



Глава 10:

ЗАЩО ОСТАРЯВАМЕ?

Процесът на стареене, обикновено започва напълно безсимптоматично. Много от нас години наред, не забелязват, че този неканен гост е част от живота ни. Хронично завишените нива на холестерол, например, могат да останат незабелязани с години, докато през това време в артериите се отлагат атеросклеротични плаки, податливи на пероксидация. Едва високото кръвно налягане, лошото храносмилане и належащите кръвни изследвания, могат да подскажат, че нещо не е наред с организма ни. А повишеният холестерол, е преди всичко сигнал за нарушена функция на черния дроб да преработва мазнините, предизвикана от запушени жлъчни пътища и замърсена жлъчка. (стр.60,108,111,112) Други ранни симптоми за разстройства в организма, вследствие на стареене, могат да бъдат: хроничната умора и главоболие, нарушеният сън, нервното напрежение, промените в телото, влошеното състояние на кожата, чупливата коса и нокти и други. Всички тези състояния, подсказват, че **нормалното клетъчно функциониране в тялото ни е нарушено**, че нервните, органни и епителни клетки, все по-трудно се справят с токсините и свободните радикали, и **все по-трудно се възобновяват**.

Свързваме стареенето на тялото с продължителността на живота и считаме, че тя е точно предопределена за всеки един от нас. Гледаме на тази съдба като независима от нас, и нищо не можем да направим, за да „**пренавием стрелките на часовника**“. Сякаш някаква невидима сила управлява живота ни.

На практика, **продължителността на живота ни зависи** от това, как и по какъв начин използваме дадената ни Жизнена енергия. А стареенето на **клетките, които ни поддържат в живота**, зависи изцяло от грижите, които полагаме за тях, за тялото си и за своите сили. (стр.13) Има хора, например, чийто организъм остарява преждевременно, но въпреки това, те успяват да съберат сили, за да изживеят пълноценно и жизнерадостно живота си и да прехвърлят 90-те. От темата за „Нарушеният метаболизъм“, която разгледахме (стр.44), става ясно, че „**енергоспестяващият подход**“ по никакъв начин не може да добави, нито един ден в живота ни, а напротив - **може само да отнеме от времето ни**.

По отношение на **черпенето от извора на Жизнената енергия**, философията на Традиционната китайска медицина ни подсказва, че всеки преразход и разхищение (преяждане, преумора, недоспиване, премисляне, емоционалност и дори мързелуване), изтощават нашия организъм, което преди всичко се отразява на клетъчно ниво. (стр.12,27,33,57-58,64,85)

В живота има и такива моменти, в които осъзнаваме, че колкото и грижи да полагаме за себе си, оставаме безсилни пред процеса на стареене.

Колкото и невероятно да звучи, нашият организъм е като компютър!?

Когато компютърът генерира, прекалено количество статично електричество, или намагнетизирани радио частици, настъпва „срив в системата“ ... Кой е виновникът за стареенето на нашият организъм: Годиците? Гените? Свободните радикали? Токсините? Болестите? Нервите? Стреса?

Научно доказано е, че подобно на хард диска на компютър, стареенето в човешкото тяло започва от мозъка. Да! Нашият мозък, претоварен с куп задачи, един ден предизвиква срив в организма ни, но дали това наистина е точно така?

Какво представлява стареенето?

Процесът на стареене, освен, че наподобява срив в компютърна система, на практика е **дегенеративен клетъчен процес**, в който грешките не само се повтарят, но и се мултиплицират, без да могат да бъдат своевременно коригирани. (стр.27,45,55,85) Това предизвиква генетична промяна в кодовете на клетъчната ДНК, която провокира възпроизводството на увредени клетки, със значително **по-ниски нива на жизненост, функционалност и имунна защита**.

Също така, научно доказано е, че причините за дегенеративните процеси в мозъка, например, се дължат на години наред **ежедневно повтаряни едни и същи мисловни модели**. Възникването на невродегенеративните заболявания, като Алцхаймер и Паркинсон, например, се оказва, че е следствие от стриктно всекидневно спазване и механично изпълнение на точно определени дейности, навици и привички в продължение на много години.

Дали стареенето се дължи само на еднообразна мисловна дейност?

Така например, редица обстоятелства, провокиращи негативни настроения продължително време, могат да увредят не само нервните клетки, но и хормоналния баланс в тялото ни. (стр.32-36,39-42,56,79,83,133,111) Друг причинител на стареенето са токсините, генерирани в организма, поради редица други „стимули“, проявявани дълго време: липса на движение, лоша хигиена, стрес, предразсъдъци, физическо и психично натоварване, симптоматичен прием на лекарства. Всеки един мисловен, енергиен, или метаболитен застой, провокират генотоксичен стрес, който всъщност забавя или нарушава клетъчната обмяна, и активира дегенеративните процеси на стареене. (стр.47,40,64)

Има млади хора, които от рано започват да подражават на възрастните, активирайки без време процеса на стареене в организма си. Мъдростта, добита от личен опит, не само с учене и подражание, е моралният принцип на възрастта. Мъдростта съдържа в себе си разум, знание и съзнание, но и любов, доброта, търпение и младост. *Именно в умелото приложение на младостта се крие смисълът на подновяването на мисълта, силите, енергиите, тялото, живота.* Първите библейски хора са живели до 800-1000 години, днес се радваме ако достигнем 80-те. *Допускаме ли грешка или животът ни е в универсалния план?*

Три са основните лаборатории, които пречистват и възобновяват нашия организъм, (стр.99,133,144,153) стимулират клетъчната регенерация, поддържат алкално-киселинния баланс, биохимичното равновесие и имунната ни защита: Системата **черен дроб - жлъчка**; (стр.104,108) Системата **далак - стомах - дебело черво**; (стр.121,125,139) Системата **бели дробове - бъбреци**. (стр.135,95) И трите системи могат да бъдат увредени от различни емоционални реакции или неадекватно поведение, провокирани от нехармоничните ни прояви в менталната, духовната, психична и физическа сфери. (стр.13-15,27,51,61,190)

Например, как настроението ни потенцира процеса на стареене?

Когато настроението ни е вкиснато, това блокира нормалните функции на жлъчка - стомах - бъбреци, и телесните ни течности се подкиселяват. (стр.73,112,127,148) А когато сме самодоволни, отпуснати и дори лениви, това блокира нормалните функции на далак - дебело черво - бели дробове, и телесните ни течности стават алкални. (стр. 33,59,74,76-79,150) Когато е нарушен алкално-киселинният баланс в организма, по една или друга причина, това дава ход на **безконтролното действие на свободните радикали**, чиято функция е да възстановят окислително-редукционния баланс. (стр.60) В една високо реактивна среда, нормалният рН на кръвта се поддържа **за сметка на изчерпване на основните антиоксиданти и минерали**, чийто недостиг нарушава клетъчните функции, хидро-минералния баланс и клетъчния **енергийно-кислороден обмен**. (стр.51,64,102,162)

Опитът от реалността ни подсказва, че: стресът „изяжда годините“ на мъжете, а негативните емоции състаряват жените! Но явно, за да изглеждаме и да се чувстваме млади, не е достатъчно, да сме материално задоволени, да живеем безгрижно и безпроблемно. Факт е, че **младежките гени се откриват сред тези народи по света, които живеят в оскъдни условия**. И наистина изследователите на младостта, откриват, че: **всекидневните ниски нива на стрес стимулират клетъчната регенерация и подмладяването на организма**, поддържайки нормалния клетъчен обмен на енергия и кислород, (стр.29,45,162,186) главно чрез стимулиране на **активния хормон - адреналин** (стр.35,90) и рецепторите на **хормона на ситостта – серотонин**. (стр.25,34,158) Ако се замислим, ще открием, че **основните причинители на стареенето са**: болни амбиции, демотивация, бездействие, недоволство и безсърдечност. (стр.33,54,149,167,171,189)

Така например, магнитните полюси на две противоположни психични състояния биха могли да създадат в нашето тяло протичането на стабилно електромагнитно поле, което да поддържа потока на Жизнената ни енергия във възходяща посока – жизнено важна за добрия клетъчен обмен, здравето на нашите клетки и чистотата на нашия мозък. (стр.18,121) Става дума за състоянията на **доволството**, породено от нашия **вътрешен мир (Ин)** и **ентуиазмът**, с който извършваме ежедневните практически и мисловни дейности (Ян). (стр.153) **Взаимодействието на тези две състояния, което тук ще наречем АПОГЕЙ**, създава **необходимата плодотворна среда за нашето здраве и дълголетие**, и елиминира излишния глад, скуката и недоволството, които всъщност ни демагнетизират, състаряват клетките и ни разболяват. (стр.80,106,132,148,149,155,159,189)

Има хора, които успяват да съхранят младостта на Духа и дори на Тялото си до преклонна възраст и остават проводници и генератори на Любовта, независимо от претърпяните кризи и страдания. Настоящият наръчник има за цел да ни постави

точно в това състояние, освобождавайки ни от разрушителната реактивност, болестотворния застои и деструктивните вихри. Можем ли да препрограмираме собствения си мозък и да рестартираме (да възобновим) организма си?

Таблица 16: Какви програма би избрал мозъкът ни, при команда: Подмлади се?

Бъди дете! е единствено достатъчната програма. Да си припомним, каква „беше“ тя:

- ❖ **Стимулирай обмяната!** Освободи се от токсините и негативните мисли!
- ❖ **Спри да трупаш и събираш ненужни вещи! Освободи се от фалша! Бъди себе си!** Изхвърли „старите консерви“ с лоши спомени, несполуки, грижи, и т.н.
- ❖ **Раздавай свободно от себе си!** Но бъди мъдър! Не разпилявай и не разхищавай!
- ❖ **Поддържай мисълта си като водата** - чиста и в здрав съд. Не я оставяй да застоява или да се изтича напразно. Изпивай поне 5 чаши вода всеки ден.
- ❖ **Повиши енергията си!** Зареди клетките с **кислород!** Дишай правилно и свободно! Поддържай непрекъснат контакт с природата, дори и само в мисълта си!
- ❖ **Научи се да се концентрираш!** Това означава да вникнеш в същността, не само с ума, но и с всичките си сетива. Всеки ден карай мозъка си да работи и твори!
- ❖ **Работи с ентузиазъм, докато не останеш доволен от свършената работа!** Спри, преди да се измориш! Не се изтощавай! Следвай целта, не робувай на амбициите!
- ❖ **Ако почиваш, почивай, докато не се почувстваш напълно свеж!**
Не изпадай в леност и летаргия! Почивай, но не мързелувай! Релаксирай!
- ❖ **Яж точно толкова, колкото ти е необходимо, нито хапка повече!** Спри да храниш апетита си! Научи се да гладуваш от ентузиазъм! Храни се с вдъхновение!
- ❖ **Следи за нормалното си тегло и редовното изхождане.**
Старай се да изглеждаш перфектно в собствените си очи!
- ❖ **Поддържай кожата си, мислите, чувствата, кухнята, тоалетната идеално чисти.**
- ❖ **Старай се да се чувстваш млад и свеж!** Работи, за да бъдеш заслужено доволен от себе си! Играй, докато работиш! Забавлявай се, търси, откривай, бъди полезен!
- ❖ **Движи се – това стимулира енергията и кръвообращението!**
- ❖ **Всеки ден измисляй нещо ново!** Направи старите неща по нов начин!
- ❖ **Не задържай яд и отрицателни емоции в себе си. Но, търси причината в себе си, а не в другите, дори и те да са причинили яда или проблема ти!**
- ❖ **Бягай от конфликти и разрушителни емоции, а не от проблема!** Бъди устойчив. Търси решенията! Анализирай, не задълбавай в проблемите! Търпението е добър съветник! Ако не можеш да решиш проблема, дай време на нещата да се нагласят!
- ❖ **Освободи се от страха!** Опознай го, опитоми го, отпрати го с Любов!
- ❖ **Бъди благодарен за всичко!** Не завиждай, имаш всички условия от които се нуждаеш!
Не боледувай! Не мрази! Не лъжи! Не обвинявай! Не критикувай! Не съди! Не съжалявай!
Не обиждай! Не се обиждай! **Търси, Учи, Мълчи, Кorigирай се!** Бъди по-добър от вчера!
- ❖ **Никога не се съмнявай в собствените си възможности!** Съмнението те демангнетизира и те прави уязвим и податлив на външни въздействия!
- ❖ **Бъди любознателен, опитвай, учи, изследвай. Не любопитствай!**
Любопитството е прахосник на усилия и възможности.
- ❖ **Започвай всеки ден като първият ден, в който съзря изгрева! Обичай! Давай и приемай с Любов!** Бъди състрадателен, особено към тези, които са те наранили.
- ❖ **Радвай се на всеки миг! Грижи се за малките неща! Очаквай доброто!**
- ❖ **Действай, не се мотай! Внеси красотата в живота си!** Подреди мислите, чувствата, емоциите, дома и работата си чисто и красиво! Наслаждавай се!