

Nowa perspektywa to

możliwość samo-naprawy, samoregulacji i chodzi o terapię samoregulacji a nie o kogoś kto nas naprawi, o koncepcję żeby za pomocą leczenia lub bardziej ćwiczeń aktywować wewnętrzne zdrowie,

są różne komponenty: mentalne/duchowe, żywienie i przemiana materii, są różne ... i nie ma jednego rozwiązania dla wszystkich,

jeśli co dziennie jest możliwe milion napraw w jednej komórce to możemy nie tylko 1 chorobę wyleczyć ale oczekiwać naprawy całości ...

są różne drogi i środki :

mięśnie nie są organem sukcesu, są wielkim organem percepcyjnym, im bardziej jesteśmy sztywniejsi tym gorzej postrzegamy się , i tak są: wrzeczono mięśniowe odpowiadające za rozciąganie i napinanie, ścięgno ... tu nie mają co szukać np. kortezon i ibuprofen itp. , ścięgno jest nietrenowalnym organem, dzisiaj można powiedzieć że nie tylko serce jest organem ale np. każdy przegub jest organem,

było w medycynie nieporozumienie że są tzw. receptory bólu i jeśli się nad nimi zapanuje to zwalczy się ból ale nie !!! ból jest o wiele bardziej kompleksowy i interesujący, i modulacja takich czujników pomiarowych jak : homeostaza, bilans energetyczny, równowaga, uczucie, koordynacja można je odzyskać z powrotem, jak ? za pomocą inteligentnej zabawy ruchowej i zdrowym odżywianiem i należ się obserwować i świadomie się obchodzić, do tego potrzebujemy lustra, sensem tego jest system scen, który pomoże nam postrzegać nasze wnętrze za pomocą emocji i uczuć i to programuje nasza wewnętrzna percepcja, a nie zewnętrzne czynniki

Jakie możliwości daje trening i ruch :

Ukierunkowany trening aktywuje czynniki wzrostu komórek nerwowych w mózgu, poprawia pamięć i prowadzi do wzrostu pojemności pamięci w mózgu.

Pod skórą są mięśnie - ogromny narząd, narząd przemian materii, tzn. produkują wiele setek materiałów: hormony, myokine??? i są one na wszystko dobre: regulują ciśnienie krwi, przeciwzapalne, hamują ból, leczą wątrobę, prowadzą do powstania nowych komórek nerwowych potrzebnych do neuroregeneracji ... i dlatego potrzebują treningu, trening to wszystko reguluje, także przez odżywianie w dużych ilościach czerwone wino, kakao, kawa wykazały pozytywne efekty na hipokamp, ale największym WROGIEM jest cukier !!!!

jedna łyżeczka cukru, np. napoje słodzone, sok jabłkowy, pomarańczowy, dezaktywuje w hipokampie (gdzie odbywa się regeneracja) 500 genów - czyli nie jest to trochę źle !!! ale bardzo źle !!! czyli nasze odżywianie/dieta ma bezpośredni wpływ na naszą REGENERACJĘ

w między czasie badano jaki ruch ma sens :

jeśli robimy za dużo i za szybko to robimy szkody, wtedy powstaje dużo stresu oksydacyjnego, to szybko niszczymy swoje nerwy, ruch musi być sprężysty, elastyczny, zabawny, gibki, jak figlarny kot, im elastyczniejszy tym można szybciej biec , jeśli jednak na wstępie ruch jest napięty to polowanie nie będzie udane :)

leczenie chorób: szklistość kości, mukowiscydoza czy porażenie mózgu : chore dzieci trenuje się 3 x dziennie tzn. chorzy uczą się chodzić i biegać, ale za dużo zdrowych źle się odżywia i nie biegają i są chorzy !!! a te chore dzieci robią każdego dnia olimpiadę i one są wyczynowcami :) i robią wszystko w 99% ... kiedyś źle traktowano chorych, kazano im leżeć , wszystkie dzieci z chorobą szklistości kości mogą normalnie żyć, one uczą się chodzić , kości się łamią bo są za gęste !!!, i jeśli ktoś powie że wasze kości muszą być gęstsze/twardsze to jest w BŁĘDZIE !!! człowiek ma lekką budowę, mysz jest lekkiej konstrukcji i dinozaur sprzed 500 mil. lat jest lekkiej konstrukcji , więc nie można wbudowywać cementu żeby były gęstsze !!! gęstsze łamie się szybciej ... potrzebujemy architektury wewnętrznej żeby było elastyczniej i to osiągniemy tylko poprzez trening,

bazą jest dobre odżywianie ale jeśli nie będzie treningu nic nie osiągniemy !!!

Europejska Agencja Kosmiczna zrobiła Galileo trening i struktura kości się nie odbudowuje, ale statkiem dla kości są mięśnie i mięśnie przywracają dynamiczną sprawność kości,

Robert Schleip ładnie wytłumaczył: samo bieganie jest fajne, ale żeby kości dostały wystarczającej siły/nacisku trzeba już po schodach iść/biec, albo pokonać większe wzniesienie albo skakać, więc samo bieganie tak ale nie na wszystko,

Prawidłowy trening i wysokowartościowa dieta aktywują geny dla mięśni, powięzi, kości, mózgu, stabilnych hormonów, spalania tłuszczu i węgla oraz systemu immunologicznego, wielki wróg to amoniak, wzmacniacze smaku, fruktoza, krótko-łańcuchowe węglowodany, naturalne spalanie tłuszczu mamy w ciągu nocy, nasze elektrownie uczą się w mitochondriach jak spalać tłuszcz, wtedy regenerujemy się i odpoczywamy, relaksujemy, ale jak wieczorem źle zjemy np. krótko-łańcuchowe węgle albo sok jabłkowy czy pomarańczowy lub podobne to wtedy wyłączymy ten czynnik transkrypcji - to nie jest trochę źle to jest zdecydowanie ŹLE !!! dlatego lepiej na noc spożywać produkty bogate w tłuszcz, warzywa, komponenty z niewielką ilością fruktozy, albo jak chcemy mięso lub soczewicę, ciecierzycę ... co potrzebujemy ? PRZEŁOMU żeby już przez szkołę uświadamiać dzieci nie tylko jak obsługiwać smartfona i musimy nie przeciw sobie działać ale wspólnymi siłami stworzyć lepszą ofertę żebyśmy bardziej świadomie robili zakupy.

Naukowcy wiedzą, że cukier to trucizna i on hamuje wiele fizjologicznych procesów, które są ostatnim szlifem naszych genów, w zależności od otoczenia będą uruchamiane różne geny, jeśli ciągle będą uruchamiane geny nastąpi zachwianie regeneracji i będziemy chorować, dlatego proces naprawy ma ogromny potencjał.