

СЕКРЕТЫ МОЛОДОСТИ



Специальный доклад: энергетическая... бухгалтерия в нашем теле



Онлайн Академия
«Яншен Дао»



ИЗДАТЕЛЬСТВО
Неоглори



Секреты Молодости

Энергетическая... бухгалтерия в нашем теле: Почему преждевременно стареют и увядают основные органы и системы организма



Вспомните, когда в последний раз вас охватывало чувство усталости или сонливости в самый разгар рабочего дня? Вспомнили? Тогда вы легко поймете почему это происходит. Ведь эти чувства можно сравнить с ситуацией, при которой внезапно сократилась подача энергии в ваш организм, и в данный момент времени у вас не хватает сил для активной деятельности. Собственно, именно это и произошло с вами.

У вашего организма есть энергетический бюджет — тот объем энергии, которым он располагает для поддержания жизнедеятельности. Так как энергетические резервы организма ограничены, ему приходится каждую секунду определять приоритеты в распределении своего энергетического капитала. Если слишком много энергии он тратит в одном месте, значит ему придется сократить затраты энергии в другом.

Организм не может выдавать энерге-

тические потребительские кредиты. Поэтому, когда энергии становится настолько мало, чтобы поддерживать жизнеобеспечение систем тела, он вынужден на какое-то время приостановить свою деятельность. В такие моменты мы и ощущаем усталость или сонливость. Организм таким образом просит нас передохнуть, перестать сокращать мышцы, так как для него это один из самых энергозатратных видов деятельности.

Почему это происходит?

Потому что зачастую от органов и систем тела одновременно поступает настолько много заявок на предоставление энергии, что приходится в течение доли секунды производить корректировку в энергетическом бюджете всего тела. Поэтому-то организм и вынужден временно приостановить выполнение одних функций, снизить интенсивность других, чтобы дать возможность третьим в полной мере расходовать энергетические ресурсы, потому что их остановка опасна для организма и может привести к необратимым последствиям.

Высшим приоритетом в этой иерархии обладают нейроны головного мозга. Когда системы организма перестают функционировать одна за другой, от наименее до наиболее важных, последним всегда отключается мозг. Без его деятельности выживание организма невозможно. Затем идут сердечно-сосудистая и дыхательная системы, и так далее по порядку важности. Чем ниже в списке приоритетов находится та или иная из систем жизнедеятельности организма, тем боль-

ОРГАНИЗМ НЕ МОЖЕТ ВЫДАВАТЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЕ КРЕДИТЫ. ПОЭТОМУ, КОГДА ЭНЕРГИИ СТАНОВИТСЯ НАСТОЛЬКО МАЛО, ЧТОБЫ ПОДДЕРЖИВАТЬ ЖИЗНЕОБЕСПЕЧЕНИЕ СИСТЕМ ТЕЛА, ОН ВЫНУЖДЕН НА КАКОЕ-ТО ВРЕМЯ ПРИОСТАНОВИТЬ СВОЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

ше возрастает вероятность того, что на ее поддержание у него может банально не остаться энергии.

А самое печальное, что какое-то время вы даже не будете замечать этого. Дело в том, что китайская медицина разделяет энергетику человека на две составляющие — «Ци и Кровь» (ежедневно воспроизводимая энергия) и «Огонь» (стратегические запасы).

Когда организм расходует «Огонь», на какое-то время наступает фаза экзальтации, признаками которой являются повышение настроения и энергии к вечеру. Человеку кажется, что он чувствует себя совсем неплохо, так как при работе на аварийных запасах стратегической энергии, система самодиагностики отключается. Когда человек, исчерпав аварийные запасы энергии понимает, что начинает сдавать, он всё равно не знает, как исправить положение.

А ведь всё, что нужно — это научиться оставлять часть энергии про запас. Мы бездумно тратим массу энергии на интенсивный рабочий ритм, подвержены стрессам и многим другим издержкам современной жизни. Кроме того, огромной статьей расходов в нашем бюджете является... переваривание пищи. Ведь мы постоянно что-то жуем.

Переваривание пищи способно проделать огромную дыру в нашем энергетическом бюджете, через которую может утекать большая часть наших запасов. Всё что мы едим, должно перерабатываться в желудке. Но то, что там сегодня перерабатывается, имеет настолько низкую питательную ценность, что энергия, которая расходуется на последова-



тельное пережевывание, проглатывание, переваривание и усвоение пищи, не компенсируется в полной мере.

А ведь еще нужна энергия и на работу системы детоксикации, чтобы вывести из организма все отходы, оставшиеся после переработки пищи, в том числе шлаки и токсины. Так что зачастую мы производим меньше энергии, чем тратим на переработку пищи.

Весь процесс пищеварения (от начала и до конца) потребляет огромное количество энергии. Энергия расходуется на производство слюны и ферментов, обеспечение мышечной деятельности для сокращения и проталкивания пищи в желудок, который в свою очередь должен вырабатывать пищеварительные соки и осуществлять транспортировку переваренной пищи в кишечник.

Для усвоения пищи также нужны вещества — инсулин и гликоген, которые вырабатываются в поджелудочной железе и желчном пузыре. После этого пища распадается на достаточно маленькие молекулы, которые поглощаются стенками кишечника и попадают в систему кровообращения, переносятся в разные части организма, где усваиваются клет-

ками и используются для формирования тканей тела, осуществления биохимических процессов и в других целях, необходимых для функционирования организма. Не удивительно, что процесс пищеварения настолько энергозатратен.

Теперь вы понимаете, почему после обильного застолья вам так хочется вздремнуть? Правильно, переваривание пищи требует так много энергии, что ни на что другое ее просто не хватает. Интересный факт: после хорошей охоты и сопровождающего ей насыщения львы спят по несколько дней, тщательно переваривая пищу. У человека процессы полной переработки пищи завершаются примерно через восемь часов после ее употребления. Чем больше вы съели, тем дольше будет длиться этот процесс.

Переваривание пищи для превращения ее в энергетическое топливо и строительные блоки для тканей — одна из самых энергозатратных функций нашего организма. После переработки пищи остается «мусор» — шлаки и токсины, накопившиеся как за текущий день, так и за те недели, месяцы и годы, на протяжении которых наш организм недополучал достаточного количества энергии для эффективной работы системы детоксикации. Это привело к образованию залежей отходов, которые отравляют нашу жизнь не только в переносном, но и в самом прямом смысле слова.

Почему это происходит?

Когда пища полностью переваривается, организм включает сигнал о начале детоксикации и токсины высвобождаются в кровеносную и лимфатическую системы. Но всё осложняется тем, что разная пища переваривается по-разному. Твердая пища для переваривания должна увлажниться, что требует дополнительного времени и энергии.

Жидкая пища усваивается сразу. Пища, подвергнутая термической обработке отсрочивает сигнал о начале детоксикации, потому что нагревание любого продукта до температуры 48°C и выше раз-



рушает содержащиеся в нем ферменты, которые играют важнейшую роль в процессе пищеварения.

Выработка этих ферментов требует так много энергии, что природаставляет их нам в готовом виде. Сырые овощи, фрукты, орехи и семена — все они содержат ферменты, необходимые для их собственного переваривания. Подвергая их термообработке, мы теряем ферменты. Организму приходится их вырабатывать из крахмала, что забирает много энергии и отсрочивает детоксикацию.

Если мы съедаем пищу, вызывающую аллергическую реакцию, активируются сразу три системы организма — пищеварительная, иммунная и аллергическая — каждая из которых потребляет большое количество энергии. Истощая энергетические ресурсы организма, еще больше отодвигаются сроки детоксикации. Таким вот образом, по тем или иным причинам каждый из нас может с течением времени накопить изрядный запас токсинов в теле.

Но не стоит отчаиваться и уж тем более опускать руки. Ведь Природа снабжает нас всем необходимым для того, чтобы удалять токсины из нашего тела. Нужно лишь соблюдать ее правила и стараться следовать им в повседневной жизни.

И, пожалуй, никто в мире с таким усердием не собирал эти правила и рекомендации так, как это делала традиционная китайская медицина. Изначально воспринимая еду как лекарство, китайские врачи древности на много веков вперед определили направление развития не

только диетотерапии, но и китайской кулинарии. Тот, кто хотя бы один раз пробовал блюда китайской кухни, не может не отметить их быструю усвояемость и отсутствие какой бы то ни было тяжести в желудке после еды.

Безусловно, мы не можем все поголовно стать китайцами и в один миг полюбить их кухню. Да это и не нужно. Но нам никто не мешает использовать универсальные принципы питания, благодаря которым в этой культуре так много долгожителей и людей, которые выглядят на десятки лет моложе своего биологического возраста. Именно этим рекомендациям и посвящена четвертая ступень программы омоложения.

Мы посвятили это видео энергетической бухгалтерии и начали разговор о четвертой ступени программы омоложения, а не о первой, что выглядело бы логичней на первый взгляд, потому что без ясного понимания того, что происходит внутри нашего тела, нам будет сложнее понять важность и необходимость наших последующих действий по изменению текущей ситуации.

Рекомендации четвертой ступени омоложения настолько просты и доступны для быстрого применения, что вы можете начать им следовать сразу же после ознакомления.

В настоящее время существует достаточно много радикальных, вызывающих реакцию стресса в организме, методов очищения, таких как: различные виды голодания, сокотерапия, сыроедение и прочих, заниматься которыми можно только под наблюдением соответствующих специалистов, в противном случае вероятность нанесения непоправимого вреда организму значительно выше, чем возможность исцеления.

Рекомендации китайской медицины носят более традиционный характер и не приводят к возможности появления дефицита питательных веществ. Они скорее направлены на достижение баланса, равновесия в организме за счет есте-



ственного повышения уровня энергии и запуска природных механизмов восстановления, самоисцеления и омоложения. И фактор питания играет важную, но далеко не единственную роль в процессе запуска этих механизмов.

Без эффективного восстановления невозможно обеспечить наш организм необходимым ему количеством энергии. А для эффективного восстановления ничего лучше, чем качественный правильный сон, омолаживающий самомассаж энергетических каналов тела и специальные дыхательно-медитативные упражнения, — всё то, что китайская медицина использует на протяжении трех тысячелетий, человечество пока не придумало. Во всяком случае для простого человека, который может всё это делать в домашних условиях своими руками.

Вот об этих уникальных методиках эффективного восстановления организма, благодаря которым просто и быстро произойдет запуск механизмов омоложения и самоисцеления, мы и поговорим в следующем докладе.