ оз-

доровления – это тестирование на третий, седьмой, двенадцатый, двадцать первый и тридцатый дни приема. Лучше чаще, но это – минимум.

Если к двадцать первому дню Вы не видите улучшений, то 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.

## **ПОСЛЕСЛОВИЕ**

Дорогие друзья! В одной брошюре невозможно рассказать о ROFES все. Каждый день работая с ROFES, Вы будете открывать для себя новые и новые возможности. Исследуйте, ищите и осваивайте новое, накапливайте знания и делитесь ими с коллегами.

Не забывайте следить за обновлениями программного обеспечения на сайте [www.rofes.ru](http://www.rofes.ru). Там, в разделе «Скачать», всегда лежит самая свежая версия программы. Увидев, что программа обновлена, просто скачайте ее и установите поверх старой. Ваша база данных (старые тестирования) при этом не пропадет.

Желаем вам успехов и зеленых рофограмм!

Доклинический тест функционального состояния, рисков заболеваний и психоэмоционального состояния.



### 3 минуты

Время тестирования 3 минуты. Периодичность тестирования одного человека – не чаще 1 раза в 20 минут.



### 17 органов и систем

Контролируйте Ваше здоровье, питание, физическую нагрузку, уровень стресса и влияние вредных факторов.



### По одной точке

Тестирует по одной точке на запястье при помощи компьютера или планшета. Не требует специального образования.



### Для всей семьи

Для тестирования 7-и человек. Результаты всех измерений хранятся в личном профиле пользователя.

## ЧТО ТЕСТИРУЕТ

- Оценка общего состояния организма
- Оценка эмоционального состояния
- 17 органов и систем организма



Уровень стресса



Уровень усталости



Уровень невроза



Сердечно-сосудистая система



Иммунная система



Шейный, грудной и поясничный отделы позвоночника



Лёгкие



Бронхи



Печень



Желудок



Поджелудочная железа



Толстый кишечник



Щитовидная железа



Почки



Надпочечники



Мочевой пузырь



Простата



Матка