

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



Jukka Tapani Järvinen

SISÄLTÖ

ASUMINEN

9

SAIRAAAT ELÄMÄNTAVAT / TERVEET ELÄMÄNTAVAT

12

IHMISEN SAIRAUDET

39

KUNTOTERAPEUTTI, TERVEYDENHOITAJA, LÄÄKÄRI

82

SAIRAALA

84

LÄÄKETIETEEN PARADOKSI

86

YLEISLÄÄKETIEDETTÄ PÄHKINÄNKUORESSA

88

HAMPAIDEN PESU

93

IENTULEHDUSTEN HOITO

95

HAMPAIDEN VAHVISTUS

97

HAMPAIDEN UUELLEENKASVATUS

99

KYLMYYDEN JA KUUMUUDEN LISÄYS JUOMIIN

100

TUPAKKALAKKO

101

HARRASTUKSET

102

UIMAHALLI, SAUNA, KYLMÄALLAS

123

LEMMIKKIELÄINTEN HOITO

125

LAIHDUTTAMINEN

127

LIHOAMINEN

131

ALKOHOLI

132

VERENPAINOONGELMA

160

JALKOJEN HOITO

170

JÄÄPALAT

174

PUHDAS KOTI

177

KANGAS- JA NAHKAKALUSTEIDEN PESU

179

MUITA PESUKOhteita

184

HUONEPÖLYT

188

HOMEITIÖT

191

PUINEN ETUOVI SISÄTILOISSA TAI ULKO-OVENA

194

PUHDAS SUIHKUVESI (terveet elämäntavat)

195

KENGÄT

197

KIRURGIA

198

LIHASJÄNNITYKSET JA NIVELKIVUT

203

RINTA KIIPEÄ, TULEHDUKSET, PUNKIN PUREMA

210

NIVELRIKKO

212

OSTEOPOROOSI

216

MAITOHAPPO, SUOLAPITOINEN RUOKAVALIO, HIKOILU

222

MIELENTERVEYSPALVELUT

226

PENIS JA PILLU

233

RUOKAYMPYRÄ

237

RUOKAVALIO

238

SUOJAKAASUUN PAKATTU LIHASIIVU JA JUUSTOSIIVU

240

GEENIMANIPULAATIO RUOALLE

241

TERVEYSRAHA JA KUNTOTERAPEUTTI JA TERVEYDENHOITAJA JA LÄÄKÄRI

246

RUOKAVALIO, LABORATORIOTUTKIMUKSET, -TULOKSET, TERVEYDENHOIDON SEURANTA

264

TULITERAPIA

296

PALOVAMMA

304

LÄMPÖHALVAUS eli AURINGONOTTO, SAUNA, KUUMA SUIHKUVESI JA TULI

306

VESISADE (JA LUMISADE)

308

Ote "Paratiisi hallitus osa 1 ja osa 2" kirjasta

310

"Tapanin keksinnöt" kirjasta ote

311

"Runokirjo"

312

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 tulee saada 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 työnosajia 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. Rahan on tarkoitus kiertää kansalaisille ja heidän kulutuksessa maan hallituksen käyttöön ja myös enimmäkseen uudestaan kansalaisille käyttöön uudestaan. On siis olemassa erilaisia työpaikkoja ja tuotteita kauppoihin ja eri palveluja maksuja vastaan ja osittain näin raha kiertää maan hallituksen kanssa. Muita eri maiden rahayksikköjä voi soveltaa tämän kirjan euroihin.

Rahoja saavat ja ansaitsevat ihmiset asuvat enemmän kaupungeissa ja kodit ovat kaikilla, joka helpottaa rahan käyttöä ja ansaitsemista. Työttömätkin voi saada sosiaalirahoja ja työttömyyskorvausta. Terveysrahan ansaitseminen kaikille maksimi 600 e.

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 immuniteetti virusta vastaan. Nyt korona virus on kysymyksessä. Terveystenhoitajan vastaanotolla 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, koska niiden avulla päästään jopa kokonaan koronasta eroon. 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 erikseen tulitikkuterapian 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 tulitikkuterapia ja rokote 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: © 2023

Kustantaja:

BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja:

BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-952-80-6786-3

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)/kk. 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 voi saada aikuiset, vanhemmat (1000 e - 4000 e) tai alennettua palkkaa (500 e) tai työttömyyseläkettä eli työttömyyskorvausta (500 e) ja terveysturva (maksimi 600 e/kk/kansalainen riippuen kuinka hyvin osaa hoitaa terveyttään ja noudattaa terveyden hoidon ohjeita).

Yritykset voi saada hallitukselta rahaa alkupääomaan tai jatkossa myös yrityksen toiminnan laajentamiseen. Muuten yrityksen voitto on myös vauvantekolaista riippuvainen eli ei liian suurta myyntiä yrityksen tuotteille. Hallitukselta saatu raha korvaa pankeilta saadun rahan, mikä voidaan valita, että miten raha toimii. Ja kauppojen kassoilta raha menisi aina hallituksen kassaan, joka on vastuussa rahasta, joka menee sosiaalirahoina kansalaisille, kuluttajille. Ja nyt kun raha kertyy hallituksen kautta sosiaalirahoina (perustulo 1200 e, palkka 1000 - 4000 e, alennettu palkka 500 - 1000 e, työttömyyskorvaus 500 e, terveysturva 600 e maksimi) kuluttajille, niin raha ei kerry enää yritysten kassaan. Vaan rahan uusiokäyttöön kaupungeissa ja eri maissa. Myöhemmin kerrottu laadunlisäverosta ja vauvantekolaista "Paratiisi hallitus osa 1 ja osa 2" kirjoissa ja miten ne toimivat.

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 kassoilta 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. maanviljelijän työ maaseudulla.

Omassa asunnossa tulee osata veden käyttö, jos kysymys on puhtaasta suihkuvedestä ja siis puhtaasta ja terveellisestä vesiverkon vedestä. Ruuan valmistukseen tarvitaan myös vesiverkoston vettä, kun se on toivottavasti puhdasta järvi-, joki- tai kaivovettä. 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 muuttoliikenteen kanssa miljoonakaupunkeihin. Vauvantekolaki tarkoittaa, että vauvoja voi hankkia mies ja vaimo hyväksyttyjä 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 ja luonnonvarat riittävät 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 eri puolilla maapalloa ja asutuksen keskittyminen on oikein, kun sitä on enimmäkseen miljoonakaupungeissa. Kaupunkien ilma voi olla tulevaisuudessa raikasta kun käytössä on vain sähkö tai muita puhtaalla polttoaineella toimivia autoja. Lapset voivat olla edelleen arvokkaita tulevaisuudessa vauvantekolain ansiosta eri maissa, kun heitä ei ole liikaa.

Perheen maksimi tulot on jotain 15 000 euroa kuukaudessa, 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 terveysrahaa 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 terveysrahaa 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 terveysraha)/kk +

5600 e (2 aikuista pienin mahdollinen palkka (1000 e) ja perustulo (1200 e) ja terveysraha (600 e))/kk

5400 (3 lasta) + 5600 e (2 aikuista pienin mahdollinen palkka) = 11 000 e / kk.

Sitten on olemassa myös pääomaverotus, kun perheen tai ylipäättään 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 minun "Tapanin keksinnöt" kirjasta elintarvikepakkauksista.

Lue lisää "Paratiisi hallitus osa 1 ja osa 2" kirjasta. Ja vauvantekolain kautta tavarakeksinnöt 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 kansallispuistot.

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. Ja asuntojen sisustus aina vain parempaa ja helpompaa.

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. Voi olla, että on jokin ei toimiva keksintö mukana. Mm. "Lasitalo" ?. "Elintarvikepakkaukset" lasista, hiilikuidusta ja lasikuidusta ja paperista ja pahvista ja ei ollenkaan muovista voi olla taas toimiva ja hyvä keksintö.

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 ja kuntoharrastukset. Kun on paremmin löytynyt ne terveet elämäntavat esimerkiksi aluksi puolen vuoden ajalle, niin tämän jälkeen voidaan tehdä uudestaan laboratoriomittauksia ja toivoa parempia tuloksia veren arvoista. Ja vähentää mahdollisia lääkkeitä ruokavaliosta, 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 ja terveydenhoitaja ja kuntoterapeutti ja myös oikeaoppinen lääkäri, joka ei tee hoitovirheitä 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 voi 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 enemmän 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 itse kotona.

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. Paitsi kuuriluontoisesti sairauksia voi myös lääkkeillä hoitaa.

(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, alkoholiongelmia vähemmän.

Ja ne terveet elämäntavat, jotta ei ensimmäistäkään sairautta tule. Ja jos tulee, ei ehkä tule uudestaan terveiden elämäntapojen opiskelun myötä eli ruokavalio ja kuntoiluvalio 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, jos rahaa saa myös hallitukselta oikean määrän omaan käyttöön.

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 ja ruokavalion).

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. Vedenpuhdistamolaitoksia oltava ainakin kaupunkien yhteydessä, joista puhdistettu vesi lähtee eteenpäin eri talouksiin.
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. Shampoon käyttö kerran viikossa.
4. Likainen juomavesi eli likainen vesijohtoverkostovesi 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. Käytetty talousvesi tulee puhdistaa vedenpuhdistamolaitoksissa ennen luontovesiin päästöä.
5. Yksipuolinen ruokavalio, liian suolainen ja/tai liian rasvapitoinen ja/tai liian alkoholipitoinen, kun ei osata muita terveitä elämäntapoja ruoan puitteissa ja kuntoharrastuksia. Rahaa pitää olla aina riittävästi terveitä elämäntapoja varten. Ja tässä auttaa taas se Vauvantekolaki, jotta terveitä elämäntapoja opiskelevia kanssalaisia ei ole liikaa kuluttamassa luonnonvaroja. Jotka tosin myös uudistuvat vuoden varrella uuteen kulutukseen.
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 sisäelin- ja lihaskipuihin voivat olla oikein ja sen jälkeen vähitellen tottua taas terveisiin elämäntapoihin ilman lääkkeitä.

Psyykelääkkeiden ja usean muidenkin lääkkeiden syönte ei kehitä psyykettä ja ovat muutenkin epäterveellisiä. Kun ei olla oppimassa terveitä elämäntapoja eli ruokavaliota ja jotain kuntoharrastusta. Kaverien, perheen ja/tai ystävien kanssa ja/tai jonkun urheiluseuran kanssa.

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. keuhkosityöpään.

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

9. Huono kaupunki-ilma ja saasteita tulee autoista ja mahdollisesti tehtaiden savupiipuista, jos väärin suunniteltu. Jatkossa sähköautot, joita ei nykypolitiikalla kaikille vielä 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.

Kehityksmaissa 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.

