

I H M I S E N T E R V E Y S



Jukka Tapani Järvinen

SISÄLTÖ

ASUMINEN

9

SAIRAAAT ELÄMÄNTAVAT / TERVEET ELÄMÄNTAVAT

11

IHMISEN SAIRAUDET

36

KUNTOTERAPEUTTI, TERVEYDENHOITAJA, LÄÄKÄRI

76

SAIRAALA

78

LÄÄKETIETEEN PARADOKSI

80

YLEISLÄÄKETIEDETTÄ PÄHKINÄNKUORESSA

82

HAMPAIDEN PESU

86

IENTULEHDUSTEN HOITO

88

HAMPAIDEN VAHVISTUS

90

HAMPAIDEN UDELLEENKASVATUS

92

KYLMYYDEN JA KUUMUUDEN LISÄYS JUOMIIN

93

TUPAKKALAKKO

94

HARRASTUKSET

95

UIMAHALLI, SAUNA, KYLMÄALLAS

115

LEMMIKKIEN HOITO

117

LAIHDUTTAMINEN

119

LIHOAMINEN

123

ALKOHOLI

124

VERENPAINIONGELMA

151

JALKOJEN HOITO

161

JÄÄPALAT

165

PUHDAS KOTI

167

KANGAS- JA NAHKAKALUSTEIDEN PESU

169

MUITA PESUKOHTTEITA

174

HUONEPÖLYT

177

HOMEITIÖT

180

PUINEN ETUOVI SISÄTILOISSA TAI ULKO-OVENA

182

PUHDAS SUIHKUVESI (terveet elämäntavat)

183

KENGÄT

184

KIRURGIA

185

LIHASJÄNNITYKSET JA NIVELKIVUT

190

RINTA KIPEÄ, TULEHDUKSET, PUNKIN PUREMA

197

NIVELRIKKO

199

OSTEOPOROOSI

203

MAITOHAPPO, SUOLAPITOINEN RUOKAVALIO, HIKOILU

209

MIELENTERVEYSPALVELUT

213

PENIS JA PILLU

220

RUOKAYMPYRÄ

224

RUOKAVALIO

225

SUOJAKAASUUN PAKATTU LIHASIIVU JA JUUSTOSIIVU

227

GEENIMANIPULAATIO RUOALLE

228

TERVEYSRAHA JA KUNTOTERAPEUTTI JA TERVEYDENHOITAJA JA LÄÄKÄRI

233

TULITERAPIA

279

PALOVAMMA

286

LÄMPÖHALVAUS eli AURINGONOTTO, SAUNA, KUUMA SUIHKUVESI JA TULI

287

VESISADE (JA LUMISADE)

289

Ote "Paratiisi hallitus osa 1 ja osa 2" kirjasta

291

"Tapanin keksinnöt" kirjasta ote

292

"Runokirjo"

292

Tätä kirjaa voi kuntoterapeutti opiskella ja opettaa sitten kirjan opintoja asiakkaille. Ja tietysti maan kansalaiset voivat opiskella itse tämän kirjan opintoja ostamalla tämän kirjan. Tosin tämäkään opiskelu ei ilman rahaa onnistu. Ja sitten vielä tämä kirja tulisi kääntää useammalle kielelle suomen kielestä käsin. Ja tässä "Ihmisen terveys" kirjassa kerrottu työttömyyseläke on paremmin sanottu, kun puhutaan työttömyyskorvauksesta. Eli työttömyyskorvaus tai tässä kirjassa kerrottu työttömyyseläke on aina 500 euroa, kun ei saa palkkaa eikä alennettua palkkaa. Aina saadaan perustuloa 1200 euroa/kk/maan kansalainen ja vaihteleva määrä terveysrahaa ja sitä maksimi 600 euroa/kk. Palkka voisi olla 1000 e - 4000 e /kk ja alennettu palkka, kun ollaan työnsaajia mutta ei työelämässä 500 e - 1000 e /kk ja työttömyyskorvaus 500 e /kk. Raha, joka on siis käytössä kansalaisilla saa aikaan terveyttä ja hyvinvointia. Muuten pitää osata rahaa käyttää omalle terveydelle oikein. Muita eri maiden rahayksiköjä voi soveltaa tämän kirjan euroihin.

Kuntoterapeutti palveluihin saa osallistua ensisijaisesti kansalaiset, joilla ei ole korona virus tartuntaa. Jos taas on koronavirus tartunta, niin niistä tulee eri ryhmiä, joihin taas ei välttämättä kuntoterapeutti osallistu. Ja tietysti rokotteet mm. koronaa vasten on aina hyvä asia ja näin voidaan saavuttaa jopa immunitetti virusta vastaan. Nyt korona virus on kysymyksessä. Terveystieteiden vastaantotolla voi käydä, ja sieltä saada ohjeita terveysrahan ja muun rahan oikeaoppiseen käyttöön terveyden kanssa. Käynnit maskien ja muun hygienian, mm. käsihygienian, kanssa. Ensisijaisesti kuntoterapeutilla ei saa olla korona virus tartuntaa, mutta jos on, niin hän voi mennä työpaikkansa merkeissä auttamaan muita kansalaisia, joilla on myös korona virus tartunta. Ja rokotteet tulee aina olla mahdollisia maan kansalaisilla. Tähän auttamiseen liittyy edelleen terveet elämäntavat, joita tässä "Ihmisen terveys" kirjassa on kerrottu ja myös tuliterapia, joka on todellinen nuoruudenlähde, ilman lääkärin määräämiä lääkkeitä siis. Paitsi nyt on rokotteet aina oikeita lääkkeitä ja tuliterapian kanssa. Tämän terapian jälkeen voi taas jotkut lääkkeet tulla kysymykseen, jos esim. rahat eivät riitä monipuoliseen ruokavalioon. Tosin myös tarvittavat lääkkeet tulisi olla halpoja. No kuntoterapeutin apu on aina tervetullutta, omistaa korona viruksen tai ei eli voi omistaa myös rokotteen saannin.

Ongelmaksi tietysti muodostuu kaveri ja ystävyys suhteet, jossa toisella on korona ja toisella vielä ei. Tosin tuliterapia ja rokotteet auttaa myös paljon paremman yleiskunnon saamisessa, vaikka onkin korona tapaus, kansalainen kyseessä.

Kun saa rokotteen virusta vasten, niin nyt viruksesta on paljon vähemmän haittaa, kuin ilman rokotetta. Ja näin on korona viruksen tapauksessa.

Lue paremmin Paratiisi hallituksen politikasta kirjasta "Paratiisi hallitus osa 1 ja osa 2".

Kirjailija: Jukka Tapani Järvinen

vuosi: 2021

Kustantaja:

BoD - Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja:

BoD - Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 9 789 528 043 171

ASUMINEN

Välttämättä ei vuokraakaan tarvitse maksaa, mutta jos hallitus näin haluaa, niin perustulosta voi maksaa sitä (1200 e/kk on perustulo yli 2 vuotiaalle kansalaisille) ja jos perheestä kysymys, niin vuokra on tietysti helpompi maksaa neliömetrien mukaan, eli 500-1500 euroa (40 m² - 120 m²). Jos sinkku kysymyksessä, niin vuokra on 200-500 euroa (16-40 m²). Jos asuntolainaa lyhennetään, niin lyhennys on kahdelta tai lapset mukana 3-4 asukkaan eli 1-2 lapsiselta perheeltä lainan lyhennys 500-1500 euroa/kk, koska kaikki perheen jäsenet saa 1200 euroa perustuloa. Myös palkkaa saavat aikuiset, vanhemmat (1000 e - 4000 e) tai alennettua palkkaa (500 e) tai työttömyyseläkettä eli työttömyyskorvausta (500 e) ja terveysturva (maksimi 600 e/kk/kansalainen).

Terveydenhuolto eri kansalaisien kanssa vaatii myös rahankäyttöä, joka on edellä kerrottu. Raha kiertää yhteiskunnassa, siten että ensin rahaa maksetaan kansalaisille ja sitten raha menee kauppojen kassoihin ja sitten sieltä taas maan hallitukselle, joka maksaa erilaisia sosiaalirahoja taas kansalaisille ja he taas kuluttavat rahaa kauppoihin ja sieltä raha menee taas hallitukselle. Lue myös "Pääomavero" "Paratiisi hallitus osa 1 ja osa 2" kirjoista.

Raha auttaa siis hyvinvoinnissa ja terveydenhuollossa ja kysymyksessä tulee enimmäkseen kaupunkiasuminen ja myös maaseudulla asuminen, jos on kysymyksessä esim. maanviljelijä maaseudulla.

Omassa asunnossa tulee osata veden käyttö, jos kysymys on puhtaasta suihkuvedestä ja siis puhtaasta ja terveellisestä vesiverkon vedestä. Ruoan valmistukseen tarvitaan myös vesiverkoston vettä, kun se on toivottavasti puhdasta vettä. Suihkussa voi ottaa kuumaa ja kylmää suihkua ja jos oma sauna tai saunavuoro, niin tulee osata saunassa käynnit. Kerrottu myöhemmin tässä kirjassa.

Vauvantekolaki auttaa siinä, että kodittomia on vähemmän kehitysmaissa, kun he voivat muuttaa tyhjiin asuntoihin hyvinvointimaiden miljoonakaupunkien tyhjiin asuntoihin vauvantekolain ansiosta. Luonnollisen poistuman kautta tyhjiä asuntoja on enemmän miljoonakaupungeissa ja kehitysmaista muuttoliikenne hyvinvointimaiden miljoonakaupunkeihin on mahdollista. Näin siis vauvantekolaki tulee myös paremmin valvottua myös kehitysmaissa. Vauvantekolaki tarkoittaa, että vauvoja voi hankkia mies ja vaimo hyväksytyjä hakemuspapereita vastaan, jotka maan Valtio, hallitus, myöntää, hyväksyy. Ei siis aina hyväksytä vauvan, lapsen tekoa. Mutta lapseton perhe voi osallistua kerhotoimintaan ja näin oppia tuntemaan omia naapureita. Miljoonakaupungit tulee asuttua vähemmälle asutukselle ja että ihmisruuhkaa ei ole tulevaisuudessa. Ja että ruoka ja luonnonsuojelu riittää paremmin. Ihmiset tulee parhaiten palveltua ja elämänsisältö on rikkaampi, kun ihmisruuhkaa ei ole liikaa eri miljoonakaupungeissa. Tietysti lapsia tulee olla ihmisten ikäjakaumassa ja kun ihmisillä tulevaisuutta on, mutta ei liikaa, jotta ihmisenarvo ei pilaannu liian suurella ihmismäärällä. Lapset voivat olla edelleen arvokkaita tulevaisuudessa vauvantekolain ansiosta eri maissa, kun heitä ei ole liikaa.

Perheen maksimi tulot on jotain 15 000 euroa, kun kysymyksessä on töissä käyvät isä ja äiti ja 1-3 lasta. No, työpaikan palkka voisi vaihdella 1000 e - 4000 e. Yksi lapsi saa rahaa valtiolta perustulona 2 vuotiaasta lähtien ja terveysturvaa myös 2 vuotiaasta lähtien. Palkkaa ei vielä saada ennen kuin koulunkäynti loppuu joskus yli 20 vuotiaana.

Minimi tulo on 4600 e/kk, jos ollaan ilman lapsia mies ja nainen ja ilman työpaikkaa ja kumpikin ansaitsee maksimi terveysturvaa eli 600 e/kk x 2 eli 1200 e/kk. Ja jos on 1-3 lasta, niin tulot on maksimi

1800 e (lapsi 1kpl, perustulo ja terveysturva) +

4600 e (2 aikuista pienin mahdollinen palkka) = 6400 e / kk

5400 (3 lasta) + 4600 e (2 aikuista pienin mahdollinen palkka) = 10 000 e / kk.

Sitten on olemassa myös pääomaverotus, kun perheen tai ylipäätään jonkun asukkaan tulot menevät yli 30 000 euroa ja tästä voi lukea lisää "Paratiisi hallitus osa 1 ja osa 2" kirjasta. Täytyy huomata, että tulot ei mene yli 30 000 euroa, kun mm. asuntolainaa maksetaan, lyhennetään, paremmin kuukausituloista, jos asuntolaina on olemassa oleva asia. Ja nämä vuokra ja asuntolainarahat menee aina Valtion kassaan, jolloin taas on mahdollista kansalaisten tasapuoliset sosiaaliturvamaksut.

Laadunlisä vero on myös yksi keksinnöistäni, jolla pyritään tuotteille saamaan pitkä elinikä ja koskee muita kuin elintarvikkeita. Tavaratuotteille on luonnostaan pitkä elinikä mahdollista pakkauksen ja laadukkaan suunnittelun ja laadukkaiden raaka-aineiden kautta. Lue lisää "Paratiisi hallitus osa 1 ja osa 2" kirjasta. Ja vauvantekolain kautta tavarakkeksinnöt riittävät paremmin kaikille miljoona kaupungeissa tai pienemmissä kaupungeissa asuville tai myös maaseudulla asuville, jos vaikka ovat töissä siellä.

Vauvantekolain myötä asuminen on helpommin olemassa oleva asia ja kehitysmaista voi tulla asumaan miljoonakaupunkeihin kehitysmaan kansalaisia. Kun asuntoja vapautuu luonnollisen poistuman kautta ihmisten ikääntyessä mm. kohti 100 ikävuotta. Myöhemmin kehitysmaissa voi olla myös omat miljoonakaupungit, mutta ei liian isot (1-3 miljoonaa asukasta) ja luonnonsuojelualueet.

Ja jos ei aina ole mahdollista vauvoja/lapsia/lasta hankkia, niin voi kuitenkin lemmikkieläimen hankkia, joka yleensä on kissa tai koira. Ja valtion, hallituksen parempaa rahapolitiikkaa ja asuntojen käyttöä ihmisten ikääntyessä ja luonnollisen poistuman kautta.

Vauvantekolaki tarkoittaa, että syntyvyydensäännöstely huomioitu ja kaikille ihmisille riittää asuntoja ja asunnottomia on aina vain vähemmän ja hyvinvointia enemmän.

Tästä asumispolitiikasta on kerrottu myös "Paratiisi hallitus osa 1 ja osa 2" kirjoissa. Ja mm. myös luonnonsuojelusta kerrottu. Ja oikeastaan myös luonnonsuojelusta on kerrottu "Tapanin keksinnöt" kirjassa. Nämä keksinnöt ovat vain tuotantoa vaille valmiita.

SAIRAAT ELÄMÄNTAVAT / TERVEET ELÄMÄNTAVAT

Jonkun mielipiteen pohjalta olemme kaikki aina sairaita, jos heikkona hetkenä valitetaan aina lääkärille ja löytyy lääke, eikä terveet elämäntavat ja ensiapu esim. kuuman ja kylmän suihkun alla kotona ja alasti. Terveet elämäntavat auttavat pysymään kunnossa ja pirteänä. Sairaat elämäntavat on edellä mainitulle vastakohta, jolloin piristymistä ja kunnossa pysymistä ei niin helposti tapahdu. Kun mennään valittamaan pahoinvoinnista lääkärille, niin tulee puhua sairaista ja terveistä elämäntavoista, eikä aina lääketieteen lääkkeistä (lue tämä kirja). Ehkä kuuriluonteiset lääkitykset tulee kysymykseen, mutta enemmän tulee löytää terveet elämäntavat, että tapahtuu päivittäin sitä piristymistä ja terveenä olemista. Esim. olut ja muut alkoholijuomat ja muut välipalat päivällä tai/ja illalla ja suihku ja erilaiset venytysliikkeet. Kun on paremmin löytynyt ne terveet elämäntavat esimerkiksi aluksi puolen vuoden ajalle, niin tämän jälkeen voidaan tehdä uudestaan laboratorio-mittauksia ja toivoa parempia tuloksia veren arvoista. Ja vähentää mahdollisia lääkkeitä ruokavalioista, kun ollaan oppimassa terveitä elämäntapoja. Ei mm. tuliterapia salli lääkkeitä ja alkoholi kuulemma ei toimi parhaiten lääkkeiden kanssa.

Pitkään jatkuneen tai kuuriluontoisen lääkkeen syönnin lopettaminen kannattaa lopettaa aina välipäivien kanssa. (asiasta enemmän kerrottu myöhemmin tässä kirjassa, ne välipäivät). On oma valinta, että tykkääkö alkoholista vai ei, kun kuntoharrastukset ja terve ruokavalio tulee myös osata. Lue otsikko "ALKOHOLI" tässä kirjassa. Terveysraha auttaa terveiden elämäntapojen opiskelussa.

Elämänkumppanin löytäminen ja muuten hyvät kaverit ja ystävät ovat myös tärkeä asia ja on helpompi pysyä terveenä ja noudattaa terveitä elämäntapoja. Kuntoterapeutti auttaa terveiden kaverien, ystävien löytymisessä.

Jos joku menee sairaalakuntoon välillä, niin sairaalassa tai kotona pitää auttaa oikealla ensiavulla mm. suihkussa käymisellä kotona, hyvillä aterioilla ja hyvällä seuralla kotona tai sairaalassa, eikä saa välttämättä määrätä ruokavalioon mukaan jotain lääketieteen lääkettä. Jos katsotaan tarpeelliseksi, niin sitten kuuriluontoisesti. Alkoholi on myös terveen ihmisen juoma oikeassa määrin ja oikealla tavalla nautittuna, kun on varaa ja mahdollisuus muihinkin oikein valmistettuihin ruokiin ja kuntoharrastuksiin (osattu tehdä ja maustaa). Kaupassa myydään myös oikein tehtyjä valmisruokia, että ei aina tarvitse osata ruokia valmistaa.

Eri diagnoosien parantumista varten ei siis välttämättä tarvita lääketiedettä vaan ravinto-oppia ja rahaa ruokaa varten ja hyvää seuraa ja kuntoharrastuksia. Ja jotain perustietoa terveydestä ja terveistä elämäntavoista, niin kuin tämä "Ihmisen terveys" kirja ja alkoholin oikeaoppinen käyttö (lue myöhemmin "ALKOHOLI" otsikko).

Ei ehkä tarvitse tutkia, että miten lääkkeet toimivat eri sairauksien kanssa, kun pitää tutkia, että miten eri ruokakaupan ruoat ja ruokareseptit ja eri kuntourheilut tai vaatimattomampi fysioterapia kotona tai muualla ulkona ja kuntosalilla, jossa fysioterapia on hallinnassa.

(myös esim. rakennustyömiesammatin (10 - 20 tuntia viikko) ja muiden töiden, jotka vaativat kuntoilua) toimivat eri sairauksien kanssa, että niitä ei siis tule hyvän yleiskunnon kanssa. Diabetes, alkoholiongelmaa vähemmän.

Ja ne terveet elämäntavat, jotta ei ensimmäistäkään sairautta tule. Ja jos tulee, ei ehkä tule uudestaan terveiden elämäntapojen opiskelun myötä eli ruokavalio ja kuntoiluvälit tutuksi. Nivel- ja lihaskivut voidaan saada pois kipulääkkeillä kuuriluontoisesti ja myös kotona hieroen ja kuumassa ja kylmässä suihkussa käyden ja sauna aina OK.

Itse olen huomannut, että kun on aina päässyt eroon jostain diagnoosista ja jatkanut terveiden elämäntapojen opiskelua, niin em. diagnoosi ei enää ole toistunut. Siis sen takia ei ole toistunut, kun olen opiskellut niitä terveitä elämäntapoja ja niiden mukaan jatkossa elänyt.

Aina ei ole ihmisellä mahdollista opiskella niin lahjakkaasti terveitä elämäntapoja, kuin mm. minulla Jukka Tapani Järvisellä ja sitten tietysti myös se arvoituksellinen eliniän odotus ja rahankäyttö vaihtelee.

Joku aiempi diagnoosi voi toistua enimmäkseen laimeampana, mutta siitä on myös helpompi päästä eroon, kun on oppinut niitä terveitä elämäntapoja ja elämään niiden mukaisesti. Hyvä seura ja välillä yksinolo on hyvä asia ja tosin aina vähän hakusessa.

Lääketieteen paradoksi on, että kun uusi sairaus löydetään, niin uusi lääke keksitään. Perusongelmiin eli sairaisiin elämäntapoihin ei aikaisemmin ole puututtu ennen kuin oli diagnosoitu asiakas sairaaksi ja määrätty "sopiva" lääke.

Lääke on monesti, ei aina, ihmisen keksimä molekyyliyhdiste, joka päivittäin nautittuna ei hajoa normaalisti elimistössä, koska ei ole molekyyliyhdiste, joka löytyy luonnon ravintoketjusta.

Ja näin tulee erilaisia "sivuvaikutuksia" ja sairaudet lisääntyvät, kun, jos terveet elämäntavat edelleen unohtuvat tai ovat liian haasteellisia osata. Esim. vanhuksilla asia on näin, että terveet elämäntavat kuntoilujen myötä ovat välillä liian haasteellisia, jos kuntoterapeutti ei ole auttamassa. Kuntoterapeutin tulisi tässä osata auttaa.

Ei siis lääkkeitä syömällä sairas ihminen terveeksi tule. Kuuriluontoiseksi lääkkeet voi olla OK. Terveeksi tulee oppimalla säännöllinen kuntoilu, riittävä lepo ja monipuoliset ruokailu- ja juomatottumukset. Eli terveet elämäntavat oppimalla.

Jos em. huomioitaisiin, niin sairaudet voisi parantua aina terveiden elämäntapojen omaksumisen myötä perheen kanssa ja/tai kuntoon saatujen ihmissuhteiden avulla. Ja tämä kaikki vaatii myös onnistunutta rahapolitiikkaa eri hallituksissa ja Valtioilla. Eli mm. "Paratiisi hallitus osa 1" ja "Paratiisi hallitus osa 2" kirjat.

Terveysrahan ansaitseminen tulevaisuudessa on yksi hyvä uusi rahankäyttö yhteiskunnissa, kaupungeissa, maassa, valtiossa. Lue asia myöhemmin tässä kirjassa.

Tässä on löydetty "sopiva" lääke eli ruokavalio ja "hoito" eli kuntoharrastukset voi kestää ½ - 1 - 2 vuotta, jonka jälkeen voidaan tutkia veren arvoja uudelleen ja henkisiä arvoja ja jatkaa terveiden elämäntapojen etsimistä ja edelleen niiden harrastamista.

Ja uusi asia terveyden opiskelussa on siis Paratiisi hallituksen terveysrahan ansaitseminen maksimi 600 e / kk. Terveysterapeutin haastattelussa on kerrottavissa terveiden elämäntapojen oppiminen eli hyvä ja monipuolinen ruokavalio (tähän kelpaa myös elintarvikemyymälöiden valmisruoat) ja jokin kuntoiluharrastus. Tämä kuntoiluharrastus voi löytyä myös työpaikalta missä on töissä, kun joutuu lihakset rasituksen alle työpaikalla. Sitten on olemassa myös kuntoterapeutti (jolla ei ole koronavirusta ja jolla on) ja edelleen lääkärit. Lue enemmän kuuriluontoisista lääkityksistä jatkossa tässä kirjassa. Ja em. auttaa terveiden elämäntapojen opiskelussa.

Vauvojen synnytys tulee kriminalisoida ja sallia vain, kun kuolleisuutta edelleen on ja kun kyseisen maan väkiluku sallii tietyn määrän vauvoja eli lapsia ja kun ollaan menossa kohti ihanneväkilukua tietyn maan ja kaupunkien kohdalla.

(vauvantekolaki - hakemuspaperi - uutiset maailman väkiluvusta - onko suunta oikea matkalla kohti ihanneväkilukua eri maiden kohdalla).

Lääkkeille tuskin on tulevaisuudessa enää juurikaan käyttöä, kun tervehtyminen fyysisen (veren arvot) eli ruokavalion ja kohtuullisen kuntoilun ja henkisen hyvinvoinnin puolella todennäköisesti saavutetaan ja opitaan terveiden elämäntapojen kautta terve elämä kehdestä hautaan. Jotkin kipulääkkeet voivat edelleen tulla kysymykseen. Mm. minun keksimä tuliterapia on osa terveiden elämäntapojen oppimista ja yleiskunnon kehittämistä. Alkoholin oikein opittu käyttö on myös tärkeä asia.

Esimerkiksi liikalihavuus ja diabetes ei vaadi lääkkeitä vaan vaatii terveitä elämäntapoja (ja mm. tuliterapian ja jonkin kuntoharrastuksen).

Vauvantekolaki täytyy myös muistaa tulevaisuudessa matkalla kohti ihanneväkilukua eri maissa ja kaupungeissa. Että kaikille riittää asuntoja, kun tapahtuu luonnollista poistumaa. Ja myös siten, että kehitysmailta voi olla muuttoa kehittyneisiin miljoonakaupunkeihin.

Tosiasiassa sairaus tai sairauden oireet johtuvat seuraavista sairaista elämäntavoista (yksi tai useampi).

SAIRAAT ELÄMÄNTAVAT:

1. Ei asuntoa. (rakentamista edelleen on osittain väärin ja vauvantekolaki tulevaisuudessa, niin saadaan vapaita asuntoja)
2. Huono hygienia talousvedessä tai jokivedessä eli talousvedessä on jotain epäpuhtauksia ja/tai haitallisia viruksia, bakteereja.
3. Ei pese itseään puhtaassa suihkuvedessä säännöllisesti, kun ei aina ole mahdollisimman puhdasta suihkuvettä kotitaloudessa ja jos myös on, niin veden lämpötilaa vaihdellen (kuuma ja kylmä) ja mieluummin enimmäkseen ilman shampoota.
4. Likainen juomavesi eli likainen vesijohtoverkostonvesi tai ei ole vesijohtoverkostoa ja jos juomavesi otetaan vain esim. likaisesta Niilin joesta, jonne on siis käyty WC-asioita hoitamassa. Talousvesi voi olla myös puhdasta, jos juomavesi voidaan ottaa puhtaasta järvivedestä. Tai kaivosta, kun pohjavesi on puhdasta.
5. Yksipuolinen ruokavalio, liian suolainen ja/tai liian rasvapitoinen ja/tai liian alkoholipitoinen, kun ei osata muita terveitä elämäntapoja ruoan puitteissa ja kuntoharrastuksia.
6. Oppii syömään liikaa hyvää ruokaa (mm. hampurilaisbaarit), eikä päivittäinen, viikoittainen kuntourheilu ja lihasten voimistelu ei aiheuta vastaavaa energian kulutusta eli lihasten säännöllistä voimistumista, mitä energiaa ja kaloreita syödyistä ruoasta saadaan.
7. Ylimääräiset lääkkeet. Lääkkeet ovat yleensä ihmisen valmistamia ja keksimiä eli synteettisiä yhdisteitä, joita ei luonnon ravintoketjussa ole.

Siksi lääkkeiden syöminen on osa epäterveitä elämäntapoja ja tekevät ihmisestä helposti laiskan kuntoilijan, jos uskoo liikaa lääkkeiden parantavaan vaikutukseen. Sivuvaikutukset ovat päävaikutuksia eli allergisia reaktioita. Pitää tottua terveeseen ruokavalioon ja urheiluharrastuksiin, eikä lääkkeisiin ja laiskotteluun oluen kanssa tai muun alkoholijuoman kanssa ilman urheilua ja monipuolista ruokavaliota.

Kuuriluontoiset lääketerapiat esim. ensiapuna voivat olla oikein ja sen jälkeen vähitellen tottua taas terveisiin elämäntapoihin ilman lääkkeitä.

Psyykelääkkeiden ja usean muidenkin lääkkeiden syönti ei kehitä psyykettä ja ovat muutenkin epäterveellisiä. Kun ei olla oppimassa terveitä elämäntapoja eli ruokavaliota ja jotain kuntoharjoitusta.

8. Tupakka.

Tupakasta voi valmistaa hermostoa rauhoittavaa tai hermoston kannalta liian myrkyllistä tupakka ainetta. Voitaisiin kartoittaa erilaisia tupakkakasveja ja tehdä reseptejä terveellisen tupakan valmistuksesta.

Tupakanpoltto heikentää mm. veren hemoglobiini arvoja, jos tupakanpolttajan tulee vähemmän kuntoiltua.

Jos huomaa, että jos tulee ostettua koko ajan huonoa ja pahanmakuista tupakkaa, niin on myös suuri mahdollisuus sairastua mm. keuhkosyöpään.

Keuhkosyöpään voi ehkä myös sairastua, vaikka olisikin hyvää tupakkaa, kun ei kuntoile normaalisti, vaan muuttuu laiskaksi "sohvaperunaksi". Ulkona ei käy lenkillä vaan tupakalla.

9. Huono kaupunki-ilma ja saasteita tulee autoista. Jatkossa sähköautot, joita ei nykypolitiikalla kaikille riitä.

10. Alkoholin väärinkäyttö eli liikakäyttö, vailla muuta tervettä ja monipuolista ruokavaliota ja kuntoilua.

11. Huono yleiskunto sen johdosta, kun syö ja juo huonosti ja kuntoilee huonosti ja ehkä turvautuu liikaa lääkkeisiin ja unohtaa ne terveet elämäntavat.

Kehitysmaissa jos asuu ja voi olla liian vaatimaton ruokavalio mitä syö päivittäin ja voi olla, että lääkkeetkin voisi auttaa ja jos niitä ei saa, jos tarvitsee. Ehkä kuuriluontoisesti.

12. Liian vähäinen liikunta, fyysinen rasitus, päivittäin/viikoittain.

13. Ei osaa palautua nivelkivuista, lihasjännityksistä ja päänsärystä. Ei ole mahdollista käydä kerran viikossa saunassa tai normaalisti 3 kertaa päivässä puhtaassa vesiverkon kuumassa ja kylmässä suihkussa ja mieluummin ilman shampoota ja pesuaineita.
14. Liian suuri työtaakka työpaikalla (h/vko) eli liian suuri fyysinen ja/tai henkinen rasitus viikoittain töissä tai henkinen rasitus ollessa ilman töitä. Ovat kummatkin väärin.
15. Ihmissuhteissa ongelmia, seksin puute, kondomin kanssa. Puheväleissä olo ystävien kanssa on myös OK ilman seksiä. Ja seksiä vain elämäkumppanin kanssa.
16. Huonot yöunet, hygieenisesti likainen sänky. Patja tulisi välillä pestä, mutta vain vedellä ilman pesuaineita (muuten pesuaineet jäävät liian helposti patjaan ja ei muutenkaan ole pakollisia) ja antaa kuivua huoneilmassa tai kesällä auringossa ulkona.

Liian vähän lepoa esimerkiksi raskaan työpäivän loputtua. Olut tms. alkoholijuoma voi maistua kohtuullisesti nautittuna iltaisin, välipalojen kanssa (kiisseli, keitot, sips, karkit, leivät, myslit, maitotaloustuotteet, oliivit valkosipulitäytteenä, valmisruoat vähitellen syötynä).

17. Ei riittävästi yksin vietettyä aikaa. En tiedä, että onko ns. perhe-elämä aina paras vaihtoehto joka päivä, kun pitäisi olla myös yksin vietettyä aikaa? Eri huoneet eri perheenjäsenille ja esim. ulkoilu omalla ajalla tai koko perheen voimalla. Lapsettomia perheitä tulee myös olla nykyisessä maapallon väestökriisissä.

Esim. yhteisen TV:n katselu sohvalla oleskellen. Ja PC:n käyttö esim. myös yhden perheen jäsenen kohdalla erikseen. Voi toki olla useampi PC kotona, jos mahtuu ja jos ei mahdu, niin voi olla useampi kannettava tietokone ostettuna eri perheen jäsenille.

18. Ydinaseiden kehitystyö on turhaa, koska on myös PC-pelejä, joissa soditaan eri maailmoissa ja todella mielenkiintoisilla aseilla.

