

GEONETIKA

Autor: Róber Ďurec

Posledná verzia je k dispozícii na:

www.robertydurec.sk

GEONETIKA

Piliere zdravia

- Dýchanie
- Hydratácia
- Trávenie
- Vylučovanie
- Emócie
- Pohyb
- Spánok

Hlavné odporúčania:

- Delená strava
- Dobre pohryz a požuj jedlo
- Oddel' hydratáciu od trávenia
- Nezapíjaj jedlo vodou

Základy stavby ľudského tela

Základné stavebné prvky tela

Symbol	EN názov	SK názov	% z hmotnosti	% z atómov	Skupina prvkov
O	Oxygen	Kyslík	65	24	Základné stavebné prvky
C	Carbon	Uhlík	18.5	12	Základné stavebné prvky
H	Hydrogen	Vodík	9.5	62	Základné stavebné prvky
N	Nitrogen	Dusík	2.6	1.1	Základné stavebné prvky
Ca	Calcium	Vápnik	1.3	0.22	Základné stavebné prvky
P	Phosphorus	Fosfor	0.6	0.22	Základné stavebné prvky
S	Sulfur	Síra	0.3	0.038	Základné stavebné prvky
K	Potassium	Draslík	0.2	0.03	Elektrolity
Na	Sodium	Sodík	0.2	0.037	Elektrolity
Cl	Chlorine	Chlór	0.2	0.024	Elektrolity

Mg	Magnesium	Horčík	0.1	0.015	Elektrolity
	All Others	Všetky ostatné	< 0.1	< 0.3	

Zdroj: Wikipedia, https://en.wikipedia.org/wiki/Composition_of_the_human_body

Zaujímavosti:

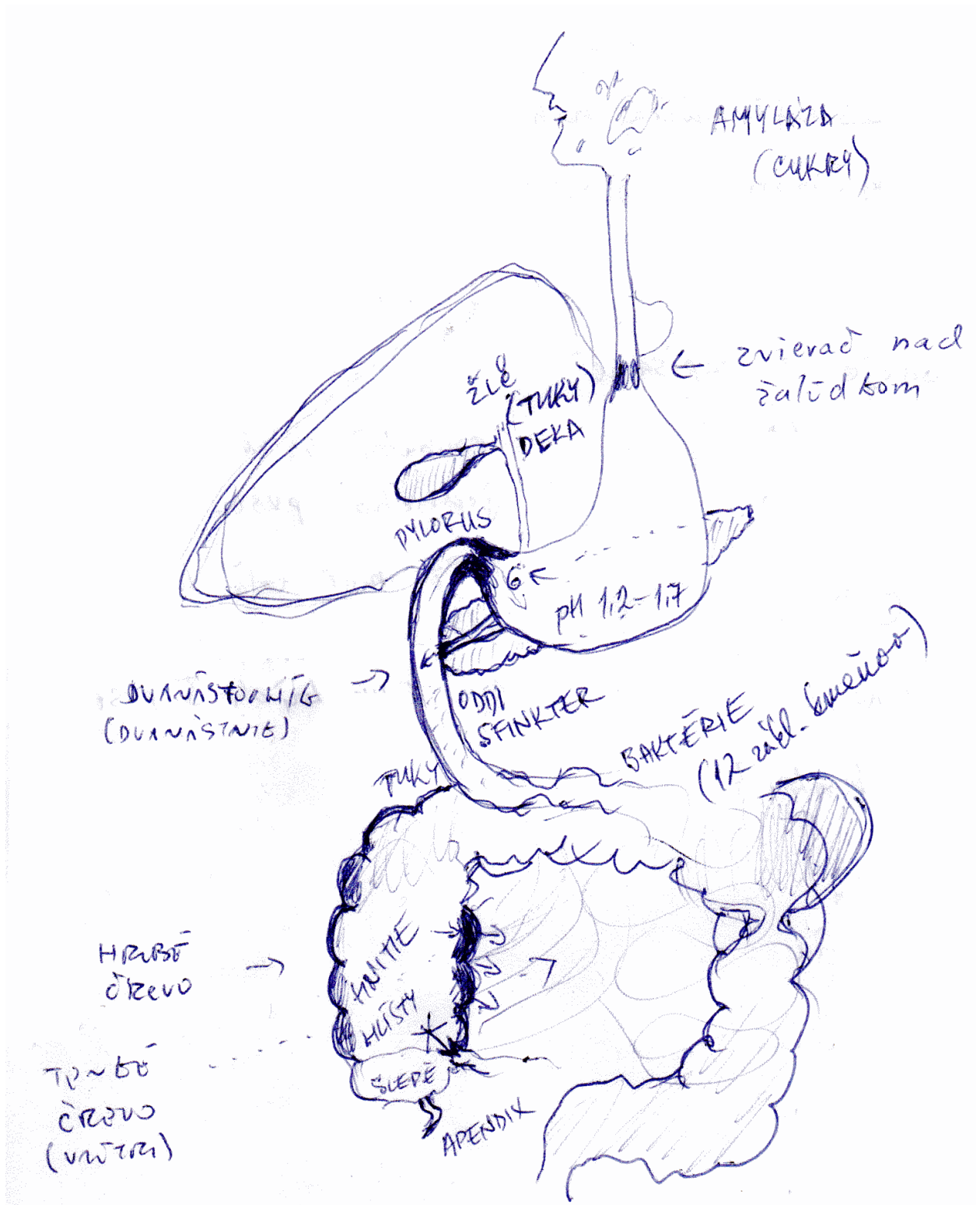
- prvky O,C,H,N tvoria cca 95,6% hmotnosti človeka
- prvky Ca, P, S tvoria cca 2,2% hmotnosti človeka
- základné elektrolyty K, Na, Cl, Mg tvoria cca 0,7% hmotnosti človeka
- všetky ostatné prvky tvoria menej ako 0,1% hmotnosti človeka

Trávenie

Hlavné poškodené miesta

- Slinné žľazy
- Žalúdočné žľazy
- Hrubé črevo (Následok)

Obrázok: Nakreslenie tráviacej sústavy



Ústa

- Slinné žľazy
- Amyláza, štiepenie cuktor
- Jediné mechanické rozomletie potreby zubami

Žalúdok

- HCl, H₂SO₄, spolu 31 kyselín + enzýmy (Tripsín, chymotripsín)
- ich pomer sa mení podľa prvého zjedeného (stráveného) jedla
- Snímače typu stravy sú najmä v ústach a pažeráku, ale aj inde po tráviacej ceste
- Prázdny žalúdok má nízke Ph 2 – 3, ale iba málo kyselín
- Chceme jesť – vďaka podnetu sa vytvorí vysoká kyslosť Ph 1,2-1,7
- Po stávení Ph stúpne až na 6 a otvorí sa pilorus
- Žalúdok nie je stavaný na zásadité trávenie. Zásady ho zvnútra natrávujú a vznikajú vredy. Preto zásadité jedlo chce čo najskôr pustiť cez seba do dvanástorníka

Tip pre trávenie:

- Každé jedlo buď začneš tráviť kyslo, alebo zásadito. Pokiaľ máš mix, nestráviš ho (Nemáš ho ako chemicky stráviť), a tak nestrávené, a v podstate už nestráviteľné jedlo putuje do čriev a ideálne čo najskôr von z tela.
- Tip: Nemiešaj kyselinotvorné jedlo zo zásaditotvorným
- Problémy sú aj: Zákusok, káva po jedle, mäso s oblohou

Pylorus

- Oddeluje žalúdok od dvanástorníka
- Je to zvierač - kruhový sval
- Má byť iba jednosmerný
- Otvára ho Ph
- Napríklad: Vypiješ sódu bikarbónu, a okamžite sa otvorí

Pylorus sa neuzavrie ak

- Sa kombinuje kyslé a zásadité jedlo
- Riedi sa jedlo vodou, a tak sa naruší trávenie
- Jedlo je nedostatočne prežuté v ústach, teda málo amylázy rozštiepilo cukry
- Problém ľudí: Majú zničený pilorus, a tak nemajú oddelené typicky kyslé prostredie žalúdka od zásaditého prostredia dvanástorníka. Preto sa sliznica žalúdka natrávuje žlčou a vznikajú vredy. Zároveň nie je správne oddelený systém kyslého a zásaditého trávenia, preto sa jedlo nemá ako stráviť
- Odporúčanie: Delená strava

Ochrana žalúdka pri zničenom piloruse

- Pri zlom piloruse sa zásady dostanú do žalúdka. Žalúdok sa snaží oddeliť slabokyslé v dolnej časti od silnokyslého hore. Vtedy sa snaží žalúdok uzavrieť v hornej časti, teda snaží sa silne kyslé vytlačiť hore, a vzniká pálenie záhy

Dvanástorník

- Napája sa do neho žlč z pečene a enzýmy a hormóny z pankreasu
- V Dvanástorníku sa trávia najmä tuky, a to vďaka žlči a pankreatickým šťavám
- Má zabezpečiť jemne zásadité prostredie na trávenie tukov a dotrávenie bielkovín a cukrov
- Tenké črevo za dvanástorníkom potrebuje jemne zásadité prostredie na správnu prácu

Oddyho zvierač

- Oddeľuje (blokuje) žlčovody a pankreas od dvanástorníka
- Aj tento Oddyho zvierač má byť jednosmerný
- Ak je pilorus otvorený, Oddyho zvierač je zatvorený a opačne

Pankreas

- Produkuje hormón inzulín a hormón glukagón, ktoré zabezpečujú rozklad cukrov
- Produkuje aj enzýmy na dokončenie rozloženia bielkovín

Pečeň

- Idú do nej všetky strávené živiny z venózneho (cievneho a lymfatického systému), teda všetko vstrebané tenkým a hrubým črevom
- Preto Pečeň dokáže zneutralizovať aj jedy, ktoré sa najpravdepodobnejšie objavia práve v črevách

Žlčník

- Je pod pečeňou
- Produkuje žlč
- Žlčové kamene vznikajú vtedy, keď sa žlč nedokáže dostať do dvanástorníka, žlč sa zahusťuje a vznikajú soli v žlčníku a žlčovodoch

Inzulín a glukagón

- Inzulín je „logista“, otvorí chemickým kľúčom bunku, aby sa glukóza dostala do bunky
- Glukagón je „sklad“, má poskytnúť bunkám glukózu, keď nejeme.

Mliečné výrobky

- Obsahujú kazeín, ktorý sa celkom náročne trávi
- Najlepšie syry majú veľa kyslo-mliečnych baktérii
- Mliečne výrobky sa náročne trávia, preto je vhodné ich jesť vo väčšom bez kombinácie s iným typom jedla

Tenké črevo

- Tenké črevo je základ vstrebávania živín do tela
- Obsahuje Mikrobióm – cca 20.000 druhov baktérií (cca 3 až 5 kg baktérií)
- Obsahuje výraznú neurónovú (senzorickú) sieť, ktorá určuje, ktoré jedlo je vhodné, a ktoré nie. Preto sa črevá nazývajú aj „druhý mozog“

baktérie v tenkom čreve sú:

- Prebiotiká (PRE BIO - Potrava pre baktérie)
- Probiotiká (12 základných kmeňov baktérií, ktoré trávia jedlo)
- Symbiotiká (Zabezpečujú vyrovnanie pomeru baktérii, aby vznikol synergický efekt)

Ideálny zdroj probiotík a prebiotík

- Človeku v meste či po chorobe môže chýbať niekoľko kmeňov baktérii, a tenké črevo má tak v nerovnováhe.
- Lieky a farmakologické doplnky však málokedy obsahujú širokú paletu baktérii, kvôli skladovaniu liekov
- Ideálne doplnenie je cez:
 - Tráva, lúčne bylinky, voľnorastúce bylinky.
 - Väčšina bylín určených do čajov sa dá aj priamo zjesť
 - Následne sa chýbajúce kmene baktérii doplnia, premnožené kmene zmenšia kvôli nedostatku potravy, a črevo sa opäť dostane do rovnováhy

Tenké črevo pre správnu funkciu potrebuje:

- Jemne zásadité Ph
- Správnu teplotu (Teplotu tela)
- Vlákniu – je prebiotikum, teda potrava pre baktérie
- Vitamíny
- Enzýmy

Hrubé črevo

- Úloha hrubého čreva je „byť smetiárom“
- Likviduje nerozložené jedlo
- Obsahuje najmä hnilobné baktérie
- Ideál je mať čo najprázdnejšie hrubé črevo
- Hrubé črevo zabezpečuje aj vstrebanie vody z čreva späť do tela

Prechod tenkého a hrubého čreva

- Tenké a hrubé črevo majú odlišné funkcie aj stavbu čreva. Prechod jedla má byť iba jednosmerný, z tenkého do hrubého čreva
- Hnilobné baktérie z hrubého čreva by sa nemali dostať do tenkého čreva. Preto na ochranu tenkého čreva sa medzi koncom tenkého čreva a začiatkom hrubého tvoria látky podobné antibiotikám.

Spojenie čriev a pečene

- Okolo čriev je krvné riečište, aj lymfatický systém. Cievly lymfatického systému prijmu väčšinu vstrebaných živín, ktoré tak odvedú do pečene na ďalšie spracovanie. Lymfatické cievly sú omnoho väčšie oproti krvným cievam, vedia preniesť veľké molekuly, a lymfatický systém nepoháňa srdce. Lymfatický systém tečie iba jedným smerom – od buniek až po lymfatickú uzlinu (prípadne pečeň), kde sa lymfa očistí, spracuje, a vráti spracované prvky do krvi. Lymfatickým systémom sa dá preniesť „takmer všetko“, zatiaľ čo do krvi dostanú iba veľmi malé molekuly. A vďaka tomu krv vie byť rýchlo pumpovaná vďaka srdcu

Ničenie hrubého čreva

- Prebieha cez plné hrubé črevo plné nestráveného jedla, cez premnoženie hnilobných baktérií, útlmu pozitívnych baktérií, a postupné natrávenie a oslabovanie steny hrubého čreva (Sliznice hrubého čreva)
- 1. štádium – DisBakteriáza - premnožené hnilobné baktérie
- 2. štádium -DisBiáza – zrušenie mikroflóry v čreve
- 3. štádium – Pretrhnutie sliznice čreva (Často smrteľné)
- Kronova choroba - súvisí s tým, že hnilobné baktérie sa dostanú z hrubého čreva do tenkého, a tak oslabia sliznicu tenkého čreva, a to prestane vstrebať živiny. Teda Kronova choroba je zápal sliznice čreva
- Kalové kamene v hrubom čreve – vznikajú kvôli premnoženým hnilobným baktériám, ktoré produkujú odpad – soli kyselín. Tak vzniká kalcifikát, ktorý sa nestíha odstraňovať a usadzuje sa na sliznici hrubého čreva. Tak sa sliznica čreva poškodí, a

bud' sa stane nepriechodná, alebo príliš prechodná. Toxíny z hrubého čreva sa tak dostanú do tkanív okolo hrubého čreva, pričom obídu čistenie cez pečeň.

- Tam, kde je sliznica narušená, majú okolité orgány problém. Napr. poškodený prvý záhyb čreva – Pečeň, druhý záhyb čreva – slezina, koncová časť čreva – močový mechúr, prostata, ženské orgány

Hlistová invázia

- Hlísty v hrubom čreve znamenajú to, že v hrubom čreve je dostatok odpadu, ktorý uživí hlísty.
- Teda baktérie v hrubom čreve nedokážu efektívne spracovať odpad, a zároveň už nefunguje efektívna ochrana čreva imunitou a látkami podobnými antibiotikami zo slepého čreva a apendixu.

Problém dnešných potravín

- Dnešné potraviny sa produkujú na objem pri nízkej cene. Preto síce toto jedlo je veľké objemovo, ale má veľmi málo živín aj minerálov. Teda má malú výživovú hodnotu.
- Z toho dôvodu rastie počet ľudí, ktorí sú tuční a zároveň podvyživení. Ich telo nemá dostatok základných látok, aby fungovalo, aj napriek tomu, že obsahuje prebytok tuku.
- Cesta ako z toho von, je jesť kvalitné jedlo, ktoré vieme ľahko stráviť, aj napriek tomu, že tohto jedla zjeme omnoho menej.
- Keď za deň zjeme tretinu jedla, môžeme si dovoliť mať 3x drahšie jedlo na hmotnosť. Vďaka tomu si vieme dovoliť kvalitné jedlo za rovnaký rozpočet, ako za kúpenie nekvalitného jedla trojnásobnej hmotnosti
- Ideál je kvalitné jedlo prijímať formou delenej stravy

Základná myšlienka trávenia

- Nie sme iba to, čo zjeme. Sme aj to, čo strávime a vylúčime.
- Preto základ fungujúceho trávenia je jesť jedlo, ktoré je ľahko stráviteľné a výživné, a vďaka tomu vieme žiť s prebytkom energie aj
- v plnom zdraví

Hydratácia

Základné zásady hydratácie

- Prijímame vodu (H₂O)

- Ideálne by voda mala iba prejsť žalúdkom
- Oddel trávenie od Hydratácie. Sú to odlišné procesy

Zásady:

- Piť vodu ideálne pred jedlom (Aspoň pol hodinu pred jedlom)
- Ideál nepiť vodu až 3 hodinu po jedle, aby sa jedlo strávilo a uvoľnil žalúdok
- Ideálne nezapíjať jedlo. Teda nepiť počas trávenia, keďže voda riedi žalúdočné šťavy, a spomaľuje trávenie
- Pi teplú vodu (ideálne telesnej teploty), pretože studená voda sa zdržuje v žalúdku, aby sa ohriala, a horúca aby sa ochladila.
- Pi vodu priebežne počas celého dňa, mimo trávenia

Problém CocaColy

- Coca Cola prejde ústami rýchlo, preto nie dostatok slín s amylázou ani v ústach, ani v žalúdku. Preto nemá čo rozštiepiť cukry v Coca Cole
- Otázka: je riešenie žuvačka, aby sa dlhšie tvorili sliny, ktoré skončia v žalúdku?

Studená voda a ranné kŕče v žalúdku

- Studená voda, ktorú príjme ráno nepripravené telo, môže spôsobiť kŕče v žalúdku
- Riešenie je nechať vodu odstáť, aby sa zahriala aspoň na izbovú teplotu, prípadne piť ráno teplú vodu

Trávenie potrebuje vodu

- Vodu potrebuje na tvorbu slín, ako aj na tvorbu žalúdočných, pankreatických a iných štiav
- Ak má telo pri trávení nedostatok vody, prejavuje sa to nutkaním piť po jedle
- Ak telo aj naďalej má nedostatok vody, stiahne si ju z krvi, čo sa prejavuje zahustením krvi, horším prenosom kyslíka krvou, ako aj stiahnutím vody z mozgu a iných menej prioritných oblastí tela. Mozgu chýba nielen voda, ale aj kyslík. To sa prejavuje výraznejším útlmom energie, aj chuťou na spánok po jedle.

Ideálne PH vody na pitie

- Ideálne je jemne zásaditá, Ph 7 až 8 (neutrálina voda má Ph 7)
- Dôvod: Štandardné Ph tekutín v tele, konkrétne:
 - o Krv – Ph 7,36 – 7,43
 - o Slina – Ph 7,4
 - o Lymfa – Ph 7,5

Chlórovaná voda

- Používa sa preto, pretože zabíja baktérie vo vodovodnom systéme. Problém chlórovanej vody však je, že zabíja aj nás
- Vhodný zdroj chlóru je napríklad NaCl, či iné soli, alebo chlór naviazaný na iné minerály či organické látky

Minerálna voda

- Voda s prebytkom minerálov vo veľkom množstve je nevhodná, pri prebytku minerálov sa tvoria kryštáliky v cievnom systéme, a iných častiach tela.
- Preto minerálne vody sú fajn, ale vo vhodnej miere

Klastrovanie vody

- Voda môže tvoriť rôzne veľké štruktúry.
- Ideálna voda na pitie má malé klastre vody
- Najmenšia štruktúra je hexagonálna (6 molekúl vody), ktorá vie prejsť aj žalúdočnou stenou a ľahko sa vie dostať aj do bunky
- Problematické sú veľké štruktúry vody, ktoré „stoja v žalúdku“, a treba ich rozštiepiť.
- Na klastrovanie vody má vplyv aj jej ohrievanie, aj cez bod varu (Dozisti viac)

Ideálne pitie vody

- Vhodná je voda z prírody
- Ohriať ju v ústach alebo nechať odstáť

Vylučovanie

Človek vylučuje rôzne látky rôznymi spôsobmi podľa ich skupenstva

- Tekuté látky – močom (Obličky), potom (Koža)
- Plynné látky – dychom (Pľúca)
- Tuhé látky – stolicou (Hrubým črevom + konečníkom)

Orgány vylučovania

- Obličky
- Koža
- Pľúca
- Konečník + Hrubé črevo
- Vaječník / Semenníky (Vajíčko / spermie)
- Pečeň (Pripravuje látky na vylučovanie inými orgánmi)

Tekuté látky

Najčastejšie látky vylučované v tekutej forme sú:

- Voda
- Minerály a soli rozpustené vo vode (NaCl – Slaný pot)
- Elektrolity
- Bielkoviny s vodou (Jedna z foriem potu – Bielkovinový pot)

Najčastejšie látky vylučované v plynnej forme

- CO₂ – Oxid uhličitý
- Všetky prvky vo vzduchu, ktoré dýchame, vieme aj vylúčiť, vrátane kyslíka, dusíka, uhlíka, či vodnej pary
- Alkohol (V prípade pitia alkoholu, preto izba po alkoholickéj noci „smrdí“)
- Iné plynné látky

Najčastejšie látky vylučované v tuhej forme

- Stolica (akýkoľvek obsah hrubého čreva bez ohľadu na jeho stupeň strávenia a spracovania v hrubom čreve)
- Vyrážky na tele (Obsahujúce odpadové látky, ktoré telo nevie inak vylúčiť)

Dehydratácia - Typický problém ľudí

- Väčšina ľudí je dehydratovaných, pretože nepríjma vodu v čistej forme (H₂O).
- Nápoje s obsahom iných látok (Káva, sladké vody, CO₂ Sýtené vody...) nie sú plnohodnotnou náhradou čistej vody, nepočítajú sa do pitného režimu, a ich spracovanie, teda oddelenie vody a iných látok, vyžaduje od tela energiu navyše
- Preto základná rada: Pite viac čistej vody. S dostatkom vody vie vaše telo omnoho ľahšie fungovať, a aj vy sa môžete cítiť omnoho lepšie

Potné žľazy

- Potné žľazy majú viac podtypov – Koža, Tvár, Pazuchy, Pri rozkroku
- Koža štandardne vie vylúčiť iba malé molekuly, teda vodu a minerály
- Koža na tvári je jemnejšia, preto je citlivejšia na podnety, a aj ľahšie sa na nej tvoria vyrážky
- Potné žľazy pod pazuchami sú väčšie, preto môžu vylúčiť dve odlišné formy potu – slaný pot a bielkovinový pot
- Slaný pot je najmä voda s minerálmi (podobne ako vylučujú aj iné časti kože).

- Bielkovinový pot tvoria najmä odpadové bielkoviny, ktoré sa vylúčia pod pazuchami, pretože potné kanáliky pod pazuchami sú širšie. Tieto bielkoviny sa následne na povrchu kože pod pazuchami rozkladajú a „smrdia“. Navyše pod pazuchami sú aj lymfatické uzliny, ktoré vedia z lymfatického obehu a krvi odfiltrovať tieto odpadové látky

Problém antiperspirantov – zamedzenie vylučovania potu

- Antiperspiranty majú ten efekt, že svojimi látkami – a to najmä hliníkom, prípadne alkoholom, zamedzia otvoreniu potných kanálikov v podpazuší.
- Následne potné žľazy pod pazuchami nefungujú a nedokážu vylúčiť odpadové bielkoviny väčších rozmerov. Preto tieto bielkoviny a odpadové látky ostanú v tele a hľadajú iný spôsob, ako sa dostať mimo tela.
- Jeden zo spôsobov je vytvoriť vyrážku s bielym hnisom, kde sa nazhromaždia bielkoviny a odpadové látky určené na vylúčenie.
- Iný zo spôsobov je snaha vylúčiť tieto látky inými formami vylučovania, napríklad obličkami, stolicou, dychom.
- Preto používanie antiperspirantov priamo spôsobuje zhoršenie stavu kože, ako aj tvorbu vyrážok, vrátane vyrážok na tvári a iných častiach tela

Odporúčanie namiesto antiperspirantov

- Pochopte, že pazuchy sú vylučovanc orgán a nechcete ho zapchať.
- Ako ľudia zároveň nechcete smrdieť.
- Odporúčania:
 - o Používajte častejšie sprchu
 - o Vyhradte si obdobie v týždni, kedy vôbec nebudete používať antiperspiranty
 - o Ak potrebujete, použite antiperspiranty s kratšou dobou ochrany neobsahujúce hliník
 - o Skúste použiť antiperspiranty na alkoholovej báze (Upchajú póry iba dočasne), prípadne kokosový olej (Tiež upchá póry iba dočasne)
 - o Skúste si oholiť pazuchy. Takto sa bielkovinový pot nemá ako zachytiť o chlpy ani o vašu kožu, a prejde priamo do oblečenia. Následne častejšie meňte oblečenie.

Odporúčanie pri tvorbe vyrážok a akné

- Pochopte, že vyrážky a akné sú obrana tela, ako vylúčiť odpadové látky, pokiaľ nedokáže tieto látky vylúčiť inými spôsobmi.
- Preto namiesto nanosenia make-upu a ďalších vrstiev na kožu riešte príčinu – nefungujúce vylučovanie látok

Sauna

- Princíp sauny je, že ste v teple, kde sa veľmi potíte. Preto vylučujete vodu aj iné látky, najmä minerály a elektrolyty.
- Pri saunovaní sa chcete potiť, a tak potom očistiť telo. Preto pri saunovaní preto pite veľa čistej vody, aby ste mali aký pot vylúčiť. Pri saune otvárate mikrokanáliky na koži, ktorými sa potíte.
- Pred saunovaním a počas saunovania ideálne nejedzte tuhé jedlo. Tuhé jedlo treba stráviť, a tak toto jedlo zabráni tomu, aby ste ľahko žalúdkom prijali vodu. Najedzte sa až po saunovaní
- Kombinácia Sauna a Ochladzovanie (Ochladzovací bazén) vytvorí teplotné rozdiely na tele, preto týmto teplotným rozdielom viete narušiť teplé a chladnejšie oblasti v tele, napríklad zápal, a následne takto rozrušené odpadové látky vylúčiť potom / močom.
- Ak máte dostatok vody v saune, môžete aj chodiť na záchod, čo je vhodné. Pot nenahradí vylučovanie močom. Močom viete vylúčiť aj omnoho väčšie látky, aj iné typy látok, ako typickým potom
- Ak vás bolí hlava v saune, či po saune, napite sa dostatku vody. Ak bolesť pretrváva, dajte si kúsok soli (Morská / kuchynská) a elektrolyty (Pomaranč, melón, ovocie). Niektorí používajú aj kombinácie, ako napríklad jemne posolený pomaranč.

Uskladnenie látky, ktorá sa nedá vylúčiť

Zmysel vylučovania je vylúčiť nepotrebné látky. Pokiaľ sa však tieto látky nedajú vylúčiť, telo ich uskladní na rôznych miestach, ideálne oddelene od kritických orgánov tela. Toxíny cestujú po tele

Obvyklé miesta na uskladnenie:

- Tuky – Toxín sa obalí tukom. Preto tuky sú nie len zásobou energie, ale aj miestom na bezpečné uskladnenie toxínov v tukovom obale. Preto človek pri chudnutí prechádza aj detoxikáciou
- Kosti a zuby – Ukladajú sa tu najmä minerály, a ťažké kovy. Aj kosti sú „prekrvené“, ale výmena látok tu funguje cez osmózu a nie cez krv
- Tekuté kapsule – Voda v kolene či v okolí kĺbov je uskladnenie toxínov vo vodnom puzdre, až kým nie je možnosť ich vhodne vylúčiť
- Spermie / Vajíčka – Keďže v ideálnom prípade pri spojení spermie a vajíčka by sa malo počať dieťa, každá mužská spermia by mala byť schopná oplodniť vajíčko. Preto tvorba spermií je veľmi náročný proces na energiu, aj stavebné a minerálne

látky. Z toho dôvodu sa časť odpadových látok sa spolu so stavebnými látkami ukladá aj v spermiiach, a teda môže spôsobiť horšiu kvalitu spermií.

- S vajíčkami u žien je to podobné – Dozrievanie vajíčka je tiež veľmi náročný energetický proces, a prebytok toxínov môže narušiť či prerušiť tento proces

Dýchanie

Hlavný dôvod dýchania

- Vylučovanie uhlíka (Premena O₂ na CO₂)
- Získavanie energie

Dýchanie ako získavanie energie

- Cieľom dýchania je premeniť dostupné vysokoenergetické väzby, napríklad v glukóze, na väzby s najmenšou energiou (CO₂), ktoré sa následne vylúčia
- Princíp horenia ohňa využíva podobný princíp – Premieňa vysokoenergetické väzby dreva (Celulózy) za prítomnosti kyslíka na nízkoenergetické väzby CO₂

Od čoho závisí miera okysličenia

- Pomer kyslíka a CO₂ vo vdýchnutom a vydýchnutom vzduchu
- Objem vzduchu, ktorý vieme vdýchnuť do pľúc
- Tlak vzduchu, ktorý vieme v pľúcach vytvoriť
- Rýchlosť dýchania
- Rýchlosť tepu srdca aj krvný tlak

Hlavný tip:

- Okysličenie krvi závisí od objemu pľúc, aj tlaku, ktorý vieme v pľúcach vytvoriť.
- Preto keď sa vieme nadýchnuť a natlakovať pľúca na výrazne vyšší tlak, aj naša krv je okysličená lepšie.
- Lepší tlak v pľúcach vytvoria lepšie vytrénované pľúcne svaly
- Preto ak vám pri športe dochádza dych, zamerajte tréningy aj na naučenie sa správneho dýchania, teda zvýšenia tlaku v pľúcach počas nádychu.
- Najrýchlejší spôsob, ako sa to naučiť, je dýchanie cez vodu, teda nadychujete sa aj vydychujete cez vodnú prekážku (štýlu syfón, či vodnej fajky), a tak vaše pľúca trénujú tvorbu lepšieho tlaku v pľúcach.
- Jedno z tréningových zariadení je aj Frolov Dýchací trenažér

Prekonanie Astmy

- Princíp Astmy je, že sa človek nedokáže dostatočne nadýchnuť vďaka zúženej dýchacej trubici. Preto tréning dýchania pod tlakom mu zvýši kapacitu nadýchnutia, teda nenastane problém s nádychom, ani keď má napríklad podráždenú či zúženú dýchaciu trubicu

2 spôsoby dýchania

- Dýchanie hrudné (Horná časť pľúc)
- Dýchanie brušné (Bránicové - Dolná časť pľúc + bránica)
- Odporúčaný štýl dýchania je Dýchanie brušné, a v prípade nutnosti hlbokého nádychu doplnenie brušného dýchania aj o dýchanie horné.
- Pri dolnom / bránicovom dýchaní spotrebuje človek omnoho menej energie ako pri hornom dýchaní. Navyše bránicové dýchanie automaticky premasirúva orgány v brušnej dutine (Vrátane čriev), a tak zlepšuje ich prekrvenie aj ich funkciu). Zároveň vďaka dýchacím pohybom v brušnej dutine sa na brucho ukladá omnoho menej tuku
- Väčšina dospelých dnes dýcha iba horným dýchaním, teda dýcha nesprávne
- Obvyklá doba na naučenie sa bránicového dýchania je cca 1 mesiac. Následne toto dýchanie už človek vie používať celý život

Breatheriánstvo – je možné?

Mnoho ľudí napadla myšlienka – čo keby aj ľudia mali chlorofyl, a tak vedeli prijímať slnečné lúče, a tvoriť si výživu a energiu z okolia.

Zaujímavosťou je, že my, ľudia, máme látku obdobnú chlorofylu. Nachádza sa v nečakanom mieste – v našej krvi. Najpodobnejšia látka ku chlorofylu je hemoglobín. Hemoglobín je základný stavebný prvok každej červenej bunky v našej krvi.

Chlorofyl a hemoglobín majú podobnú štruktúru jadra molekuly. Rozdiel medzi chlorofylom a hemoglobínom je, že stred hemoglobínu tvorí atóm železa (Fe), zatiaľ čo stred chlorofylu tvorí atóm magnézia (Mg, Magnézium alebo horčík).

Ďalší rozdiel je, že molekula chlorofilu má „chvostík“, zatiaľ čo molekula hemoglobínu je pripravená na transport, je menšia, a tento „chvostík“ nemá.

Vysiela človek magnetické pole?

- Áno, vysiela. Atóm železa v hemoglobíne je magnetický, preto krv je magnetická, a samotný tok krvi tvorí magnetické polia. Preto naše najsilnejšie pole produkuje miesto, kde sa dáva do pohybu najviac krvi – naše srdce
- Zároveň magnetické pole človeka je úplne iné oproti bežným poliam. Magnetické pole vyvoláva pohyb srdca, preto pole človeka má krivku podobnú krivke EKG.
- Pole človeka je preto úplne odlišné oproti technickým poliam využívaným v elektronike, ktoré má formu sínusových vln.

Ako získava energiu Breatherián

- Na naše fungovanie potrebujeme získať 4 základné stavebné prvky tela
 - o Vodík
 - o Kyslík
 - o Dusík
 - o Uhlík
- Kyslík, dusík a uhlík vieme ľahko získať zo vzduchu. Vodík vieme získať cez prijatie a rozloženie molekuly vody
- Na rozloženie látok z okolia potrebujeme veľa energie. Z kadiaľ túto energiu získať?
- Ak hemoglobín v krvi sa vie nabiť slnečnou energiou, a tak priamo nabiť základný nosič energie ATP/ADP, má telo dostatok energie bez nutnosti príjmu potravy
- Preto hlavný predpoklad je, že breatherián dokáže fungovať v čistom prostredí, s minimom znečistenia, kde sa vie ľahko energiou nabiť.
- Otázka je, ako na telo človeka pôsobia dnešné elektromagnetické polia vyžarované technikou, ako mobilná sieť, Wifi, a iné.

Dajú sa prvky v tele premeniť na iné cez studenú fúziu?

- Atómy sa môžu zmeniť na iné tak, že sa môžu štiepiť a rozpadáť (Rádioaktívny rozpad), spojiť a vytvoriť väčšiu molekulu (Rádioaktívna fúzia), alebo zmeniť protónové a neutrónové číslo postupne zmenou cez izostery.
- Studená fúzia vyžaduje špeciálne podmienky, aby fungovala. Je to fúzia, ktorá je možná pri bežnej teplote bez nutnosti premeny cez vysokoenergetickú plazmu
- Zo základov kvantovej fyziky vieme, že protón sa vie premeniť na neutrón zmenou jedného z troch quarkov. Preto zo štyroch atómov vodíka vie vzniknúť hélium, ktoré obsahuje dva protóny a dva neutróny. Preto funguje rádioaktívna fúzia v slnku, a slnko produkuje slnečné lúče, teda prebytok energie po rádioaktívnej fúzii.
- V prípade, ak by v tele fungovala studená fúzia, telo si vie zo základných prvkov H, O, N, C, vyrobiť akýkoľvek iný prvok podľa potreby

- Myšlienka studenej fúzie v ľudskom tele je veľmi fantastická, a má veľa „ale ak“. Na druhej strane je aj príliš zaujímavá a revolučná, aby bola spomenutá v tejto knihe.

Bioelektromagnetizmus a zemský magnetizmus

- Magnetické pole – na severi je južný magnetický pól, na juhu je severný magnetický pól
- Katióny (Na^+ , K^+ , Ca^+ , teda obvykle minerály) sú priťahované na južný magnetický pól, teda na severný geografický (na sever mapy)
- Anióny (Cl^-) sú priťahované na severný magnetický pól, teda na južný geografický pól
- Dlhodobý spánok s hlavou na sever ti priťahuje katióny do hlavy (a zlepšuje jeho výživu)
- Zmena smeru spánkovej polohy môže pôsobiť ako detox na organizmus