

Кризис сжигает мозг, нервы на пределе, работа до седьмого пота, алкоголь, курение, кофе и так каждый день, такова жизнь современного человека. Не сразу, но со временем начинают проявляться депрессия, хроническая усталость, вялость, апатия, нервозность, раздражительность, головные боли, потеря ясности и быстроты мышления, всё это симптомы недостатка выработки энергии в организме. Выработка энергии это сложный, многоступенчатый биоэнергетический процесс.

Далее опишу комплекс мероприятий для восстановления энергии, который лично мне отлично помог в своё время.

Утром, обязательно, необходимо сделать небольшую разминку, хотя бы покачать пресс и минут 10-20 дыхательной гимнастики с задержками дыхания. Подойдут пранаяма из йоги, китайский цигун или дыхание по методу Бутейко. Это очень важно, потому что во время упражнений с задержками дыхания в организме человека накапливается дыхательная прана (углекислота), без которой гормоны и ферменты нормально не работают. И самое главное, без неё, как это ни странно, организмом не усваивается кислород, а это – основное наше топливо, без него человек может прожить не больше нескольких минут. Визуализируйте накопление энергии в организме – это значительно усилит эффект от упражнений.

На завтрак можно приготовить мороженное с тёртым шоколадом и бананами, это даст организму глюкозу и исходные вещества для синтеза серотонина в мозге.

Ближе к обеду, когда начинает накапливаться усталость, нам понадобится чашечка кофе и пол часа свободного времени. После принятия кофе можно прилечь, расслабиться, включить музыку и начать быстро и интенсивно дышать носом 3-10 минут до появления лёгкого покалывания в конечностях, затем следует приятная задержка дыхания и полное расслабление минут пять, десять. Всё, в организме выработался

Как восстановить энергию в организме?

Автор: Hugith

22.11.2009 23:07 -

серотонин, и нам необходимо сделать так, чтобы он не впитывался обратно(обратный захват), для этого выпиваем натуральный антидепрессант на основе зверобоя, например, геллариум или депревит(2-3 таблетки). Через какое-то время вы ощутите голод, самое время пообедать.

Обед должен состоять из салата и натуральных углеводов(макароны, каши, пицца...лучше без мяса убитых животных)

После пищи примите какой-нибудь минерально-витаминный комплекс.

В течении дня старайтесь соблюдать питьевой режим, ведь вода идёт на втором месте по важности после кислорода.

Вечером, после работы, попили чай и не спешите ужинать или заниматься делами, нужно обязательно полчаса, час расслабиться и отдохнуть в лежачем положении(медитация).

На ужин, лучше всего подойдут морепродукты – морская капуста, рыба, креветки.... Ведь они содержат фосфор, йод и белок. Фосфор – составляет основу молекулы АТФ, это основа запаса энергии в наших клетках. Йод и белок, так же дают много энергии. Без них вся цепочка энергетических превращений прерывается, человек становится нервным и раздражительным – психом))) .

Спать нужно обязательно в полной темноте и отключить все источники электромагнитных излучений. Это требуется для того, чтобы нормально вырабатывался из серотонина мелатонин, который является источником психической энергии.

От алкоголя, секса и сигарет придется отказаться на какое-то время. А что делать, кому сейчас легко? Иначе энергия никогда не восстановится..... Общий смысл данной публикации такой, что теми основными веществами, которые человек ощущает как энергию, жизненную силу, радость, счастье, являются - кислород, углекислота, фосфор, йод, серотонин и мелатонин, а так множество других веществ, которые взаимосвязаны

Как восстановить энергию в организме?

Автор: Hugith

22.11.2009 23:07 -

между собой и дают нам энергию и для их выработки нужно что-то делать))))))))))

Спасибо за внимание, до связи.

<http://asparkam.info/>