

ХИГИЕННО ДИЕТИЧЕН РЕЖИМ ЗА ЩАСТЛИВ ЖИВОТ

Известно е че:

- 1) Живеем върху земната повърхност, покрита от въздушен слой, движеща се в (енергийна материя) континуум на своеобразно космическо тяло – планетата Земя. Разстоянието от млечния път до галактическото ядро е около 100 –120 000 светлинни години, а от земята до галактическото ядро е около 27 000 светлинни години. Скоростта на движението на земята е 465 м/сек, на слънчевата система 200 – 240 км/сек. Вътрешно енергийно балансирана в състояние на безтегловност по отношение на космическото пространство.
- 2) Химическият състав на въздуха до земната кора е: азот 78,084%, кислород 20,946%, аргон 0,9340% и по малко от един процент други химични елементи и съединения.
- 3) Позната ни е таблицата на Менделеев за изграждането на най–стабилните изотопи на химичните елементи.
- 4) Живеем на дъното на въздушен океан върху земната кора и сме приспособени към динамичното равновесие от една страна на земното притегляне, въздушното притискане, центростремителната сила от въртенето на земята, и от друга страна притеглянето от галактическото ядро и центробежните сили от въртенето на земята, слънчевата и галактическата системи, поддържайки постоянна ориентация и равновесие в пространството, чрез двата биологични жirosкопа (вестибуларните апарати в ушите)
- 5) Човека представлява биологична единица с две полукълба на мозъка, който са два взаимно свързани „биологични компютъра“, самоподдържаща се, самосъхраняваща се, самовъзпроизвеждаща се, в условията на вътрешен баланс – безтегловност, осигурен от епителната тъкан, имаща емоционални качества.

- 6) Зъбната структура на човека е характерна за растително ядно същество.
- 7) Има много научни теории за здравословно хранене и здравословен начин на живот опирайки се на познанията от физиология, биохимия, биология и невропсихология.
- 8) До преди стотина години човечеството предимно е работело в светлата част на денонощието, а в тъмната е прекарвало в почивка и сън. След влизането в употреба на изкуственото осветление тази природна зависимост се премахва.
- 9) Нормално е прието човек да се храни три пъти на ден : сутрин , обед и вечер, и по количество, и по вид на храната в съответствие с досегашните знания на отделният човек за здравословно хранене, и живот. Разградените хранителни вещества са материал за енергия, изграждане, поддържане на живота на тялото. Познато е чувството за леност и сънливост, или затруднение при физическо усилие в работната част на денят след нахранване.
- 10) При приемането на различни по вид хранителни продукти се отделят различни твърди отпадъчни вещества от червата, значително по малко различни течни с урината и винаги преобладаващо въглероден двуокис, и водни пари през белия дроб. Въглехидратните хранителни продукти имат краен продукт от разграждането въглероден двуокис и вода, а белтъчните съединения на азот с водород. При преминаването от по високо енергийно на по ниско енергийно ниво в познатият цикъл на Кребс става с водородно насищане.
- 11) Кръвта е преносител на хранителни вещества и кислород.
- 12) Финната биохимична, физиологична и нервно психична регулация на тялото се осъществява от мозъка – като биологичен компютър и най свършена биохимична лаборатория за потребностите на конкретното тяло.

Имайки в предвид тези знания нашето мнение е, че:

В светлата, или в работната част на денонощието, тялото изразходва преимуществено енергия получена от различен вид енергийни продукти в зависимост от това дали е натоварена повече двигателната система или мозъка при двадесет и четири часов биологичен ритъм, който включва: активна – работна част на деня, пасивна по отношение на натоварване на тялото и сън – енергийно зареждане на тялото.

При зареждане на тялото с хранителни продукти през деня е необходимо време за разграждането им по вид, готов за ползване или разпределение в тъканите. Следователно за голяма част от времето в кръвоносната система ще има продукти излишни в конкретният момент за нуждите на тялото, които се проявяват като излишна баластра, подобно на размътена вода в река след проливен дъжд.

Обмяната в артериалната стена става от циркулиращата вътре луменно кръв и от ваза вазорум, които се явяват крайни разклонения на артериалната система. По този начин интерстициума на мускулният слой на съдовата стена обслужван от ваза вазорум може да бъде претоварен от баластните продукти намиращи се в кръвта.

Съдовата система е в постоянна динамика дори и за конкретен орган от тялото в условията на претоварване с излишни на момента хранителни вещества и повишени изисквания към тялото за изпълнение на дадена задача. Това често може да доведе до дизхармония в нейната функция и увреда в нейните хемодинамично натоварени места, на които тялото реагира от начало със задебеляване на мускулният слой на съдовата стена за сметка на колагенова тъкан, а в последствие на местата със завихряне на кръвният ток да се наслоят баластни вещества, и върху тях да попаднат и инфекциозни агенти от микотичен, или бактериален произход с краен резултат оформяне, и нарастване на защитна (склеротична) плака.

Живеейки на твърдата повърхност на нашата планета резки физически движения без тренировка ще водят до изваждане от равновесие на вестибуларният апарат и от друга страна той трябва да се поддържа в оптимален хемодинамичен режим на кръвоснабдяване.

Имайки предвид зъбната ни структура ние считаме че сме предимно растително ядни същества.

Имайки предвид състава на въздуха, който дишаме (азот 78%, кислород 21%) , крайните продукти на обмяната (бял дроб – въглероден двуокис и водни пари, урина азотни съединения) ние твърдим , че е по правилно да мислим , че сме азотни същества,

а не кислородни, а имайки предвид таблицата на Менделеев и интимният горивен механизъм мислим , че ни е водороден, и че бъдещето на науката ще докаже това.

По време на съня мозъкът (биологичният компютър) се зарежда с енергия, която се предава на тялото по нервните пътища.

Следвайки тази последователност на мисли, човек трябва да се храни в не натоварената част на денят (след обяд) примерно между 12 и 18 часа (на няколко пъти, не еднократно) в съответствие с биохимичният анализ на собственият си мозък за нуждите на тялото си, породени от изминаващият ден и тези за следващият ден, проявени като желание на личността: „това ми се яде, това ми се пие, това ми се прави“ През следващите четири – четири и половина часа следва разграждане на храната, освобождаване на тялото от отпадъчните продукти и по този начин мозъкът по време на сънят се зарежда с енергия като биологична батерия на фона на чиста кръв.

През деня в работен режим на тялото кръвоносната система не е обременена с нищо излишно. Необходимо е да се пие само вода, за да се неутрализират и отделят отпадъчните продукти от метаболизма на тялото.

В заключение искаме да дадем български нюанс на написаното , чрез нашата поговорка „вкус другар няма“, и че всеки човек трябва да се научи да разбира биохимичният анализ на собственият си мозък проявен като желание на личността „това ми се яде, това ми се пие, това ми се прави...”.

Д-р Иван Андреев

Здраве-Тера ЕООД