

Trening og Helse

Sang Whang – Ingeniør, forsker og oppfinner

Vi vet alle at trening er bra for helsen. Det bidrar til å brenne kalorier og få ut syre avfall gjennom svette. Det er positivt for musklene og bidrar til å bygge en slank og muskuløs kropp. Gjennom trening, går mange mennesker ned i vekt og forbedrer deres helse.

Så, hvorfor trener ikke alle? Vi har mange unnskyldninger, men også noen saklige grunner for ikke å trene. Riktig trening er både tidkrevende og hardt arbeid. Raske og enkle øvelser er ikke like effektivt for bedre helse. Noen av oss er fysisk ute av stand til å trene riktig.

En av vanskelighetene med øvelser er å vite når vi overtrener, noe som fører til en oppbygging av melkesyre, som kan skape problemer. Årsaken til melkesyre er oksygenmangel på grunn av feil pusting eller når vi overtrener. Melkesyre kan føre til astma utløst av anstrengelse.

Som vi eldes, bygger vi opp syre rusk eller blodpropp i blodet. Dette er resultatet av for mye syre i kroppen. Under trening, kan blodtrykket være ekstremt høyt midlertidig. Dette er grunnen til at vi måler blodtrykket i en avslappet stemning for å få konsekvente målinger. Mens du trener, er det en risiko for at rusk eller blodpropp blir skjøvet av det ekstreme høytrykk som tetter våre blodkar som fører til en kritisk del av hjernen. Dette er grunnen til at vi hører at mange mennesker får slag under trening.

Det er viktig at vi eliminerer disse rusk eller blodpropp før noen anstrengende øvelser. Alkalisk vann er den eneste løsningen for å oppløse disse syre partikler i blodet. Blodtynnere er ikke løsningen. Blodfortynnende kan tvinge blodet til å være mer flytende i et syre miljø, men det endrer ikke miljøet fra syre til base, og derfor oppløser det ikke syre i blodet.

En annen fordel med øvelser er at de varmer kroppen internt, spesielt musklene. Varmen gjør at vi svetter ut syre avfall / tungmetaller akkumulert under huden.

På den annen side, hvis vi overtrener, våre armer og ben vil verke den påfølgende dagen. Stress og overtrening brenner næringsstoffer raskt og lager konsentrasjoner av syre avfall. Disse avfall er skapt så fort at normal blodsirkulasjon ikke kan eliminere dem raskt nok, og de danner lommer av konsentrert syre. Når dette skjer, kapillærer rundt disse syrelommer tetner og dette hindrer normal blodsirkulasjon å eliminere syre.

Utgangspunktet, disse stedene, hvor næringsstoffer brenner fort, er temperaturen høy, og deretter kjølig når blodsirkulasjonen er blokkert. Blokkert blodsirkulasjon er årsaken til smerte eller verk. Termografiske bilder viser en lavere temperatur der det er smerte / ømhet. Siden den opprinnelige tilstoppingen av kapillarene foregår ved høy temperatur, og deretter ved lavere temperatur krymper kapillærene, fjerning av syre avfall blir vanskeligere.

Området med syrekonsentrasjon må varmes opp. Hvis smerte / ømhet ikke er alvorlig, kan vi trene mer for å tvinge temperaturen opp og utvide kapillærene for å aktivere blodsirkulasjonen. Denne øvelsen må ikke være så streng at det skaper mer syre avfall, men bare nok til å varme og utvide tette kapillærer.

Å varme opp området av syre i kroppen uten videre trening, kan vi bruke FIR (fjern infrarød stråle) varmeputer for dyp oppvarming. FIR frekvens er den samme som vannmolekylet resonansfrekvensen, og derfor kan det varme vann best. Dette er grunnen til at FIR varme trenger dypt inne i kroppen. De vanlige varmeplatene brenner huden for å føre varmen videre.

Når området er oppvarmet av FIR, uten å skape noen ekstra syre avfall, er de tette kapillærene utvidet. Når en del av kroppen er varmere enn de andre omkringliggende deler, blodet strømmer fort til for å jevne ut temperaturen. Denne temperatur balanseringen tillater blodet å skylle ut syrene og lindrer smerte. Disse syrer er nå fordelt i hele kroppen. Massasje, akupressur og vibratorer er nyttig i å distribuere avfallet for å lindre smerte. Å få dem utenfor kroppen, må vi da drikke mer alkalisk vann. Vær oppmerksom på at det ikke er noen smertestillende medisin involvert her.

Der det er en lomme syre avfall omgitt av tette kapillærer og blodsirkulasjonen er hemmet, er det

smerte, forutsatt at nerveendene føler smerte. Dessverre er det mange steder i kroppen som ikke har nerveender. Noen mennesker går rundt med gjenglemt kirurgisk verktøy i kroppen! Mange av oss går rundt med syre konsentrasjon (er) i kroppen, uoppdaget. Etter en tid vokser det så mye at vi føler smerte, selv i områder uten nerveender, er det vanligvis for sent. Det er grunnen til at voksne over 40 rådes til å ha regelmessige kontroller, i håp om tidlig oppdagelser av sykdom.

For å hindre denne type tragedie, anbefaler jeg FIR sauna for å varme opp kroppen internt og drikke rikelig alkalisk vann. Når kroppen blir mer basisk, er det mindre sannsynlig for syre avfall til å forme lommer.

Trening er bra, men sørg for at du vet hva du gjør. Kombinasjon av alkalisk vann med øvelser vil redusere eventuelle bivirkninger av trening, for eksempel, vil melkesyren bli nøytralisert av alkalisk vann.