

cz.2

Człowiek to nie tylko ciało, ciało musi być zamieszkałe, tego uczyli już 600-1000 lat przed Chrystusem i głupi ci ludzie nie byli :) to powinno nas inspirować ... fantastyczna praca wykonana przez anatoma Leonardo da Vinci który przedstawił dokładnie obraz/budowę ciała ludzkiego ...z tym że nie należy zbyt dokładnie patrzeć na ciało bo wtedy ma się dużą tendencję do selektywnego postrzegania np. mięśni a co się dzieje dookoła nich już nie zauważamy , dlatego potrzebna jest współpraca wielu fachowców różnych dziedzin żeby uniknąć selektywnej ślepoty.

Chińczycy wykonali genialną pracę pokazując meridiany ciała ludzkiego oraz łańcuchy muskularne. To co się dzieje pod skórą to jest wspaniały świat, genialne dzieło.

W powięzi odkryto receptory, które za sobą komunikują w fascynujący sposób - na to odkrycie długo czekaliśmy ... to że z jednej komórki powstaje tak złożony organizm w którym każda część ciała ma swoje miejsce - to jest absolutnie cud - cała organizacja i wędrówka każdej komórki na swoje miejsce, komunikacja między nimi oraz wzajemna synchronizacja ... to wszystko powstaje w tkance łącznej np.: cząsteczek białka cukrowego, glikany proteinowe itp.

Jeśli teraz trenujemy mięśnie to powstają kontakty między komórkami właśnie w tkance łącznej, dlatego wszystkie dolegliwości z nią związane można wyleczyć za pomocą treningu ruchowego i obniżając ilość cukru. Co jest zagrożeniem ? przepalony cukier !!! posklejane kontakty międzykomórkowe, jeśli komórki nie komunikują między sobą - chorujemy !!! Każda komórka posiada wiele antenek/drzew które składają się z cząsteczek cukrowych i komunikują, jeśli będą posklejane, spalone to nastąpi absolutna katastrofa ... jeśli dostarczymy za dużo złego cukru którego nie przewidziała ewolucja (fruktozy, glukozy) to komórki będą spalone i to jest droga do chorób immunologicznych, komórki stają się ślepe ...

prosty parametr: hba1c - hemoglobina glikowana pomiar podaje śr. stężenie glukozy we krwi, wartość powyżej 5 to już tsunami i cukrzyca typ 2, zanim zdiagnozujemy typ 2 już mamy następstwa cukrzycy i jest za późno, trzeba szybciej reagować !!!

Infekcje to nic innego jak brak komunikacji międzykomórkowej, a żeby się ona odbywała potrzebna jest woda, co powoduje przypalenie/sklejanie powięzi ?

- cukier, fruktoza, złe węglowodany
- zły tłuszcz, kwasy tłuszczowe trans
- mało Omega 3
- mało wit. D, C, B, E
- mało ruchu
- przetrenowanie, zły ruch
- metale ciężkie, leki, zanieczyszczenie środowiska

UWAGA: badania piłkarzy stwierdziły

80% zawodników Champions league mają niedobór Omega 3 mimo suplementacji !!!

Trening:

siła to jedno, ale długość ruchu stanowi o mocy ... im dłuższy ruch mięśni tym bardziej rośnie ich elastyczność, *bo siła leży w rozciąganiu* , siły nie może być za dużo i nie może być za szybko przyłożona, dlatego sportowcy sztuk walk są tak szybcy i ruchliwi, np. język kameleona porusza się tak szybko jak wystrzelony z katapulty i to nie za sprawą siły mięśni, jakieś kozice górskie skaczą tak nie dlatego że muszą, ale że mają z tego ruchu radość, zatem my też potrzebujemy odczuwać radość w ćwiczeniach, jeśli będzie za stereotypowo powstanie za dużo stresu i taki ruch nie ma sensu, popatrzcie na tancerzy :) styl siedzący jest odwracalny .. trzeba tylko coś robić, nie dopuścić do tego ... zawsze się opłaca zacząć i nigdy nie jest za późno.

Naprawa DNA jest możliwa, mówi się że to geny, nieprawda, bo możliwe jest do 1 miliona napraw na dzień w jednej komórce i to jest możliwe dzięki mięśniom - to są fizjologiczne gruczoły które przez ukierunkowany trening mogą być aktywowane, np. uszkodzenia krążka międzykręgowego : max 4% wszystkich przypadków nadaje się do operacji, reszta tylko do leczenia, nie wolno wycinać, ingerować w budowę i uszkadzać idealnego systemu, wtedy destabilizujemy konstrukcję, bardziej potrzebujemy pomocy neurologa albo ortopedy, a nie chirurga, ważne jest postrzeganie tematy jako całego systemu, mamy przecież piękny system meridianów i łańcuchów mięśni i to koreluje z powięzią, a stabilność ciała nie zależy od kości .