***Статья: Что нужно знать об энергетическом обмене организма.***

*Грачёва Наталья Александровна.*

*РИИН, г. Москва*

*2019 г.*

Почему 98% людей не могут исполнять свои желания, и только 2% получают все, что они хотят?

У них на пути встаёт одно или несколько из 3-х препятствий:

1. Лень:

- Ничего не хочется. Ни вставать по утрам, ни идти на работу, ни заниматься собой.

2. Отсутствие четкого плана действий:

- Нет понимания целей и своего места в жизни.

3. Отсутствие энергии/поддержки:

- Нет дела или человека, из-за которого горят глаза.

В этой статье рассмотрим понятие энергетический обмен организма.

Человек похож на энергостанцию, маленькое солнце, которое освещает и даёт тепло окружающему пространству. У него в течение дня есть определённое количество энергии, которое может тратить на жизнедеятельность. На любое действие необходимо некоторое количество энергии, и если её не хватает, то действие невозможно произвести, либо оно происходит на более низком уровне, чем могло бы быть. Уровень энергии человека влияет на здоровье. В зависимости от количества энергии, защитные механизмы работают лучше или хуже, восстановление происходит быстрее и легче или медленнее и с различными сложностями.

Энергия человека это незримая, невидимая сила, которая заставляет взаимодействовать между собой элементарные частицы, органы и системы нашего организма. Термин "Энергия" встречается во всех культурах у разных народов, например: в Китае - " Ци ", в Индии - "прана", а в древней Руси - "жива". Отсюда и возникло слово "Живой", "жизнь"!

**Куда мы расходуем энергию.**

1. Метаболизм — это обмен веществ, или набор химических реакций. Измеряется количеством энергии, которое необходимо для обеспечения этого самого обмена. Энергия тратится на переваривание пищи, на получение и усвоение необходимых для жизнедеятельности веществ. Нужно иметь ввиду, что на получение питательных веществ из растительных продуктов тратится в разы меньше энергии, чем из продуктов животного происхождения.
2. В среднем на мыслительный процесс тратится около 40% энергии.
3. Неправильное эксплуатация тела: быт, распорядок дня, экология, питание, сон, физическая нагрузка, дыхание.
4. Зацикленность на эмоции. Состояние когда человек накручивает себя, непрожитые стрессы, душевные раны, которые не проработаны, на которые человек решил не обращать внимание.
5. Пустые разговоры, болтовня, интерес, направленный на такие вещи, которые, на самом деле, не представляют никакого интереса (например, пустая информация о жизни других людей, просмотр телесериалов – суррогат, который замещает проживание своей собственной жизни, компьютерные игры).
6. Суета, спешка, распыление энергии, постоянные переключения. Попытки кому-то что-то доказать. Высокомерие, хвастовство, гордыня.
7. Незакрытые долги, глупые кредиты. Ложь – можно рассматривать как кредит (и как подавление), который выручает в текущей ситуации, но рано или поздно его придётся погашать с процентами.
8. Стереотипы, предрассудки, рамки от социума, как можно и как нельзя.

Количество энергии у человека всегда ограничено его уровнем развития. Истратив её на другие сферы жизни, не останется на собственный рост, перестройку психики, которые требуют существенных энергозатрат. Чем больше у человека свободной энергии, тем больше он в состоянии понять, значительнее сместить свою точку сборки и дольше удерживать её в новом положении. Если энергию постоянно распылять, то сложно будет продвигаться в работе над собой. Накатывает лень – энергии не достаточно, работа не движется. Один из способов увеличения количества свободной энергии – это стараться снижать энергетические издержки, экономить где только можно, дисциплина, полезное питание, питьевой режим, режим труда и отдыха, бережное расходование сил, выработка приоритетов и следование принципам.

**Важные советы, которые помогут сохранить энергию почувствовать себя сильнее.**

1. Сон в тёмное время суток. Энергия сна зависит от воздействия Солнца и Луны на Землю и все живое. Взаимодействие этих небесных тел действует так, что для отдыха и набора энергии возможно только темное время суток — идеальным является сон от заката до рассвета.
2. Дыхание.
3. Питание. Растительные средства – любые пророщенные семена, масла из них, [Ашвагандха](http://www.iherb.com/organic-india-organic-ashwagandha-90-veggie-caps/24627?rcode=ibu661), масло гхи, сырой мед, миндаль, кокос, шафран, фенхель, кардамон, мумиё, Брахми (Центелла азиатская) и Бакопа Моньери (Bacopa monnieri), овощи: листовая зелень, корнеплоды: свекла, батат, морковь, жиры: кокосовое масло, оливковое масло, масло гхи, сложные углеводы: овес, киноа, пшено, амарант

- Пожевав семена кардамона снять утреннюю слабость и вялость.

- Пища не только питает тело, а также влияет на ум и сознание. Свежая пища способствует производству тонких продуктов метаболизма, правильной структуре и активности тканей. Напротив, старая пища разрушает организм, вызывает дегенерацию тканей тела и способствует формированию токсинов. Пища, которая была сварена и не была съедена сразу после приготовления, находится в стадии разложения.

2. Жизненную энергию помогают почувствовать:

- Сближение с другим человеком или любимым

- Приятное общение, любимое дело

- Истинная любовь

- Забота о других, дарение бескорыстно, без ожиданий

3. необходимо заставить организм сжигать жиры для получения энергии, как это задумано природой. Прекратите употреблять обработанные продукты с добавленным сахаром и начните есть продукты, представляющие собой полезные источники жиров, такие как кокосовое масло, оливковое масло, авокадо, орехи и семена.

4. Восстанавливайте водный баланс и активизируйте пищеварение.

Наш организм на 60-80% состоит из воды. Жизненно важно доставлять энергию клеткам. В течение дня пейте воду маленькими глоточками столько, сколько получается. Пейте стакан воды за 15-30 минут до приема пищи, чтобы предварительно насытить желудок водой и запустить пищеварение.

5. Свежий воздух, утренняя гимнастика, физические упражнения

Прогуливайтесь, дыша носом, чтобы привлечь больше праны (жизненной силы) в организм.

6. Живите в настоящем моменте. Будьте уверены, что если возникнет какая-либо ситуации будучи наполненным, вы сразу переключитесь и составите план действий. Верьте в себя.

7. Принимайте силу Природы, силу Рода и их Благословение на ещё более изобильную и здоровую жизнь чем у них.

**Жизненная энергия человека – это потенциал действий.**

Ее можно представить в неделимом единстве двух составляющих: физической и морально-нравственной. Крепкое здоровье, сильный организм, телесное совершенство – это то, что относится к первой категории, а комплекс психологии, внутренних установок и мыслей – ко второй.

Если сравнивать человека с компьютером, физическая энергия – это его «аппаратная часть», «железо», которое послушно выполняет указания «программной части», то есть моральной энергии. Именно поэтому эти элементы должны находиться в полной гармонии, их четкое взаимодействие и обеспечит качественную работу всей системы – человек будет жить и развиваться как полноценная личность.