

# **АСТЕНИЯ и МИТОХОНДРИАЛЬНАЯ ДИСФУНКЦИЯ.**

## **ЧАСТЬ 1. Соматический уровень**

*Слабость. Быстрая утомляемость. Постоянное желание прилечь, отдохнуть, расслабиться.*

*«Когда же отпуск?»*

*«Как доработать до выходных?»*

*«Нет никаких сил, идти на работу»*

*«Где взять силы?»*

Кто не сталкивался с подобными чувствами? Я думаю, на Земле нет человека, который бы не испытывал чувство усталости. Это нормально, когда человек после нагрузки устает, это сигнал организма о том, что пора прекратить нагрузки и дать организму время на восстановление.

Проблемой слабость и чувство усталости становится тогда, когда даже после продолжительного отдыха это чувство не проходит.

В таком случае это уже медицинская проблема. В медицине – это состояние называется АСТЕНИЕЙ. Даже существует целый симптомокомплекс, который называется астенический синдром. Если к астении примешиваются различные эмоциональные или органические симптомы, то астенический синдром может называться уже астено-невротический, астено-депрессивный и т.д. Также астения может сопровождать любое органическое заболевание, но это уже другая история.

Названий может быть много, но в основе всегда чувство слабости, усталость.

Мы же сегодня поговорим о том, откуда появляется эта самая Астения. Почему она возникает?

Прежде чем ответить на этот вопрос, давайте обратимся к медицинскому определению этого состояния. Итак.

*Астения - это психологическое состояние, характеризующееся слабостью, повышенной утомляемостью, быстрой истощаемостью и плохой переносимостью физических, умственных и психических нагрузок.*

В чем причина этой слабости? Причин много. Но, оказывается, несмотря на все многообразие причин, приводящих к астении, в основе ее лежит один механизм. Называется он Энергетической Недостаточностью.

*Энергетическая недостаточность — несоответствие между потребностью организма в энергии и тем ограниченным количеством макроэргов (АТФ-аденозинтрифосфорная кислота), которое может в данный момент использоваться для поддержания его структурной целостности и функциональной активности ткани. Главную роль в развитии энергетической недостаточности играет повреждение митохондрий, поэтому в последние годы этот термин заменен на митохондриальную дисфункцию.*

**Митохондриальная дисфункция.** Я думаю, этот термин знаком многим. Редкая домохозяйка с умным видом не рассуждает о ней. А оно и понятно, весь интернет пестрит рекомендациями о том, как бороться с этой самой митохондриальной дисфункцией.

Кто-то рекомендует изменить рацион питания, есть много овощей, кто-то проращивает семена, кто-то рекомендует стать вегетарианцем, кто-то наоборот рекомендует поедать много мяса и сала, другие есть бесконечное количество БАДов и т.д. и т.д. Всех рекомендаций из ЮТЮба не перечесать. Тем более я его и не смотрю. Друзья рассказывают. И вы думаете, что в моих строках сарказм. Нет, вы ошибаетесь. Сарказма нет. Все эти рекомендации имеют место быть. Только вот не все сразу и строго индивидуально. Для каждого свои.

Для того чтобы разобраться откуда берется эта самая энергетическая недостаточность, необходимо прояснить, а что собственно, является источником энергии в организме. Как видно из определения, основным источником энергии является АТФ (аденозинтрифосфорная кислота). Это, как уголь в топке, который при сгорании дает тепло. Одна молекула АТФ, при сгорании дает около 40 кДж/ммоль энергии. Часть этой энергии рассеивается в виде тепла, другая идет на обеспечение деятельности организма.

А откуда берется эта самая АТФ? А берётся она из пищи, Но вы должны понимать, что для того чтобы пища в конечном итоге преобразовалась в АТФ, необходимо просто огромное количество различных реакций, а для того чтобы эти реакции произошли необходимо еще большее количество ферментов, коферментов, витаминов, микро и макроэлементов и

т.д. Но самым главным элементом для преобразования пищи в АТФ является кислород (это так называемый аэробный путь преобразования глюкозы в АТФ). Ведь если его не хватает, то синтез АТФ тоже происходит, но он идет по очень не рациональному пути. Это, так называемый, бескислородный путь окисления глюкозы (анаэробный гликолиз). При анаэробном гликолизе производится образование всего 2-х молекул АТФ. Это очень мало, ведь при аэробном пути окисления, происходит образование 36-38 молекул АТФ (цифры в разных источниках варьируют). И, более того, организм за это расплачивается ацидозом (образованием молекул молочной кислоты), что само по себе является фактором, повреждающим клеточную мембрану, а это также запускает целую цепную реакцию, которая является ответом организма на повреждение клеток. Ну, а уж если говорить о расщеплении жиров, то этого процесса, так называемого В - окисления, вообще, без участия кислорода и не происходит, а этот процесс ведь тоже является поставщиком большого количества АТФ. Вот вам и, казалось бы невинный, недостаток кислорода в нашей жизни. Но об этом мы еще поговорим.

А сейчас давайте продолжим тему образования АТФ. Первый путь мы рассмотрели – это анаэробный путь распада глюкозы. По этому пути в норме организм идет при начале всякой деятельности, пока организм не перейдет на более рациональный путь – аэробный. Это в норме, а вот если кислорода не хватает или плохо работают ферментативные системы, то организм тормозится на анаэробном пути, что и приводит к пагубным последствиям для организма.

Если рассмотреть этот процесс применительно к нашим практикам, то это подчеркивает важность предварительной разминки перед каждой тренировкой.

Можно рассматривать этот путь и как исход любого заболевания. Особенно это заметно после ковида. Также по такому пути получения энергии идет организм и при бронхо-легочной или сердечно-сосудистой патологии.

Другие пути образования АТФ – это аэробный гликолиз и липолиз (b-окисление).

Липолиз – это процесс получения энергии из жира. Липолиз происходит в три стадии. Первая стадия происходит в цитоплазме, где триглицериды сначала расщепляются на жирные кислоты и глицерин. Это важно знать и учитывать для понимания повреждений на клеточном уровне и

для понимания факторов приводящих к этим повреждениям. А вот две последующие стадии расщепления и усвоения жиров происходят в митохондриях, что опять же надо учитывать для назначения тех или иных лекарств. И вот именно в митохондриях жирные кислоты превращаются ацетил КоА, который используется в цикле Кребса, для получения АТФ.

Раз уж мы коснулись цикла Кребса, давайте хоть пару слов скажем и о нем. Хотя, что тут скажешь? Цикл Кребса – это основа нашей жизни. Именно в цикле Кребса и происходит образование АТФ. Вот так.

А где он происходит? А вот весь этот последовательный цикл реакций, который и называется цикл Кребса, и при котором происходит образование АТФ, происходит в митохондриях. Можно сказать, что митохондрия - это маленькая электростанция, дающая энергию для жизни. Мало энергии – мы сначала устаем, а потом болеем. Совсем нет энергии - мы умираем. Вот так! Все очень и очень просто.

Теперь давайте сделаем выводы из всего вышесказанного.

1. Главным источником всего живого на Земле является солнце
2. Главным источником энергии в нашем организме является АТФ.
3. Для того чтобы энергия Солнца преобразовалась в АТФ необходим целый ряд фотохимических и биохимических реакций.
4. Наиболее оптимальные процессы получения АТФ, происходят при наличии кислорода, это аэробный путь. Это основной источник энергии при длительной работе.
5. Если организм по каким-то причинам получает АТФ по анаэробному (без участия кислорода) пути, происходит повреждение митохондрий и разрушение клетки.
6. Для того чтобы организм пошел по оптимальному пути образования энергии, необходимо получать помимо кислорода и огромное количество микро и макроэлементов, витаминов, белков, жиров и углеводов. Правильное питание должно учитывать все необходимые для получения энергии вещества. Основным источником поступления, необходимых для нормального функционирования организма, веществ является пища.
7. Правило «Бочки». Надо представить, что наш организм – это как бочка наполненная энергией. Стенки бочки состоят из различных макро и микроэлементов. Когда не хватает одного из них, то «Бочка» начинает протекать. И не важно, какого не хватает элемента, энергия начинает убывать, как вода из дырявой бочки.

8. Если в организме не хватает энергии, то на первоначальном этапе вы испытываете чувство усталости. Затем присоединяются болезни, в основе которых лежит митохондриальная дисфункция.
9. Когда у вас появляется хроническое чувство усталости, не проходящее после отдыха, не дожидайтесь развития того или иного заболевания, принимайте меры.
10. Лечить надо не болезнь, лечить надо образ жизни. Если вы живете в мегаполисе, в 30-ти этажном доме, работаете, весь день в офисе, добираетесь на работу в машине, питаетесь глубоко переработанной пищей, потребляете огромное количество негативной информацией и сами являетесь производителем негативной энергии, всем недовольны, со всеми ругаетесь, истерите по любому поводу, совершаете много «неправильных» поступков, то имейте ввиду, ответ от природы обязательно поступит. Это неизбежность. У кого-то раньше, у кого-то позже. Но ответ будет. Учитывайте это при выборе образа жизни.

## ЧАСТЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ТЕЛО

Все то, что я описывал в первой главе, очень важно. Еще раз - очень важно. Но, вы прекрасно понимаете, что все описанное выше касается только пищевого тела, т.е. биохимических аспектов жизни. Информацию о биохимии жизнедеятельности вам может рассказать любой биохимик или вы сами можете прочитать её в любом учебнике по биохимии. Это знают все. Ради этого не стоило затевать написание этой статьи.

А вот о других аспектах нашей жизни мне бы и хотелось поговорить во второй части статьи.

Для того чтобы понять откуда берется это самое чувство «глубокой усталости», несмотря на то что вы соблюдаете все рекомендации вашего нутрициолога, диетолога, фитнес тренера и т.д., съедаете бесчисленное количество БАДов и регулярно сдаете кровь, мочу или кал на десятки различных анализов. Тратите на это многие тысячи рублей. Ведь все делаете правильно. А вот все равно, чувство «вселенской» усталости не проходит. В чем же еще причина? Что вы делаете не так?

Одной из причин, помимо нехватки различных микро и макро элементов, мы уже коснулись. Это нехватка свежего воздуха в вашей жизни. Это очень важно! И это не расхожая фраза. Если вы целыми днями проводите в офисе, ездите на машине, вечерами проводите в квартире, то, что бы, вы не ели - не поможет.

В первой части, я доступно объяснил, как важен кислород для активизации всех биохимических процессов в организме.

Так что же еще? Давайте «копнем» глубже, перейдем на другой уровень.

Как вы уже хорошо знаете из предыдущих моих статей, наше тело состоит не только из пищевого тела, но из эмоционального и энергетического тела. Давайте подумаем вместе как все взаимосвязано.

«Зачем мне все это знать?» - подумает домохозяйка с надутыми губами. Зачем? Ведь во всех блогах пишут о том, что мне достаточно выпивать в день 20 БАДОВ и есть два салата. Раз в неделю поголодать. И все, проживу долгую и счастливую жизнь. Зачем мне напрягаться? Какая там энергетика? Какие там эмоции? Сдай анализы на сто тысяч, купи Бады на 200 тысяч. И все. А, чуть не забыл, еще ходить в зал, качать зад. И все. Жизнь удалась.

Да, ведь вы же должны понимать, что это жизнь животного. Это функционирование организма только на уровне пищевого тела. А человек – это нечто большее. Другая ответственность и другой спрос.

Давайте поговорим об энергии.

О той энергии, которая запускает все, описанные выше процессы в организме. Без этой Энергии, которая суть всего живого на Земле, все ваши БАДЫ – это просто известка. А ваши салаты - это просто гниющие овощи и зелень в вашем кишечнике, как в компостной яме.

О той энергии, которая и запускает изначально все процессы преобразования пищи в АТФ. Без этой энергии невозможно запустить пути преобразования пищи в АТФ.

Так что это за энергия?

Давайте прибегнем к моей любимой метафоре.

Представьте, что вы стоите рядом с теплоэлектростанцией. Вот перед вами электростанция и вот огромная куча угля. И что? Да ничего. Это просто здание, а это просто куча органического сырья. Без воли человека, взявшего в руки лопату и бросившего уголь в топку печи, ничего не произойдет. Также и в организме - все готово. Все есть в наличии, но если не будет энергии снаружи, дающей нам жизнь, ничего не произойдет. Вы можете называть ее как угодно. Это, может быть, Душа, кто - то назовет ее Божественной искрой, кто-то всемирной Энергий. Название не имеет значение. Даже если вы ее никак не называете, Энергии все равно. Она просто есть.

Вы прекрасно знаете, что всему живому дает энергию Солнце. Энергию Солнца впитывают растения, и передают ее нам или животным, которые поедают эти растения, которых в конечном итоге поедаем мы. Этот процесс преобразования энергии дает нам белки, жиры, углеводы и витамины, которые потом уже используются в цикле Кребса для получения энергии в нашем организме. А откуда взялось Солнце? Задумайтесь! Вот вам и Воля Создателя всего живого. Представляете всю цепочку? Воля Создателя – Солнце-фотохимический синтез – наша пища – Мы. Представляете, какой сложный и долгий процесс. Представляете, какой сложный. Дух захватывает.

Как только осознаете величие и глубину этого процесса, сразу поймете, как все взаимосвязано в этой жизни, как во всех явлениях и организмах во вселенной присутствует воля Создателя. Мы все составные части одного целого энергетического пространства. Мы не можем жить вне потока энергий окружающего мира. Это не возможно,

жизнь внутри нас останавливается. Мы часть этого мира, а мир это часть нас. Вся энергия едина.

Это звучит как мантра. Но мне не важно, как это звучит – это так есть.

А как все это реализуется в плане коррекции состояния организма?

Давайте напомним вам, что здоровая клетка имеет свой энергетический потенциал. Он составляет около 70-90 мВольт. Если он снижается, то клетка начинает плохо работать. Снижается ее способность перерабатывать полученные с пищей вещества в Энергию. Если потенциал уменьшается ниже 20 мВт, то это онкология, а затем клетка умирает. Сколько бы вы не ели БАДов и салатов. Все! Энергии на переработку пищи нет.

Если говорить о практических аспектах, то я много десятилетий занимаюсь биополевой диагностикой. И вы знаете, что энергетическое поле над больным органом всегда снижено? Не знаете, так может быть, догадываетесь. Причем снижение энергии над больным органом всегда происходит на самых ранних стадиях развития болезни. Вот здесь как раз и сходятся все пути. Духовное и материальное. Чистая Энергия и наше тело. Снижается энергия и появляется митохондриальная дисфункция, которая является органическим проявлением недостаточности энергии. Или, если хотите, снижение энергии, реализуемое на клеточном уровне. Там нет еще грубых поражений - это только начало. Это только дисфункция на митохондриальном уровне. Потом начинаются изменения состава клеточной и межклеточной среды. Потом происходит функциональные нарушения, а уж потом и органические. Но надо помнить, что сначала всегда, с неизбежностью, все патологические состояния начинаются с биополевых нарушений.

Я сотни раз говорил людям, что у них снижение биополя над определенным органом. Давал рекомендации. Например, говорил, что снижено биополе над печенью и рекомендовал изменить способ реагирования на внешние раздражители, меньше гневаться, ругаться, потреблять меньше жирной пищи и алкоголя. Или, если определял снижения биополя над поджелудочной железой, предлагал меньше есть сладкого. В ста процентах случаев, люди не принимали мои слова всерьез. Так, знаете ли, к серьезной процедуре биополевой диагностики относились, как к цирковому представлению. Ну и что, если говорить о конкретно этих примерах, то некоторые из моих не доверчивых знакомых уже болеют жировым гепатозом, у кого-то цирроз печени, у

некоторых удален желчный пузырь, другие страдают сахарным диабетом и т.д. Некоторых уже нет. Таких примеров у меня не десятки, а сотни. Более сорока лет занимаюсь медициной, и более сорока лет занимаюсь биополевой диагностикой. Так уж сложилось. Накопил колоссальный опыт наблюдений. Куда же это деть?

Хорошо, если бы люди относились к биополевой диагностике гораздо серьезней, чем к многометровым портянка своих анализов, тогда бы эти анализы не пришлось бы делать. И не отдавать сотни тысяч на лечение болезней, которые можно было бы предотвратить, если бы они хоть на чуть-чуть прислушались к заключению биополевой диагностики и что-то изменили в своей жизни.

Хорошо бы.

Но, это будут другие люди. Это будет другая цивилизация.

Ведь гораздо проще выпить десятки БАДов, чем что-то менять в себе. Наивные люди. Ведь для того чтобы организм работал правильно, необходимо чтобы энергия мира поступала в организм, а для этого надо быть в мире и тогда мир будет в тебе. Если энергия мира не поступает в вас, если вы изолированы от мира, то никакие БАДы и лекарства вам не помогут. Не будьте наивными. Помните что это не просто слова, это так и есть. В настоящий момент индустрия производства БАДов и лекарств достигла, на мой взгляд, наибольшего расцвета. Фармацевтические корпорации купаются в золоте и власти над людьми. Зачем тогда больницы? А? Тогда почему катастрофически не хватает врачей? Ведь потребление БАДов все растет и растет. Количество больных должно уменьшаться. А врачей не хватает, а больниц мало. Так, где логика? Где?

Не будьте наивными, никакой дядя из-за океана не сделает вас здоровым и счастливым. Это можете сделать только вы сами. Вам надо просто открыться миру и быть в мире и тогда энергия мира будет в вас и поможет избавиться от многих проблем не только со здоровьем на физическом уровне, но и на эмоциональном и энергетическом уровне. А как это быть с миром одним целым?

Так ведь, это прописные истины, надо чувствовать жизнь в каждый конкретный момент времени, быть в жизни и быть жизнью.

*Надо совершать правильные поступки.*

*Надо говорить правильные слова.*

*Надо иметь правильные мысли.*

*Надо быть открытым Миру.*

На днях поехал с другом посмотреть разлив Оки. Вокруг была весна, вся природа оживала, река набирала мощь, птицы радостно пели. Вся природа радовалась жизни и весне. А что делал мой друг? Он тоже «радовался», но только фрагментами, потому что каждые две минуты он был не с природой, а с телефоном. Постоянно отвечал на СМС и сообщения в соцсетях. Непрерывно. Таким образом, в это время он не был с мощной энергией мира, он посвящал драгоценные секунды жизни на мусорное мышление (мусорное – без кавычек). Так я называю, мышление, направленное на переработку сообщений из прошлого. Потому что каждый момент жизни, который ты вырезал из настоящего, это уже прошлое. Это как съеденная конфетка. Пока ты ее ешь, она в настоящем, а после конфетки остается фантик, а это уже мусор. Вот так и все мы, поступаем как мой друг, фрагментируем жизнь, создаем в ней участки вакуума. Так, где же тогда нам брать энергию для жизни в настоящем, если все она у нас в прошлом или будущем. А ее и нет. Да и зачем она нужна? Тем более, тут вот знакомый «нутрициолог» подвернется и что-то посоветует. Все сработает, и появится энергия (это не сарказм), но энергия появится только на время, на короткое. Ну, а если говорить о моем друге, то хоть он и приехал из великолепного отпуска, он уже был уставшим. Очень уставшим. И внешне и внутренне.

Вот вам причина астении.

А как же практически избавиться от этого состояния слабости?

Это на самом деле очень сложный и, я бы сказал, сакральный вопрос. Особенно для тех, кто способен в принципе думать.

Каждый решает это по-разному. Все религии направлены на то, чтобы человек мог почувствовать Энергию Мира в себе. В религии это состояние может звучать как Божественная энергия. Специально не отдаю предпочтение ни одной из существующих религии, потому что все они направлены на одно - дать возможность присоединиться к Богу. Почувствовать энергию Бога в себе. Я думаю, вы много знаете историй о случаях чудесного исцеления силой молитвы. Настоящая, искренняя молитва творит чудеса.

Но, не все же люди верующие. Что им делать? Для них также существуют различные приемы, для того чтобы почувствовать энергию Мира в себе. Хотя одно другому вряд ли мешает, можно быть глубоко верующим и заниматься энергетическим здоровьем. Почему нет, все зависит от уровня интеллекта.

Какие же существуют приемы для поддержания нормального уровня энергии в организме. Их великое множество. Это различные медитативные практики и дыхательные упражнения, все школы Ци Гун, Йоги (только настоящей Йоги, а не того примитива, который сейчас распространен). На своих семинарах по энергетическому здоровью я также делюсь своими знаниями и практическим опытом о различных техниках и приемах для повышения уровня энергии в организме.

Это и практики Ци Гун и медитативные практики, и дыхательные упражнения и Целительные звуки. Отдельно я хотел бы выделить семинар по самомассажу внутренних органов. Эта техника очень мощная. Жаль, что мало людей владеют этой замечательной и очень древней практикой. Но все впереди, всегда есть возможность научиться чему-то новому. Дерзайте. Учитесь.

Делюсь своим, более чем 40-ка летним, опытом и в Биоэнергетических практиках. Знания по энергетическому здоровью стараюсь дать в простой и понятной всем форме. Хочу объяснить, что все на самом деле достаточно просто. Не понимаю, зачем многие школы затуманивают людям мозги. Ритуалов много, а сути мало. Нет, конечно, понимаю, я не такой наивный, но не хочу об этом говорить. А вас призываю понять суть любой энергетической практики, которой вы занимаетесь. Именно, при понимании сути, любая практика даст результат. Не тратьте время на изучение банальных ритуалов. Это впустую потраченное время. Вникайте в суть.

А теперь, хотелось бы, несколько слов, сказать и о биоэнергетическом лечении. Об уровне, на котором осуществляется это лечение, и о людях которые проводят лечение. Развеять мифы и мифические ритуалы.

Итак, биоэнергетическое лечение. Как видно из названия – это лечение биологической энергией. Таким образом, все виды лечения, когда один биологический объект отдает свою энергию другому, а забирает отрицательную, больную энергию, является по сути биоэнергетическим лечением. Это разве сложно? Зачем так много мистики. Один человек обладает определенными навыками и владеет приемами пополнения своей Энергии от энергии Мира и с радостью отдает ее больному. Где здесь мистика? Когда я раньше проводил подобного рода лечение, биополе человека часто увеличивалось в два – три раза, только за счет того, что я открывал каналы (без кавычек) по которым течет энергия, закупоренные негативной информацией, и

давал человеку часть своей жизненной энергии. Где мистика? Где эзотерика? Все же очевидно.

Сейчас мои коллеги, читая этот материал, злобно хихикают. Или впадают в агрессию. Я своих коллег хорошо знаю, ведь не забывайте про мой более чем сорокалетний стаж в медицине. Какие там каналы, какие там чакры и т.д.? Да, пусть впадают в агрессию (это я про правильные мысли). Мне не интересны их реакции. А вот другие пусть на секунду задумаются. Чем лечили наши предки, в самом начале зарождения цивилизации? Чем? Я думаю, чтобы помочь своему близкому человеку они гладили его, особенное больное место, дули на него. Разве вы так не делали своему ребенку? И ведь помогает. А как же? Вы даете близкому человеку свою силу, свою энергию. Конечно, она поможет. А что это за такой вид помощи? Когда один биологический объект делится своей энергией с другим биологическим объектом? Так это и есть биоэнерготерапия в чистом виде. Глупо отрицать. Так мы и не будем. Оставим это для недалеких людей.

А реализуется этот вид лечения, опять же на клеточном, или лучше сказать на внутриклеточном уровне. На уровне органелл – митохондрий.

Мы даем энергию непосредственно клеткам, повышая ее потенциал. И клетка начинает работать. И сама справляется со всеми проблемами. Начинает впитывать полезные вещества, и микроэлементы, запускает все процессы восстановления. И начинает нормально функционировать и постепенно сама восстанавливается. Почему этот вид лечения не всегда бывает эффективным? Да в основном по двум причинам. Во-первых, как правило, к биоэнерготерапевтам приходят уже слишком поздно, это часто как акт отчаяния. Зачастую процессы разрушения уже носят необратимый характер. Нельзя внезапно остановить автомобиль, несущийся на скорости 200 км.ч.. Вторая причина, кроется в самом человеке, он ничего не хочет менять в своей жизни. Он не хочет менять свои мысли, свои привычные модели поведения. Свое отношение к миру. Помните понятие Кармы. Так это именно оно и есть. В таком случае биоэнерготерапевт не может помочь, в принципе, а его жизненная энергия, та, драгоценная энергия жизни, с которой он поделился в другом человеком, была просто спущена в унитаз.

Я сам уже очень давно не занимаюсь биоэнергетическими практиками с людьми, которые меня не понимают и не хотят менять

своё отношение к жизни. Зачем тратить свою энергию? Ведь это их жизненный путь и их выбор.

Вот, кажется, и все, что я хотел рассказать о причинах Вашей слабости. Делайте выводы. Меняйте своё отношение к жизни. Меняйте во всем.

Выводы:

Для того чтобы справиться с этим ужасным состоянием слабости или астении, вам необходимо соблюдать очень простые правила, очень простые.

Давайте, еще раз остановимся на некоторых из них:

- Правильное питание. Питание должно быть сбалансированным, и соответствовать вашему образу жизни, помимо белков, жиров, углеводов в вашем питании должно быть достаточное количество витаминов, микро и макроэлементов.
- Правильный режим работа-отдых. Вы должны как можно больше быть на свежем воздухе, ходить пешком как можно чаще и дольше, при любой возможности. И это не блажь, свежий воздух необходим вам для активации процессов жизнедеятельности на клеточном уровне.
- Занимайтесь физическими упражнениями и не только аэробными, но и силовыми. О пользе силовых тренировок я напишу в следующей статье. А сейчас, вы должны принять простую истину – мышцы должны работать. Это очень важно.
- Изучайте Энергетические практики, любые, к которым тянется душа. Если это не шарлатанство, то все они ведут вас к одной цели – к здоровью на Энергетическом уровне.
- Следите за своими мыслями. Помните, неправильные мысли (без кавычек) приведут вас к проблемам на эмоциональном уровне, в виде неврозов, депрессий или еще того хуже - психозов. Это неизбежность. Как бы вы «правы» не были. Думайте о своих мыслях и словах, которые вы произносите.
- Занимайтесь дыхательными упражнениями. Помните, неправильное дыхание изменяет pH крови, а это приводит к повреждению клетки.
- И самое главное. Откройте Мир, и тогда Мир даст вам не только всю необходимую энергию, но и радость жизни.