علم انرژی

نام کتاب: علم انرژی

نویسنده کتاب: حمید آذر

سایت مرجع حمید اذر: https://citar.ir

این کتاب به صورت رایگان توسط حمید آذر در فضای مجازی منتشر شده.

تقدیم به تمامی جوانان و ایرانیان عزیز چه داخل ایران و چه خارج از ایران

فصل اول

--مقدمه:

--انرژی جادوی معنوی و فرکانس های جادوی تاریک و چگونگی ورود آن به انسان و درمان آن با ارتعاشات معنوی عظیم نور.

-- انواع انرژی در بدن انسان

--انرژی زمین

-- چند منبع انرژی که انسان از آن میگیرد

-- جادوی بیرونی چگونه به بدن طلسم شدگان می رسد؟

--درمان جادو با انرژی

فصل دوم

-- تعریف انرژی بدن و نقش آن در سلامتی.

--اهمیت انرژی بدن و جایگاه آن در علم تغذیه

-- دلایل اهمیت انرژی بدن

-- نحوه تولید انرژی در بدن:

--تولید انرژی در بدن از طریق متابولیسم گلوکز، اسیدهای چرب، پروتئین‌ها و ATP

-- مقدار انرژی مورد نیاز بدن:

-- میزان انرژی مورد نیاز بدن برای انجام فعالیت های روزمره

-- تأثیر عوامل مختلف مانند جنسیت، سن، وزن، قد و فعالیت بدنی

-- منابع اصلی تأمین کننده انرژی:

-- غذاها و نوشیدنی‌هایی که انرژی بیشتری به بدن می‌دهند

-- محصولات غلات، ماکارونی‌ها، میوه ها و سبزیجات، پروتئین‌ها و چربی‌ها.

-- روش‌های افزایش انرژی بدن:

-- روش‌هایی که می‌توانند انرژی بدن را افزایش دهند،

-- تمرینات ورزشی منظم، خواب کافی، مصرف مکمل‌های مغذی و مصرف داروهای افزایش انرژی

-- سمهای بدن باعث تخریب انرژی میشوند

-- غذا و نوشیدنی هایی که در بدن سم تولید میکند

-- کارها و چیزهایی که باعث تولید سم در بدن میشوند

-- روشهای از بین بردن سموم بدن

-- چه کارهایی باعث از بین بردن انرژی در بدن میشوند

-- چه کارهایی باعث خستگی مزمن بدن میشوند

-- سحر و جادو و جن در از بین بردن انرژی بدن

فصل اول

- مقدمه:

مردم مدت هاست در مورد مکانیسم جادو و انرژی تاریک در بدن سوال می کنند؟ چگونه آن را متمایز می کند؟ و بیمار شدن؟ و دیوانه شدن و نابود کردن با جادو؟ .

و تعجب می کنند که جن چگونه وارد بدن می شود و چگونه از بیرون بر آن تأثیر می گذارد؟ چگونه حذف می شود؟ و چگونه جادو پاشیده، دفن، خورده و نوشیده می شود؟ و چگونه انرژی تاریک است و جنی که تغییری در رفتار کسانی که می بینیم و می شنویم نمی بیند؟

بسیاری از پرسش ها نیاز به پاسخ دارند و هر پاسخی پاسخی نیست، بلکه نیازمند پاسخ علمی و معنوی از سوی صاحبان قدرت معنوی و اثیری است.

برای اینکه بفهمیم جادو چگونه کار می‌کند، ابتدا نیاز به مقدمه‌ای بر تعریف انرژی داریم.

تا زمانی که انسان از ماده، جن از ماده و سحر از ماده تشکیل شده است، باید این مواد را به اصل خود برگردانیم تا بدانیم برخی از آنها چگونه بر یکدیگر تأثیر می گذارند و برخی از آنها چگونه از شر یکدیگر محافظت می کنند.

ما باید این واقعیت را درک کنیم که اساس جهان فیزیکی رابطه متقابل بین "انرژی" و "ماده" است.

و آن ماده، انرژی حبس شده است، پس ماده ای که با چشم می بینیم و با دست می گیریم، در این عالم مکان یا فضایی را اشغال می کند، اما ممکن است این ویژگی های تجسم را رها کند و از قیود خود رها شود و مکان خود را در آن مشخص کند. فضای معینی در خلاء و به صورت انرژی

یا امواج و فرکانس هایی که محدودیت های مکان و زمان را نادیده می گیرند آزاد می شوند که در اصل چنین است.

سرعت خاصی هم هست که اگر جسمی به آن برسد بعد از آن تبدیل به انرژی می شود و شکل فیزیکی خود را رها می کند با نفوذ در زمان و مکان دقیقا سرعت نور است و بیشترین سرعت روح است. که پس از آن می تواند ماده را به انرژی و انرژی را به ماده تبدیل کند و با علوم و ارتباطات عظیم دنیوی و ارتباط با خالق بزرگ رخ می دهد، همانطور که در داستان سلیمان علیه السلام و تخت بلقیس با حضرت سلیمان اتفاق افتاد. سرعت روح که مقدم بر ارتداد حزب است.

و انرژی، همانطور که برای بسیاری شناخته شده است، به اشکال مختلفی تشکیل می شود: حرارتی، مکانیکی، صوتی، نوری، الکتریکی، معنوی و مغناطیسی.

در عالم هستی ماده و روح وجود دارد ماده از چهار عنصر خاک، آب، هوا و آتش تشکیل شده است،

ماده دارای سه تبدیل است که جامد، مایع و گاز است،

هر چیزی در هستی ترکیبات شیمیایی، انرژی و ارتعاش است و دارای طول موج های معینی مانند: انس و جن و حیوان و جمادات و نوران و فرشتگان و بسیاری دیگر از مخلوقات خداوند که بر مردم پوشیده است که شما از آنها چیزی نمی دانید (و او می آفریند آنچه انجام می دهید).

ماده وجود ندارد ,یا دوباره ایجاد می شود، فقط از ترکیبی به ترکیب دیگر تبدیل می شود و مادیت بدن انسان در اصل ترکیب سفالی (آب + خاک) است، علاوه بر روح، که خواص ماده را اعمال نمی کند. و از حالتی به حالت دیگر تبدیل نمی شود، اما از جهانی به جهان دیگر می رود.

انسان برای زندگی و ادامه حیات و بقا از دو نوع انرژی استفاده میکند:

- انرژی اولیه و اصلی و **انرژی اکتسابی:**

نوع اول که همان انرژی اولیه است، انرژی است که از والدینش به ارث می برد یا به دست می آورد. و عملکردهای رشد - عملکردهای جنسی - استخوان - مغز و به طور کلی سلامت انسان بستگی به این دارد که این انرژی چقدر قوی باشد.

جای آن زیر ناف با چهار انگشت است که به آن استخوان دنبالچه (استخوان دنبالچه) می گویند.جنین شناسی مدرن روشن کرده است که دنبالچه همان رگه ابتدایی است، زیرا این اولین نوار همان نواری است که پس از ظهور جنین ایجاد می شود. با تمام لایه هایش مخصوصاً سیستم عصبی.سپس این نوار ناپدید می شود و باقی نمی ماند.فقط اثری از آنچه که استخوان دنبالچه (دنباله) نامیده می شود باقی می ماند.

و دلیل نبوی بر آن از رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: (فاصله بین دو انفجار چهل است. پس خداوند از آسمان آبی نازل می کند و چون سبزه می رویند جوانه می زنند و در انسان چیزی نیست که فرسوده

نشود مگر یک استخوان که آن استخوان دنبالچه است و از آن آفرینش در روز قیامت برپا می شود)

رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند (هر پسر آدم از خاک خورده می شود مگر دمی که از آن آفریده شده است). و در آن سوار می شود)

و با توجه به قدرت و فعالیت این مرکز، سلامت، نیرو، فعالیت و رشد فرد خواهد بود و هر چه انرژی در این مکان بیشتر باشد، نفوذ جادو در بدن انسان دشوارتر می شود، اما این انرژی در معرض مصرف است و ممکن است به دلیل عادت های منفی به گونه ای باشد که از توانایی بدن برای جبران آن فراتر رود، بنابراین بیمار را به صورت ارگانیک، با جادو، لمس یا چشم نمی یابید، مگر اینکه او به طور دائم یا متناوب از این ناحیه شکایت می کند.

نوع دوم انرژی، انرژی اکتسابی است:

آن چیزی است که انسان از طریق تنفس، غذا، محیط و عادات مثبت محبت به مردم، انجام کارهای خوب و انجام اعمال عبادی به دست می

آورد. که انرژی اکتسابی بر کار انرژی اصلی تاثیر می گذارد اگر اکتسابی خوب و خالص باشد کار اصلی را تسهیل می کند و بالعکس.

این انرژی در وسط قفسه سینه بین سینه ها قرار دارد و با ایمنی قلب و ریه ها رابطه تنگاتنگی دارد و با ایمان، عدالت، صدقه، زمزمه های روح و شیطان نمایان می شود. بیمار روحی همیشه در این ناحیه احساس ناراحتی می کند، مانند خفگی و ناراحتی قفسه سینه، یا هنگام احساس غم و اندوه و غمگینی یا شادی و سرور در برابر شخص سالم.

این منطقه مورد توجه رسول گرامی ما صلی الله علیه و آله و سلم قرار گرفت، چنانکه در کتاب فضائل آمده است که مرّه از ابی البختری از علی که گفت: (رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم مرا به سوی مردم یمن فرستاد تا میان آنها داوری کنم، پس گفتم: ای رسول. خدایا من از قضایا اطلاعی ندارم، فرمود: پس با دست به سینه ام زد و گفت: خدایا قلبش را هدایت کن و زبانش را هدایت کن. و در حدیث دیگر (با دل خود مشورت کن، اگر چه مردم به تو فتوا دهند) دلیل بر استحکام این مکان و تکیه بر آن در امور معنوي و سبك ماست که بر زندگي دنيايي ما در زمين و اين دوري تاثير مي گذارد.

و در حاشیه وجود ما در این جهان، انرژی کیهانی عظیم و قدرتمندی وجود دارد که خداوند متعال برای حفظ بقای موجودات و مخلوقات خلق کرده است و این انرژی کیهانی وظایفی را انجام می دهد که توسط علم ثابت شده است و در این موارد نهفته است:

میدان انرژی کیهانی در همه جا نفوذ می کند ، اعم از اجسام متحرک و غیر متحرک، این میدان حامل ارتعاشات سحر و جادو، ارتعاشات افکار، ارتعاشات احساسات ، ارتعاشات گفتار و حامل است. همه چیز در چهره آفرینش است.

انرژی کیهانی تمام اجسام را به یکدیگر متصل ، این امکان وجود دارد که مردم ماهیت انرژی شما یا ارتعاش آن را چه منفی و چه مثبت احساس کنند و نسبت به شما واکنش نشان دهند، اگر انرژی شما مثبت باشد، مردم احساس خواهند کرد. نسبت به شما راحت هستند و جذب شما می شوند زیرا انرژی شما باعث ایجاد حس خوب در آنها می شود، علاوه بر این اهداف زندگی شما ممکن است به دلیل شدت انرژی نورانی مثبت، اثیری یا معنوی شما جذب شما شود.اگر انرژی شما منفی است، پس بدیهی است که خواهید دید که مردم از شما دوری می کنند

و از شرکت شما احساس ناراحتی می کنند و شما را از خود دور می کنند.

انرژی کیهانی از جسمی به جسم دیگر جریان دارد و جریان می یابد، بنابراین جن تحت تأثیر انسان و انسان از جن و جن از جن و انسان از انسان و انسان از موجودات زنده و غیر زنده اطراف خود تأثیر می پذیرد.

چگالی انرژی با توجه به فاصله از منبع آن متفاوت است، هر چه فاصله بین فرد جادوگر و شعبده باز بیشتر باشد، اثر کمتری دارد، بنابراین شعبده بازان به عنوان تقویت کننده به اسپری کردن جادو در محل فرد جادوگر متوسل می شوند.

- از قانون تشدید یا تشدید همگن پیروی کنید، مثلاً وقتی به یک چنگال ضربه می زنید، با همان فرکانس و همان صدا یا رزونانس شروع به ارتعاش می کند.

- از این قبیل قوانین جسمانی و موارد دیگر استنباط می کنیم که جن و سحر چگونه بر پسر آدم تأثیر می گذارد و چگونه پسر آدم بر پسر آدم تأثیر می گذارد وقتی همان چیزی را که فکر می کنید همانطور که شوهر

یا دوستتان فکر می کند پیدا می کنید. زمانی که با یک نفر راحت هستید و با دیگری راحت نیستید و غیره.

- و چگونه جمادات بر پسر آدم تأثیر می گذارند وقتی وارد مکانی می شوید و از آن مکان احساس تسکین یا ترس و انقباض می کنید و چگونه فرزند آدم بدون زبان مشترک بین آنها جز ارتعاشات و انرژی بر حیوان تأثیر می گذارد. این ما را آنطور که ما می بینیم نمی بیند، زیرا ساختار چشم متفاوت است، ما را فقط به عنوان رنگ هایی که با هم همپوشانی دارند می بیند.

- همه اینها به این معنی است که همه ما از نظر انرژی به یکدیگر متصل هستیم، تأثیر می گذاریم و از یکدیگر تأثیر می گیریم، حتی اگر در ترکیب مواد با هم تفاوت داشته باشیم، اما منشأ انرژی و فرکانس است.

انرژی کیهانی در زندگی ما ضروری است، زیرا از بیرون ما را احاطه کرده و از درون به بدن ما نفوذ می کند. برای حمایت و تقویت بدن خود که به نور وابسته است، باید هم انرژی اتری کیهانی و هم انرژی کیهانی را وارد کنیم.

انرژی زمین

- این دو انرژی از طریق مراکز یا چرخ های انرژی در بدن که چاکراها هستند جذب بدن ما می شود و سپس این انرژی در هاله انسان و هر سلول بدن توزیع می شود.

هاله انسان جسمی از نور است که انسان را احاطه کرده است و می توان آن را میدان انرژی انسان (HEF) نامید. این هاله (هاله) انرژی در تغییر مداوم و پیوسته حرکت است و همیشه بر اساس افکار، عادات و اعمال شما در حال رشد و تکامل است، زیرا هر کاری که انجام می دهید به صورت رنگ ها و ارتعاشات در هاله بیرونی شما ثبت می شود. به عنوان مثال، شما یک کلمه صحبت کردید یا در صفحات شبکه های اجتماعی که برای شخص خاصی کارگردانی شده بود نظر دادید یا عمل یا حرکت خاصی انجام دادید، فردی که از نظر روحی توانمند و اثیری است می تواند از نظر معنوی به شما برسد زیرا هر کاری که انجام می دهید ضبط می شود. در لایه های بیرونی هاله شما، موجودات نورانی و فرشتگان نیز می توانند به شما برسند، جنیان، شیاطین و موجودات تاریک باستانی.

- ممکن است انرژی هاله او با توجه به وضعیت روحی، روانی و فکری شما در حالت سیال یا ناپایدار توصیف شود و علم مدرن توانسته است آن را از طریق دستگاه هایی که مخصوص آن ساخته شده است که دستگاه های کارلی هستند اندازه گیری کند. و این دستگاه ها فرد را در یک چشم انداز انرژی می بینند که تا حدودی نزدیک به چیزی است که جن در چشمانش می بیند.

- بیشتر ما هاله بیرونی خود را نمی بینیم، اما کسی که روحش بالا رفته و خود را تهذیب کرده است نیز به راحتی می تواند و جن نیز می تواند این کار را انجام دهد.

آن را به گونه ای می بیند که تا حدودی به این امر نزدیک است و می داند که چه نقاط ضعف و شکافی در انرژی و کنترل شما در بدن شما ایجاد می کند یا میزان ایمان و درستی و تقوای شما را تشکیل می دهد و این در قدرت منعکس می شود. و انرژی هاله معنوی نور شما.

جن فقط در صورت ضعف می تواند به هاله شما نفوذ کند و هاله در اثر ارتکاب گناه و ارتکاب گناهانی از قبیل زنا، غیبت، غیبت و آسیب رساندن به مردم ضعیف می شود.و جن میتواند به شمالمس کند و از جادوها

برای بدن شما استفاده میکند و اگر هاله شما از نظر انرژی معنوی و پرانرژی قوی است، هیچ جادوگری با شما موفق نخواهد شد، مهم نیست که او چه کسی باشد، و اتحادیه های شیاطین نمی توانند در شما نفوذ کنند و هر کدام به اندازه انرژی خود نمیتوانند در شما نفوذ کنند.

- و تنها چیزی که از شما برای تقویت هاله و حفظ آن به گونه ای که خداوند آن را برای ما آفریده است، این است که از نافرمانی و گناهان دوری کنید تا انرژی تاریک و کرامت منفی آنها به شما ضربه نزند.و با مدرک روایات پیامبر و قرآن کریم که خداوند متعال فرشتگانی را برای در امان ماندن از هجمه های دنیا مانند جن و شیاطین در اختیار شما قرار داده است، اما متأسفانه این محافظت خداوند با انجام گناهان تمام می شود و انرژی نورانی شما کاهش می یابد.

فرشتگان حافظ را دید که وقتی به فکر کارهای بد می افتاد از او روی برمی گردانند، پس ترسید و از آنچه که فکر می کرد برگشت، البته چون این پیامبری است که توانایی دیدن فرشتگان را دارد، اما ما معتقدیم وجود آنها بدون دیدن آنها و خداوند به ما گفته است که او در زمین

سربازانی دارد که ما آنها را نمی بینیم، بنابراین اگر می خواهید این فرشتگان را برای محافظت از خود یا این سربازی که تحت فرمان شما است حفظ کنید، باید از هر چیزی که باعث عصبانیت می شود دوری کنید.

و هنگام تحقیق با دوربین کرلیان پس از بریدن قسمتی از برگ، در تصویر نشان داده شد که برگ حتی پس از بریدن قسمت کامل به نظر می رسد و این ثابت می کند که نظریه وجود هاله در اطراف هر چیزی محسوس است و اینکه هر ماده ای جسم اثیری یا هاله ای دارد و این واسطه بین ما و عالم جن است.

- از اینجا نتیجه می گیریم که هاله انسان وسیله ای است برای ورود جن به بدن شما، زیرا جن و شیاطین ما را به این شکل نمی بینند، بلکه هاله ما و مراکز انرژی درون ما و مسیرهای انرژی را می بینند، اما اگر آن را قوی و دست نخورده نگه دارید، از هرگونه ریختن جادو یا حسادت در امان خواهد بود.

- و بدانیم که انسان از چند منبع انرژی می گیرد، یعنی:

1- انرژی که با آن به دنیا می آییم و انرژی اصلی به حساب می آید که همان روح است.

2- انرژی غذایی که انرژی حاصل از غذای آن است که روزانه می خوریم و جادوی خورده شده و آشامیدنی ممکن است انرژی به عنوان انرژی غذا باشد.

3- انرژی هوا که انرژی ای است که از هوایی که تنفس می کنیم به دست می آوریم جادو و تبخیر کننده های معلق ممکن است از این نوع انرژی باشند.

4- انرژی طبیعی که انرژی ترکیبی دو انرژی قبلی است که در مسیرها و اندام های بدن در گردش است.

5- انرژی زمین که انرژی است که از طریق پاها با آن ارتباط برقرار می کنیم و سرچشمه انواع جادوهای مدفون است.

6- انرژی اتر کیهانی در همه چیز در جهان آفرینش و هستی نفوذ می کند.

- ضمن اینکه خود بدن انسان در حالت آرامش 84 وات و در حالت فعالیت ذهنی ده برابر این انرژی ساطع می کند و قسمت زیادی از این انرژی به صورت امواج الکترومغناطیسی از بدن ساطع می شود!

شما در اصل انرژی معنوی و نوری را آزاد می کنید که با قدرت ایمان شما و میزان ارتباط شما با خدا نسبت مستقیم دارد که با تلاوت و اذان بر دامنه و نفوذ آن افزوده می شود به طوری که حتی کسانی که تحت تأثیر قرار نگرفته اند تحت تأثیر قرار می گیرند. در انرژی هستی نفوذ کند.

هاله انسان شکلی از تابش نور تولید شده توسط بدن است که آن را از هر طرف در بر می گیرد و بیضی شکل است و رنگ های آن مانند رنگ های طیف با یکدیگر همپوشانی دارند. این هاله مانند یک کارنامه طبیعی است که خواسته ها، تمایلات، عواطف، افکار و سطح پیشرفت اخلاقی، فکری و روحی انسان در آن ثبت می شود و در تصویر سالم او نیز نقش می بندد زیرا تحت تأثیر بیماری های بدن قرار می گیرد. و دردها از نظر رنگهای برآمده از آن، شکل آن و فرورفتگی و مزاحمت و نفوذی که در معرض آن است.

- از طریق این هاله و از طریق این رنگ ها، شما تبدیل به یک پرونده باز برای جن و شیاطین می شوید که می توانند افکار شما را بخوانند و بدانند شما چیستید از طریق آنچه آنها بدن ذهنی می نامند که از طریق آن ارتباط با موجودات غیبی و همچنین جن می تواند تمام اطلاعات و خاطرات و اسرار شما را به دیگران و بیشتر از آن منتقل کند و همه اینها فقط در حالت ضعف هاله بیرونی و نفوذ شما به دلیل بی ایمانی و کم انرژی شماست.

- هر موجود زنده ای باید این انرژی را در درون خود جریان داشته باشد و بدون انرژی نمی تواند زندگی کند و ما به آن یک کلمه BioEnergeitc می گوییم و حتی اجسام بی جان نیز این انرژی را در درون خود دارند. آنها و بقیه موجودات زنده این است که آنها توانایی حرکت را ندارند. و خداوند به او دستور نداده است که در فرکانس ارتعاش ما صحبت کند، پس فرکانس های خاصی دارند که ستایش می کنند، اما هنگامی که در قیامت بر ضد ما شهادت دهند، سخن می گویند.

شناخته شده است که الکترون بر خلاف ساعت به دور هسته می چرخد، وقتی فیزیکدانان به چرخش و حرکت ذرات کوچک در هسته نگاه

کردند، به یک واقعیت شگفت انگیز رسیدند، زیرا آنها گاهی به سمت راست و گاهی به سمت چپ حرکت می کنند. بر اساس ایده محققی که تحقیق و مشاهده را انجام می دهد بچرخید! هر جا که انتظار دارید برود.

- بنابراین به این نتیجه رسیدند که ایده بر حرکت ذرات درونی هسته تأثیر می گذارد و بنابراین ایده با قدرت خود ممکن است بر هسته تأثیر بگذارد و اگر قوی تر باشد بر اتم تأثیر می گذارد و اگر قوی تر باشد بر محیط تأثیر می گذارد. پر از اتم، مانند روح حسود (چشم) یا تله پاتی یا ارسال ایده یا وحی معنوی، جادو، الهام یا موارد دیگر.

برای در امان ماندن از افکار دیگران و دفع آنها باید آیات ایمن سازی قرآن را بخوانید زیرا میدان الکترومغناطیسی بزرگی در اطراف بدن شما ایجاد می کند. علاوه بر قوت آن میدان، به دلیل قوت یقین شما به خداوند متعال و آیات خوانده شده و ایمان مطلق شما به آنهاست، زیرا آن گفتار بدون شک و یقین شماست که خداوند بهترین حافظ است و اوست. مهربان ترین مهربانان است.

- جادوی بیرونی چگونه به بدن طلسم شدگان می رسد؟

تأثیر جادو دور از یک شخص، خواه دفن شده باشد یا غیر آن، اساساً بر اساس قانون جذب جهانی است. قانون جذب یک قانون اساسی و مهم کیهانی است که بیان می کند هر چیزی که در زندگی ما ظاهر می شود یا دور از آنها رخ می دهد. در نتیجه ارتعاش یا نوسان انرژی شخصی ما، به عنوان مثال:

- اگر در اثر یک مشکل خاص احساس بسیار منفی داشته باشید و برای مدت معینی احساس غمگینی کنید، تمام انرژی های منفی مشابه این احساس از جمله انرژی حسادت، انرژی جادو و انرژی را جذب خواهید کرد. بنابراین، من همیشه به همه موارد درمانی تکرار می کنم که هر انرژی منفی که دارید، مطمئن شوید که به موجودات تاریک و شیاطینی که از آنها تغذیه می کنید، وابسته به بدن شما و مراکز انرژی شماست، زیرا اگر دچار افسردگی یا غم و اندوه شدید. بدن انرژی شما ضعیف و آماده نفوذ است و در وضعیت بسیار مناسبی قرار دارد و با ارتعاشات هر چیزی که منفی است از جمله انرژی های طلسم و حسادت سازگار است و راه حل آن با رهایی فوری از احساس منفی و تلاش است. عمل

به هر کار مثبتی که تو را از این حالت خارج کند یا شنیدن قرآن یا آمیختن با طبیعت و انرژی هستی یا مراقبه و فنون تنفس و بزرگترین آن توکل به خدا و یاری اوست.

- و بالعکس، وقتی احساس مثبتی از شادی، شادی، لذت می کنید یا در درون خود بسیار خوشحال هستید، از اتفاقات شگفت انگیزی که برای شما رخ خواهد داد شگفت زده خواهید شد زیرا همین انرژی مثبت برای تسهیل به شما باز می گردد. راه خود را و شرایط کنونی خود را آسان و مقاوم کن و هر چه زیباست را به سوی خود جذب کن، در اینجا راز در انرژی و افزایش آن است و رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم فال نیک را دوست داشت. . زیرا از بدبینی متنفر است!

- همین طور کسی که همیشه از جادو و حسادت می ترسد و طبق قانون جذب، به هر چیزی که فکر می کنید یا از آن می ترسید، به سمت خود جذب می کنید، انرژی جادویی را به سمت بدن خود جذب می کند، حتی اگر کیلومترها یا کیلومترها باشد. صدها مایل دورتر، به خاطر بدنش، که افکار ترس را از چشم حمل می کند یا جادویی که همان ارتعاشات جادوی بیرونی را حمل می کند، و جادو و قدرت دیگران ممکن

است جذب آن شود یا ارتعاشات یک جن دیگر در داخل یا خارج. بدن دیگری

- و راه حل در اینجا از طریق مثبت اندیشی و نترسیدن از جادو نهایی و تبدیل تفکر منفی به مثبت با این فکر است که خداوند انسان را قویتر از جن آفرید و او را جانشین خود در زمین قرار داد نه طعمه جنیان. آیه 39 سوره نمل ((از آن میان) عفریتی از جن گفت: من پیش از آنکه تو از جایگاه (قضاوت) خود برخیزی آن را به حضورت آرم و من بر آوردن تخت او قادر و امینم.) علم کتاب و عرش را پیش از آنکه مولای ما سلیمان چشمانش را ببندد او یک انسان بود نه جن،

برای داشتن علم کافی برای آن، و از آیه شریفه معلوم می شود که انسان ها در عصر مولای ما سلیمان بوده اند. از ما پیشرفته ترند و به اندازه کافی علوم دنیوی و حکمت و علوم کتابی دارند که به آنها قدرت می بخشد و جهان را با آنچه در آن است برایشان مهار می کند و این به دلیل ارتباط زیاد آنها با خداست.

*- درمان جادو با انرژی:

- از طریق علوم معنوی نور، اسرار رمزهای قرآنی و فیزیک تحلیلی آن به مبحث برخورد با انرژی با سحر می پردازیم.

ما می توانیم جادو را از طریق علوم انرژی به عنوان موجودات فاسدی تعریف کنیم که از طریق تمرینات روی یک ماده میانی مانند طلسم یا یک اثر ارتعاشی مانند تصاویر یا چیزی از اثر جادو شده یا شناخت یک ستاره از روی یک ریاضی به شدت و با دقت به سمت افراد جادو شده هدایت می شوند. عملیات نام او و نام مادرش.

این کار برای باز کردن یک پورت در هاله بیمار و نفوذ به پیوندهای اثیری که اطلاعاتی را ارسال می کند که هاله بیمار را گیج می کند و هرج و مرج را گسترش می دهد، به گفته عضوی که پیام بدخیم بیماری یا تخریب برای او ارسال شده است، عمل می کند.

اولین کاری که انرژی درمانی انجام می دهد این است که تمام تارهای اتری خارجی ورودی به بیمار را قطع می کند و اگر درمانگر مهارت بالایی داشته باشد و تسلط روحی و اثیری داشته باشد می تواند این انرژی را قویاً به جادوگر بازگرداند.جادوی شیطانی و معنوی بر شفا دهنده و این

همان قسمتی است که از مردم پوشیده است که به محض مداخله شفادهنده توانمند روحی در ماجرا، شروع به روشن کردن او می کند، خواه بندگان سحر و جادو شخصاً جادوگر، و به پایان می رسد. یا با نابود کردن شعبده باز یا متوقف کردن شفا دهنده، و من (حمید آذر)شخصاً برای مدت طولانی در این جنگ های اثیری زندگی کردم.

درمان در موارد ساده:

به گونه ای دیگر شفا دهنده طلسم شده را زیر یک انرژی نوری آتشین سوزان یا نور انرژی بنفش قرار می دهند زیرا این رنگ از جن می ترسد و آنها را از بین می برد و نیاز به مهارت و مهارت از شفا دهنده دارد این رنگ برای بستن تمام جهات عمل می کند. شکاف هایی که در هاله انسان یا در مراکز انرژی (چاکراها) وجود دارد، پس از بریدن تارهای اتری خارجی، شفا دهنده کار می کند تا هاله را کاملا تمیز کرده و شکاف های حمله را ببندد.

- راه دوم برای تایید روند ریشه کن کردن و پاکسازی انرژی بد از بدن بیمار با آوردن یک تکه کریستال و عبور دادن آن روی چاکراهای مربوط به

قسمت بیمار طولانی مدت برای خلاص شدن از انرژی های منفی و استفاده مجدد از آن و غیره .

- یک حمام آب برای بیمار ساخته می شود که در آن دو تا سه کیلوگرم نمک درشت با حدود یک چهارم تا نیم کیلو قهوه خالص بدون مواد افزودنی حل می شود و بیمار به مدت بیست دقیقه تا نیم ساعت خیس می شود و مراحل انجام می شود. چندین بار تکرار می شود و پس از آن بیمار بلافاصله بهبودی زیبایی را احساس می کند و آب در فاضلاب ریخته می شود و بیمار دوش آب می گیرد تا بدن خود را از محلول نمک پاک کند.

_درمان در موارد سخت

در اینجا باید توسط بیمار با یک راقی توانمند یا یک شفادهنده اثیری قوی پیگیری شود.درمان باید با انرژی نورانی عظیم معنوی باشد که بدن و اتر را با انرژی های کیهانی شارژ می کند، چه با هندسه مقدس یا کیمیاگری خاص. تکنیک ها و هدایت انرژی های نورانی برای خنثی کردن جادو و نابود کردن آن.

فصل دوم

تعریف انرژی و اهمیت آن در بدن

انرژی بدن به مجموعه فرآیندهای شیمیایی است که در سلول‌های بدن صورت می‌گیرد و به منظور حفظ و تعمیر بافت‌های بدن، حرکت و فعالیت‌های روزمره، تولید حرارت و انجام فرآیندهای زیستی از جمله تنفس و دمزدن مورد استفاده قرار می‌گیرد.

سلول‌های بدن با استفاده از غذاهایی که ما می‌خوریم، انرژی را به صورت موجودیتی به دست می‌آورند که به آن ATP می‌گویند. سپس به عنوان منبع انرژی در فعالیت‌های بدنی و عملکردهای زیستی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

انرژی بدن برای حفظ سلامتی بدن بسیار حائز اهمیت است، زیرا هرگونه فعالیت بدنی یا عملکرد زیستی از انرژی بدن وابسته است. برای مثال، تولید ATP برای حرکت عضلات، کارکرد قلب و سایر اعضای بدن بسیار مهم است. همچنین، انرژی بدن به عنوان یک مؤلفه مهم در تنظیم وزن بدن و کنترل سطح گلوکز خون نیز اهمیت دارد.

از این رو، نقش انرژی بدن در حفظ سلامتی بدن بسیار مهم است و هرگونه اختلال در تولید یا مصرف آن ممکن است به مشکلات و بیماری‌های مختلفی منجر شود.

ممکن است برای برخی از افراد که تازه با این مفهوم آشنا شده‌اند، بهتر باشد این مفهوم را بازتر و دقیق‌تر توضیح دهیم.

انرژی بدن به صورت تعریفی، به مجموعه فعالیت‌های شیمیایی گفته می‌شود که در سلول‌های بدن صورت می‌گیرد و باعث تولید ATP می‌شود. ATP به عنوان منبع اصلی انرژی برای انجام فعالیت‌های بدنی و عملکردهای زیستی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

همانطور که گفته شد، انرژی بدن برای حفظ سلامتی بدن بسیار حائز اهمیت است. بدن برای تأمین انرژی به دو نوع غذایی نیاز دارد: کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها. هنگامی که کربوهیدرات‌ها موجود نیستند، بدن به چربی‌های ذخیره شده در بدن متوسل می‌شود تا انرژی تولید شود.

علاوه بر تأمین انرژی برای فعالیت‌های بدنی و عملکردهای زیستی، انرژی بدن برای تعمیر و حفظ بافت‌های بدن، حرکت و فعالیت‌های روزمره، تولید حرارت و تنظیم فرآیندهای زیستی مانند تنفس و دمزدن نیز بسیار مهم است.

هرگونه اختلال در تولید یا مصرف انرژی بدن می‌تواند به مشکلات و بیماری‌های مختلفی منجر شود. برای مثال، اختلال در تولید ATP ممکن است به بیماری‌هایی مانند بیماری‌های قلبی، دیابت، بیماری‌های عضلانی و عصبی، و بیماری‌های شدید کبد و کلیه منجر شود. همچنین، کمبود انرژی نیز ممکن است منجر به خستگی و ضعف عضلانی، افسردگی، عدم تمرکز و افزایش وزن شود.

بنابراین، تأمین انرژی کافی برای بدن بسیار حائز اهمیت است. رعایت یک رژیم غذایی سالم، ورزش و فعالیت‌های بدنی منظم و خواب کافی از مهمترین روش‌های حفظ سلامتی بدن و تأمین انرژی برای بدن هستند.

بنابراین، برای داشتن انرژی کافی برای فعالیت‌های روزمره و حفظ سلامتی بدن، باید روزانه کالری کافی را از طریق تأمین تغذیه سالم و متنوع مصرف کنیم.
همچنین، باید در فعالیت‌های بدنی شرکت کرده و به ویژه در برنامه‌های تمرینی منظم شرکت کنیم. در نهایت، باید به خواب کافی توجه کنیم تا بدن بتواند انرژی کافی را تولید کند و سلامتی بدن را حفظ کند.

به عنوان مثال، انرژی بدن برای انجام فعالیت‌های روزانه مانند راه رفتن، برقراری تعامل با دیگران، انجام کارهای خانگی و حتی تنفس نیاز است. همچنین، برای انجام فعالیت‌های ورزشی و تمرینات بدنی، بدن نیاز به انرژی بیشتری دارد.

بنابراین، تأمین انرژی کافی برای بدن به عنوان یک عامل اساسی در حفظ سلامتی بدن و پیشگیری از بیماری‌های مختلف مانند بیماری‌های قلبی، دیابت، سرطان و چاقی می‌تواند موثر باشد. به عنوان مثال، بیمارانی که رژیم غذایی نامناسب دارند و کالری کمتر از نیاز بدن خود مصرف می‌کنند، در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی هستند. علاوه بر این، فردی که انرژی کافی برای بدن خود فراهم نکند، ممکن است دچار خستگی، افسردگی و کاهش فعالیت جنسی شود.

بنابراین، حفظ سطح مناسب انرژی بدن برای سلامتی بسیار حائز اهمیت است و این را می‌توان با رعایت رژیم غذایی سالم، فعالیت بدنی منظم و خواب کافی به دست آورد.

در علم تغذیه، اهمیت انرژی بدن بسیار بالاست و تأمین مقدار مناسبی از انرژی به بدن برای حفظ سلامتی و رشد و توسعه سالم بسیار حائز اهمیت است. برای مثال، کودکان و نوجوانان در دوران رشد و توسعه بسیاری از انرژی خود را برای

ساختن بافت های بدنی، افزایش قد و وزن، و تأمین انرژی برای فعالیت های روزمره و تمرینات بدنی مصرف می کنند.

همچنین، برای حفظ وزن سالم و کنترل بیماری‌های مزمن مانند دیابت و بیماری‌های قلبی، تعادل بین مصرف کالری و تحریک بدنی بسیار حائز اهمیت است. به عنوان مثال، در صورتی که فردی بیش از حد کالری مصرف کند و فعالیت بدنی کافی نداشته باشد، اضافه وزن و چاقی ایجاد می‌شود که باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت و بیماری‌های قلبی می‌شود.

بنابراین، در علم تغذیه، مطالعه و تحقیق درباره تأمین مقدار مناسبی از انرژی برای بدن، تعیین میزان مصرف کالری مناسب برای فرد، ارائه راهکارهایی برای کنترل کالری و تحریک بدنی و همچنین پژوهش‌های بر روی تأثیرات رژیم غذایی بر روی سلامت بدن بسیار حائز اهمیت است.

دلایل اهمیت انرژی بدن بسیار زیادند و در زیر چند مورد از این دلایل به همراه مثال ذکر شده است:

1- حفظ فعالیت بدنی: برای حفظ فعالیت بدنی، بدن به مقدار مناسبی از انرژی نیاز دارد. برای مثال، اگر شما برای انجام ورزشی مانند دویدن، شنا کردن، بدنسازی یا

دیگر فعالیت های ورزشی به اندازه کافی انرژی در اختیار نداشته باشید، قادر به انجام این فعالیت ها نخواهید بود و ممکن است از انجام آنها خودداری کنید.

2- حفظ و توسعه بافت‌های بدنی: برای حفظ و توسعه بافت‌های بدنی نیز انرژی لازم است. برای مثال، در دوران بارداری زنان به مقدار بیشتری از انرژی نیاز دارند تا بتوانند جنین را تغذیه کنند و بافت‌های بدن خود را بهبود بخشند.

1- حفظ عملکرد مغز: برای حفظ عملکرد مغز و افزایش تمرکز و حافظه، انرژی به اندازه کافی لازم است. برای مثال، در صورتی که شما برای کار یا مطالعه به اندازه کافی خواب نداشته و یا مقدار کافی از غذا و انرژی دریافت نکرده باشید، ممکن است عملکرد شما در انجام کار و مطالعه کاهش پیدا کند.

در واقع، انرژی بدن برای عملکرد صحیح مغز و حفظ تعادل شناختی و روانی بسیار مهم است. اگر بدن به اندازه کافی انرژی دریافت نکند، ممکن است باعث کاهش تمرکز، خستگی، بی‌حوصلگی، افسردگی و اضطراب شود که همگی این مسائل می‌تواند کیفیت زندگی فرد را کاهش دهد و باعث مشکلاتی در زمینه روان‌شناختی شود. به عنوان مثال، افرادی که روزانه به اندازه کافی خواب نمی‌کنند و یا رژیم غذایی نامناسبی دارند، ممکن است با اختلالاتی مانند افسردگی، اضطراب و تمایل به خوردن غذاهای ناسالم مواجه شوند که همگی این مسائل با عدم دریافت مقدار کافی انرژی مرتبط هستند. بنابراین، حفظ سطح انرژی بدن برای حفظ سلامتی روانی و روان‌شناختی بسیار اهمیت دارد

4- حفظ سیستم ایمنی: به عنوان توضیحات دقیق‌تر، سیستم ایمنی بدن به عنوان مدافع اصلی بدن در برابر بیماری‌ها و عفونت‌ها عمل می‌کند. برای این که سیستم ایمنی به صورت صحیح کار کند، باید بدن به اندازه کافی انرژی داشته باشد. بدون انرژی کافی، سیستم ایمنی نمی‌تواند به طور موثر عمل کند و در برابر عفونت‌ها و بیماری‌ها ضعیف می‌شود. به عنوان مثال، یک شخص که برای رسیدن به وزن سالم خود، از رژیم غذایی کم کالری استفاده کند، ممکن است در برابر عفونت‌های رایج مانند سرماخوردگی و گلودرد بسیار آسیب‌پذیر باشد. با این حال، افرادی که رژیم غذایی مناسب و کافی را رعایت می‌کنند، از انرژی کافی برای حفظ سیستم ایمنی خود برخوردار هستند و در برابر بیماری‌ها مقاومت بیشتری دارند. بنابراین، اهمیت انرژی بدن برای حفظ سلامتی و قوی کردن سیستم ایمنی بدن بسیار بالاست

5- حفظ سلامت قلبی: انرژی بدن برای حفظ سلامت قلبی بسیار اهمیت دارد. برای مثال، در صورتی که میزان انرژی دریافتی شما بیش از حد زیاد باشد، ممکن است سطح کلسترول خوب شما کاهش یابد و سطح کلسترول بد شما افزایش پیدا کند که این موضوع می‌تواند باعث بروز بیماری‌های قلبی شود.

6- حفظ سلامت استخوان: انرژی بدن برای حفظ سلامت استخوان نیز بسیار اهمیت دارد. برای مثال، در صورتی که بدن به اندازه کافی ویتامین D نداشته باشد و یا بدن به اندازه کافی ورزش نکند، ممکن است میزان کلسیم در استخوان‌ها کاهش پیدا کند و این موضوع می‌تواند باعث بروز بیماری‌های مربوط به استخوان‌ها شود.

7- حفظ سلامت دستگاه گوارش: انرژی بدن برای حفظ سلامت دستگاه گوارش نیز بسیار اهمیت دارد. برای مثال، در صورتی که بدن به اندازه کافی فیبر دریافت نکند و یا مقدار کافی آب نخورد، ممکن است بروز مشکلاتی مانند یبوست و دیگر مشکلات گوارشی رخ دهد.

بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که انرژی بدن برای حفظ سلامتی بسیار اهمیت دارد و عدم دریافت مقدار کافی انرژی ممکن است به بروز مشکلات بسیاری در سلامتی بدن منجر شود.

-- نحوه تولید انرژی در بدن

انرژی بدن از غذاهایی که ما می‌خوریم تولید می‌شود، به خصوص از کربوهیدرات و چربی‌ها. فرآیند تولید انرژی در بدن از مراحلی تشکیل شده است که در زیر به آن‌ها اشاره می‌کنیم.

۱- گلیکولیز: در این مرحله، کربوهیدرات‌ها به گلوکز تبدیل می‌شوند. گلوکز به سادگی در بدن جذب می‌شود و با استفاده از مقداری از اکسیژن، در میتوکندریا به پیروزی 2 مولکول پایدار ATP تبدیل می‌شود.

۲- سیکل ترکیبی اسیدهای چرب: اسیدهای چرب به اسیدهای گرسرو و آسکوربات و نیکوتین‌آمید تبدیل می‌شوند و در نهایت در مرحله دیگر به سه مولکول ATP تبدیل می‌شوند.

۳- مسیر تنفس اکسیداتیو: در این مرحله، ATP به طور کلی به همراه اکسیژن ایجاد می‌شود. بعد از ورود اکسیژن به بدن، در مراحل تنفس اکسیداتیو که در میتوکندریا اتفاق می‌افتد، انرژی از چربی‌ها، کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها استخراج

شده و در نهایت به ATP تبدیل می‌شود. این مسیر بسیار مهم است و اکثر انرژی مورد نیاز برای بدن به این روش تولید می‌شود.

از مثال‌های موجود برای تولید انرژی می‌توان به تمرینات ورزشی اشاره کرد. زمانی که شما تمرینات شدیدی می‌کنید، بدن شما به اندازه بیشتری از اکسیژن نیاز دارد تا بتواند انرژی لازم برای حرکت و تمرین تولید کند. در این صورت، بدن علاوه بر ترکیب های موجود در غذا، بدن ما همچنین می تواند از ذخیره شده در بافت های چربی و گلیکوژن تولید انرژی کند. در شرایطی که میزان قند خون کاهش پیدا کند، بافت های گلیکوژن ذخیره شده در عضلات و کبد آنرا تخلیه کرده و به گلوکز تبدیل می کنند. سپس گلوکز وارد خون می شود و توسط سلول های بدن برای تولید انرژی استفاده می شود.

به عنوان مثال، ورزشکاران قبل از شروع فعالیت ورزشی اغلب با مصرف غذاهایی که حاوی کربوهیدرات هستند، به عنوان منابع اصلی قند، سعی در افزایش ذخیره گلیکوژن در عضلات و کبد خود می کنند. در طول فعالیت ورزشی، بافت های گلیکوژن ذخیره شده در عضلات و کبد به گلوکز تبدیل می شوند و به عنوان منبع اصلی انرژی برای سلول ها استفاده می شوند. در صورتی که مقدار کافی قند

خون و ذخیره گلیکوژن موجود نباشد، بدن به تخلیه ذخایر چربی در بافت های چربی می پردازد و این باعث تولید انرژی می شود.

همچنین، پروتئین های موجود در غذاها نیز به عنوان منبع انرژی در بدن استفاده می شوند. پروتئین ها از اسیدهای آمینه ساخته شده اند که می توانند تبدیل به گلوکز شوند و در تولید انرژی نقش داشته باشند.

مثال‌های دیگری از روندهای تولید انرژی شامل فرایندهای زیر می‌شوند:

فسفریلاسیون اکسیداتیو: در این روند، مواد غذایی از جمله گلوکز، چربی‌ها و اسیدآمینها در میتوکندری‌ها تجزیه شده و انرژی آزاد می‌شود. این روند به دو بخش اصلی شامل گلیکولیز و سیکل کربس میتوکندری تقسیم می‌شود. در گلیکولیز، گلوکز به پایان سلولی تبدیل می‌شود و در سیکل کربس، مواد غذایی دیگری مانند چربی‌ها و اسیدآمینها به اسید سیتریک و ترکیبات دیگر تبدیل شده و انرژی آزاد سازی می‌کنند.

استخراج انرژی از چربی‌ها: در این روند، چربی‌ها تجزیه شده و اسیدهای چرب به شکل اسیدهای چرب آزاد و به اکسایش می‌روند و به اندازه کافی انرژی آزاد

سازی می‌کنند تا بتوانند انرژی برای بدن فراهم کنند. این روند بیشتر در میتوکندری‌های ماهیچه‌های اندامی انجام می‌شود و در واقع باعث شکستن چربی‌ها به عنوان منبع اصلی انرژی برای ماهیچه‌ها می‌شود.

فرایند گلوکونژنز: در صورتی که مواد غذایی کافی در دسترس نباشد، بدن می‌تواند از منابع داخلی خود برای تولید انرژی استفاده کند. در این حالت، بدن می‌تواند از پروتئین‌های موجود در عضلات و گلیکوژن حاصل از انباره‌های کبدی استفاده کند و آنها را هاشورهای گلیکوژن که در انباره‌های کبدی تولید می‌شوند، به عنوان منبع انرژی فوری برای عضلات استفاده می‌شوند. در صورتی که بدن به دلیل بی‌فعالیت بیش از حد هاشورهای گلیکوژن را تولید کند، اضافه وزن، دیابت و سایر مشکلات سلامتی پیش آمده می‌شود. به عنوان مثال، در سیستم ایمنی بدن، انواع سلول‌های سفید خونی، مانند لنفوسیت‌ها، نیاز به گلیکوژن دارند تا به خوبی کار کنند. بنابراین، کاهش حجم گلیکوژن در کبد باعث کاهش ظهور التهاب و بهبود سیستم ایمنی می‌شود.

انباره‌های چربی نیز می‌توانند به عنوان منبع انرژی در بدن استفاده شوند. هنگامی که بدن به دلیل کمبود کالری و گلیکوژن، به انباره‌های چربی نیاز دارد، اسیدهای چرب در انباره‌های چربی به اسیدهای چرب کوتاه و قابل حمل در خون تبدیل

می‌شوند و به بافت‌های مختلف بدن منتقل می‌شوند تا به عنوان منبع انرژی برای عضلات و سایر سلول‌های بدن استفاده شوند. با این حال، استفاده از انباره‌های چربی برای تأمین انرژی بدن، به میزان زیادی به نحوه تغذیه، سطح فعالیت بدنی و دیگر شرایط بدنی افراد بستگی دارد.

همچنین، پروتئین‌های حاوی انرژی نیز می‌توانند به عنوان منبع انرژی در بدن استفاده شوند، اما این فرایند کمتر به کار می‌رود و بدن تمایل دارد که از بدن تمایل دارد که از گلوکز برای تولید انرژی استفاده کند زیرا فرآیند تجزیه آن سریع و آسان است. اگر انبارهای گلیکوژن پر باشند، بدن در صورت نیاز می‌تواند از ذخیره‌های گلیکوژن استفاده کند تا انرژی لازم را تأمین کند. اما در صورتی که این ذخایر خالی باشند، بدن مجبور است به چربی‌ها و در نتیجه تجزیه آن‌ها برای تولید انرژی روی آورد که فرآیند آن زمان‌بر و پیچیده‌تر است.

همچنین، در شرایطی مانند روزهای گرم تابستان که بدن به دلیل تعریق بیشتر نیاز به آب بیشتری دارد، انبارهای کبدی و عضلانی به عنوان منبع تأمین انرژی در بدن مورد استفاده قرار می‌گیرند. بدن در این شرایط به هیدراتهای کربنی برای تولید انرژی نیاز دارد و به همین دلیل، انبارهای کبدی و عضلانی در صورت نیاز هیدرولیز می‌شوند تا این هیدراتها برای تولید انرژی استفاده شوند.

به طور کلی، بدن تلاش می‌کند تا با استفاده از روش‌های مختلف، از جمله گلوکز، گلیکوژن، چربی‌ها و پروتئین‌ها، به تأمین انرژی مورد نیاز برای عملکردهای مختلف بدن بپردازد.

همچنین، پروتئین های موجود در غذاها نیز به عنوان منبع انرژی در بدن استفاده می شوند. پروتئین ها از اسیدهای آمینه ساخته شده اند که می توانند تبدیل به گلوکز شوند و در تولید انرژی نقش داشته باشند

بدن ما می‌تواند از مواد مختلفی برای تولید انرژی استفاده کند، از جمله کربوهیدرات، چربی‌ها و پروتئین‌ها. کربوهیدرات‌ها به عنوان منبع انرژی اولیه برای بدن استفاده می‌شوند. همچنین، بدن می‌تواند چربی‌ها و پروتئین‌ها را به کربوهیدرات تبدیل کند و از آن‌ها به عنوان منبع انرژی استفاده کند

تولید انرژی در بدن به طور اساسی از طریق 4 مسیر اصلی صورت می‌گیرد

1- مسیر گلیکولیز: در این مسیر، گلوکز به اسید پیروویک تجزیه می‌شود و سپس به اسید لاکتیک یا اسید پیروویک تبدیل می‌شود. در صورتی که اکسیژن کافی در بدن موجود نباشد، اسید لاکتیک تولید می‌شود که باعث می‌شود ماهیچه‌ها به عنوان منبع انرژی در اختیار قرار گیرند.

2- مسیر ترکیب چربی‌ها: در این مسیر، چربی‌ها به اسیدهای چرب و گلیسرول تجزیه می‌شوند و سپس به اسیدهای کتونی تبدیل می‌شوند. این اسیدهای کتونی می‌توانند به عنوان منبع انرژی برای عضلات و اعضای بدن استفاده شوند.

3- مسیر ترکیب پروتئین‌ها: در این مسیر، پروتئین‌ها به اسیدهای آمینه تجزیه می‌شوند و سپس به گلوکز تبدیل می‌شوند.

4- فسفریلاسیون: در این مسیر، ATP به ADP تبدیل می‌شود و انرژی آزاد شده در این فرایند، به عنوان منبع انرژی برای بدن استفاده می‌شود.

این 4 مسیر به صورت همزمان در بدن صورت می‌گیرند و بدن تلاش می‌کند تا از تمام منابع انرژی مختلف استفاده کند تا انرژی مورد نیاز برای فعالیت‌های روزمره را تأمین کند.

-- مقدار انرژی مورد نیاز بدن

میزان انرژی مورد نیاز برای انجام فعالیت های روزمره از فرد به فرد متفاوت است و به عواملی مانند جنسیت، سن، وزن، قد، سطح فعالیت و سلامتی فرد بستگی دارد. برای مثال، میزان انرژی مصرفی یک مرد جوان و ورزشکار با وزن 80 کیلوگرم که در حالت استراحت قرار دارد، حدود 2500-2000 کیلوکالری در روز است، در حالی که برای یک زن جوان و ورزشکار با وزن 60 کیلوگرم، میزان انرژی مصرفی در حدود 2000-1600 کیلوکالری در روز است.

با افزایش سطح فعالیت، میزان انرژی مورد نیاز بدن افزایش می‌یابد. برای مثال، برای یک فرد که روزانه فعالیت های جسمانی سبکی مانند پیاده روی دارد، میزان انرژی مورد نیاز در حدود 2800-2200 کیلوکالری در روز است، در حالی که برای یک ورزشکار حرفه‌ای میزان انرژی مورد نیاز در حدود 8000-5000 کیلوکالری در روز می‌باشد.

همچنین، در بیماری‌ها و شرایط خاص مانند بارداری، شرایط آب و هوایی و سنین مختلف، میزان انرژی مورد نیاز بدن ممکن است تغییر کند. به طور کلی، برای حفظ

سلامتی و وزن مناسب، میزان انرژی مورد نیاز بدن باید با میزان انرژی مصرفی تعادل داشته باشد.

روش‌های مختلفی برای محاسبه میزان انرژی مورد نیاز برای هر فرد وجود دارد. یکی از روش‌های معمول برای محاسبه میزان انرژی مورد نیاز بدن، استفاده از معادله تعیین نرخ متابولیسم بالقوه (BMR) است. این معادله برای تعیین تعداد کالری (کیلوکالری) مورد نیاز برای حفظ عملکرد بدن در استراحت (بدون انجام هیچ فعالیت جسمانی) استفاده می‌شود.

یکی دیگر از روش‌های محاسبه میزان انرژی مورد نیاز بدن، استفاده از شاخص تعیین نیاز کالری (TEE) است. این شاخص میزان انرژی مصرفی بدن در طول یک روز کامل، شامل فعالیت‌های جسمانی و غذای مصرف شده، را محاسبه می‌کند. برای محاسبه این شاخص، باید اطلاعاتی از جمله وزن، قد، سن، جنسیت و سطح فعالیت جسمانی فرد در نظر گرفته شود.

در هر صورت، برای محاسبه دقیق میزان انرژی مورد نیاز برای بدن هر فرد، بهتر است با متخصص تغذیه یا پزشک مشورت کنید.

تأثیر عوامل مختلف بر میزان انرژی مورد نیاز بدن برای انجام فعالیت های روزمره متفاوت است. به طور کلی، عواملی مانند جنسیت، سن، وزن، قد و فعالیت بدنی بر این میزان تأثیر دارند.

1- جنسیت: مردان به دلیل داشتن بدن بزرگتر و درصد چربی کمتر، نسبت به زنان بیشتر انرژی مصرف می‌کنند.

2- سن: با پیشرفت سن، عضلات بدن کاهش می‌یابند و چربی بیشتری به دست می‌آید. این موضوع باعث کاهش سطح متابولیسمی بدن می‌شود و میزان انرژی مورد نیاز برای انجام فعالیت‌های روزمره کاهش می‌یابد.

3- وزن: افراد با وزن بالاتر برای حفظ وزن خود نیاز به مصرف کالری بیشتری دارند. در نتیجه، میزان انرژی مصرفی بیشتری برای انجام فعالیت های روزمره نیاز دارند.

4- قد: افراد قد بلند برای حفظ حجم بدن بیشتر از کالری استفاده می‌کنند و نیاز به مصرف کالری بیشتری دارند.

5- فعالیت بدنی: فعالیت بدنی می‌تواند به عنوان یک عامل مهم برای مصرف انرژی توسط بدن محسوب شود. افرادی که فعالیت بدنی بیشتری دارند، نیاز به مصرف کالری بیشتری دارند تا انرژی لازم برای فعالیت های آنها تأمین شود.

در کل، برای تعیین میزان انرژی مورد نیاز برای هر فرد، باید عوامل مختلفی مانند جنسیت، سن، وزن، قد و فعالیت بدنی را در نظر گرفت

-- منابع اصلی تأمین کننده انرژی

منابع اصلی تأمین کننده انرژی برای بدن عبارتند از کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و پروتئین‌ها. در ادامه به توضیح هر یک از این منابع و مثال‌های مربوط به آن‌ها پرداخته خواهد شد:

کربوهیدرات‌ها: یکی از منابع اصلی تأمین کننده انرژی برای بدن کربوهیدرات‌ها هستند. این مواد در برنج، نان، ماکارونی، سیب زمینی، نخود، لوبیا و میوه‌ها یافت می‌شوند. یک گرم کربوهیدرات حدود ۴ کیلوکالری انرژی تولید می‌کند. مثالی از اینکه چطور کربوهیدرات‌ها به عنوان منبع اصلی انرژی برای فعالیت‌های روزانه ما عمل می‌کنند، ورزش

کردن است. هنگامی که بدن به یک فعالیت ورزشی شدید مشغول می‌شود، بسیاری از عضلات بدن نیاز به انرژی زیادی دارند، که در اینجا کربوهیدرات‌ها به عنوان منبع اصلی انرژی برای عضلات استفاده می‌شوند.

چربی‌ها: چربی‌ها نیز یکی از منابع اصلی تأمین کننده انرژی برای بدن هستند. چربی‌ها در گوشت، ماهی، پنیر، تخم مرغ و دانه‌های روغنی یافت می‌شوند. یک گرم چربی حدود ۹ کیلوکالری انرژی تولید می‌کند. مثالی از اینکه چطور چربی‌ها به عنوان منبع انرژی برای بدن عمل می‌کنند، پرواز در بالای ۳۰ هزار فوت است. در این ارتفاع، هوا بسیار سرد است و بدن به ان در این ارتفاع، هوای بسیار سرد و خشک است و بدن باید برای حفظ دمای خود و تأمین انرژی بیشتر تلاش کند. برای این منظور، بدن نیاز به مصرف بیشتری از منابع غذایی دارد. به عنوان مثال، در کوهستان‌ها، برای حفظ دمای بدن در هوای سرد، مصرف چربی‌ها برای تولید انرژی بسیار مهم است. همچنین، مصرف کربوهیدرات‌ها نیز برای تأمین انرژی برای فعالیت‌های ورزشی و تمرینات بدنی در این ارتفاع مهم است. همچنین، در شرایط آب و هوایی سرد،

مصرف موادی مانند گرمازا، کره، روغن و مواد چربی بالای حیوانات نیز به عنوان یکی از منابع تأمین انرژی برای بدن بسیار مهم است. به طور کلی، منابع اصلی تأمین کننده انرژی برای بدن شامل کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و پروتئین‌ها هستند.

غذاها و نوشیدنی‌هایی که انرژی بیشتری به بدن می‌دهند، معمولاً حاوی کربوهیدرات و چربی‌های سالم هستند. در زیر به برخی از این غذاها و نوشیدنی‌ها اشاره شده است:

نان: نان حاوی کربوهیدرات پیچیده و ساده است که به بدن انرژی می‌دهد. نان چندان با انواع مختلفی عاری از چربی نیست، اما نوع و مقدار چربی در نان‌های مختلف متفاوت است.

سیب زمینی: سیب زمینی سرشار از کربوهیدرات است که به بدن انرژی می‌دهد. اگرچه ممکن است برخی از مردم سیب زمینی را به دلیل شکل آن و ترس از چاقی از رژیم خود حذف کنند، اما بهتر است بدانند که سیب زمینی اصلاً مضر نیست و می‌تواند یکی از منابع تأمین کننده انرژی برای بدن باشد.

ماهی: ماهی حاوی پروتئین بالا و چربی‌های سالم است. چربی‌های اشباع نشده موجود در ماهی، به بدن انرژی می‌دهند و برای حفظ سلامتی از آن مصرف کرد.

مغزها و بذرهای روغنی: مغزها و بذرهای روغنی حاوی چربی‌های ناسالم هستند، اما در عین حال حاوی چربی‌های سالمی نیز هستند که به بدن انرژی می‌دهند. نوع و مقدار مغزها و بذرهای مورد استفاده نیز باید مورد توجه باشد.

موز: موز حاوی کربوهیدرات ساده و پیچیده است که به بدن انرژی می‌دهد. موز همچنین حاوی پتاسیم است این میوه حاوی کربوهیدرات قابل هضم، پتاسیم، ویتامین B6 و فیبر است. موز به عنوان یک منبع انرژی سریع برای بدن شناخته شده است، زیرا حاوی قند ساده مانند گلوکز و فروکتوز است که بدن برای تأمین انرژی سریع به آن نیاز دارد. همچنین، موز حاوی پتاسیم است که برای حفظ سیستم عصبی، عضلات و فشار خون بهداشتی مفید است. همچنین، ویتامین B6 در موز می‌تواند به کاهش سطح هوموسیستئین در بدن کمک کند و در کاهش خطر بروز بیماری‌های قلبی عروقی موثر باشد. همچنین فیبر در موز می‌تواند به حفظ سلامت روده کمک کند و به جذب مواد مغذی بهتر در بدن کمک کند.

ماهی: ماهی یک منبع عالی از پروتئین و اسیدهای چرب امگا-۳ است که به بدن انرژی می‌دهد و به عنوان یک منبع پروتئین برای سلامتی استفاده می‌شود.

آووکادو: آووکادو یک منبع عالی از چربی‌های ناسالم است که برای تأمین انرژی به بدن استفاده می‌شود. این چربی‌ها باعث تحریک سیستم گوارشی می‌شوند و به عنوان یک منبع انرژی برای فعالیت‌های بدنی مفید هستند.

شوید: شوید یک منبع غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی است که به بدن انرژی می‌دهد. همچنین، شوید باعث تحریک سیستم ایمنی می‌شود و به عنوان یک منبع پروتئین برای سلامتی استفاده می‌شود.

آجیل: آجیل مانند بادام، پسته و فندق یک منبع عالی از چربی‌های سالم است که به بدن انرژی می‌دهند. این چربی‌ها باعث افزایش سطح کلسترول خوب می‌شوند و به عنوان یک منبع انرژی برای فعالیت‌های بدنی مفید هستند.

کینوآ: کینوآ یک منبع عالی از پروتئین و فیبر است که به بدن انرژی می‌دهد

آب: آب برای حفظ وضعیت هیدراته بدن بسیار مهم است. هیدراته نگه داشتن بدن باعث کاهش خستگی و افزایش تمرکز می‌شود و همچنین بهبود فعالیت قلبی-عروقی و عملکرد کلی بدن کمک می‌کند.

مواد مغذی: برای به دست آوردن انرژی بهینه، بدن نیاز به مواد مغذی مختلفی دارد، از جمله ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها. این مواد مغذی به دست آوردن انرژی مورد نیاز بدن و همچنین بهبود عملکرد بدن کمک می‌کنند.

مدت زمان مصرف غذا: مصرف وعده‌های غذایی منظم در طول روز به بدن کمک می‌کند تا به صورت مداوم انرژی تأمین کند. همچنین، صرف وعده‌های کوچک و مکرر در طول روز نسبت به یک وعده بزرگ، به بدن کمک می‌کند که به طور مداوم انرژی تأمین کند و از افزایش وزن جلوگیری کند.

شیرینی‌ها و نوشیدنی‌های شیرین: شیرینی‌ها و نوشیدنی‌های شیرین، به دلیل حاوی قند و کالری بالا، به مصرف زیاد آن‌ها می‌تواند باعث افزایش وزن شود و به بدن آسیب بزند. بهتر است به جای مصرف شیرینی‌ها و نوشیدنی‌های شیرین، از منابع قند طبیعی مانند میوه‌ها و ترشی‌ها استفاده کنید.

گوشت بوقلمون: بوقلمون حاوی پروتئین و آهن است و به بدن انرژی می‌دهد و از کمبود انرژی جلوگیری می‌کند.

شیر: شیر حاوی پروتئین، ویتامین D و کلسیم است که به بهبود رشد و نمو بدن و بهبود سطح انرژی کمک می‌کند.

کاکائو: کاکائو حاوی قند، فیبر و کافئین است که به بهبود سطح انرژی و تمرکز کمک می‌کند.

محصولات غلات، ماکارونی‌ها، میوه ها و سبزیجات حاوی پروتیین و چربی هایی هستند که برای بالا بردن انرژی بدن بسیار مفید هستند

--روش‌های افزایش انرژی بدن:

روش‌های زیادی برای افزایش انرژی بدن وجود دارد، اما در ادامه به چند مثال از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

1- فعالیت بدنی: یکی از بهترین روش‌های افزایش انرژی بدن، فعالیت بدنی منظم است. فعالیت‌های ورزشی همچون دویدن، شنا، پیاده‌روی، بازی‌های تیمی و مقابله‌ای، تنیس و ... باعث افزایش ضربان قلب و در نتیجه افزایش مصرف اکسیژن و کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها در بدن می‌شوند.

2- خواب کافی: خواب کافی برای بدن بسیار مهم است. زمانی که شما به خواب کافی می‌رسید، بدن شما انرژی از مواد غذایی بهتری استحصال می‌کند و انرژی بیشتری را برای شما تأمین می‌کند.

مثال: فرض کنید شخصی برای انجام کارهای روزانه خود باید در هر روز بیش از 8 ساعت فعالیت داشته باشد. اما به دلیل عدم استراحت کافی در شبانه‌روز قادر به خوابیدن کافی نیست و فقط حدود 4 تا 5 ساعت در شب خوابیده است. در نتیجه، سطح انرژی این فرد در روز بعد به شدت کاهش می‌یابد و او نمی‌تواند به صورت کامل و کارایی بالا به کارهای خود بپردازد. برای بهبود این وضعیت، شخص باید به استراحت کافی دست پیدا کند و به تناسب خودش به خواب بپردازد. در نتیجه، سطح انرژی او افزایش می‌یابد و کارایی بدنش در روز بعد بهبود پیدا می‌کند.

خواب کافی از چیزهایی است که بسیار مهم برای حفظ سلامتی بدن و افزایش انرژی است. در واقع، خواب کافی باعث بازسازی بافت‌های بدن می‌شود و به طور مستقیم به تولید انرژی کمک می‌کند. بیشترین تأثیر خواب روی افزایش انرژی بدن در اولین ساعت‌های صبح دیده می‌شود. بنابراین، بهتر است حداقل 7 تا 8 ساعت در روز بخوابید

3- مصرف آب کافی: آب مصرفی در روز به مقدار حداقل دو لیتر باید باشد. این باعث حفظ رطوبت و مواد مغذی بدن شما می‌شود و باعث افزایش انرژی شما می‌شود.

4- مصرف مواد غذایی با انرژی بالا: مصرف مواد غذایی با انرژی بالا مانند موز، نارگیل، مغزها و ... باعث افزایش سطح انرژی شما می‌شود.

5- مصرف غذاهای با پروتئین بالا: غذاهایی همچون تخم مرغ، گوشت، ماهی و لبنیات باعث افزایش سطح انرژی و مصرف کالری در بدن می‌شوند.

6- مصرف مواد غذایی با ویتامین بالا: مواد غذایی با ویتامین بالا همچون میوه‌ها و سبزیجات باعث افزایش انرژی بدن می‌شوند.

7 - تمرینات ورزشی منظم: تمرینات ورزشی باعث افزایش سطح مصرف انرژی بدن می‌شوند. در واقع، با انجام تمرینات ورزشی، عضلات بدن به کار می‌رود و برای انجام حرکات و فعالیت‌های ورزشی، باید انرژی بیشتری تولید کنند. انواع تمرینات ورزشی مختلفی وجود دارند که می‌توانند باعث افزایش مصرف انرژی بدن شوند، از جمله تمرینات بدنسازی، شنا، دویدن، پیاده‌روی و ...

8 - مصرف مکمل‌های مغذی: برخی مکمل‌های مغذی می‌توانند به بدن کمک کنند تا انرژی بیشتری تولید کند. به عنوان مثال، مکمل‌هایی که شامل کراتین، کوآنزیم Q10 و ویتامین B12 هستند، می‌توانند به تولید انرژی بیشتر در بدن کمک کنند.

9 - مصرف داروهای افزایش انرژی: برخی داروها و مکمل‌ها به بدن کمک می‌کنند تا انرژی بیشتری تولید کند. این داروها شامل قهوه، تورین، گینزنگ، گوارانا و ... هستند. با این حال، مصرف این داروها باید با دقت و توسط پزشک صورت پذیرد

-- سمهای بدن باعث تخریب انرژی میشوند

سموم و مواد شیمیایی مضر در بدن می‌توانند به طور مستقیم یا غیرمستقیم به تخریب انرژی بدن منجر شوند. برای مثال، برخی سموم مانند سیانید، کربن‌مونوکسید و سموم آلی قادرند به فرایند تولید انرژی در سلول‌ها مانع شوند و از عملکرد صحیح آنها جلوگیری کنند. همچنین، برخی سموم می‌توانند باعث تخریب سلول‌ها شوند که در نتیجه باعث کاهش قابل توجهی در تولید انرژی می‌شوند.

از طرفی، مصرف مواد مغذی صحیح و مصرف آنتی اکسیدان‌های قوی می‌تواند به حفظ سلامتی سلول‌ها و عملکرد بهینه آنها کمک کند و در نتیجه تولید انرژی در بدن را بهبود بخشد. بنابراین، می‌توان گفت که

مصرف مواد مضر می‌تواند باعث تخریب انرژی بدن شود، در حالی که مصرف مواد مغذی صحیح و آنتی اکسیدان‌های قوی می‌تواند به بهبود تولید انرژی بدن کمک کند.

سموم بدن به موادی گفته می‌شود که معمولاً از داخل بدن به صورت طبیعی یا از طریق مواد شیمیایی، محصولات خوراکی ناسالم، داروهای ناصحیح و زیادی از داروها، مواد رنگی، کنسروها و غذاهای پر فرآوری و مواد مضر دیگری وارد بدن می‌شوند. این مواد می‌توانند در مواقعی که به طور مداوم در بدن وجود دارند، به تدریج باعث بروز علائم بیماری شوند و در برخی موارد ممکن است خطرناک باشند.

سموم بدن می‌توانند باعث تخریب انرژی در بدن شوند. برای مثال، مصرف مواد شیمیایی مضر مانند سرب و جیوه می‌تواند باعث کاهش سرعت متابولیسم شود و به طور کلی باعث کاهش سطح انرژی در بدن شود. همچنین، سموم مختلف می‌توانند باعث خرابی و نارسایی اعضای بدن مانند کبد و کلیه‌ها شوند که ممکن است منجر به کاهش تولید و استفاده از انرژی در بدن شود.

برای جلوگیری از بروز سموم بدن، بهتر است غذاهای پر فرآوری، غذاهای ناسالم، مواد شیمیایی، داروهای ناصحیح و محصولات ناسالم را به حداقل ممکن مصرف کرد. همچنین، از تمرینات ورزشی منظم، خواب کافی و مصرف مکمل‌های مغذی و داروهای افزایش انرژی می‌توان استفاده کرد تا سطح انرژی در بدن حفظ شود. در صورت بروز علائمی مشکوک به وجود سموم بدن، بهتر است به پزشک مراجعه کرده و برای تشخیص و درمان به متخصصین مرتبط مراجعه کنید.

برخی غذاها و نوشیدنی‌ها می‌توانند سموم طبیعی در بدن تولید کنند. به طور کلی، سموم بدنیا می‌توانند به دو دسته اصلی تقسیم شوند: سموم طبیعی و سموم مصنوعی.

سموم طبیعی شامل ترکیبات شیمیایی هستند که در طبیعت وجود دارند و در برخی غذاها و نوشیدنی‌ها یافت می‌شوند. مثال‌هایی از غذاها و نوشیدنی‌هایی که ممکن است در بدن سم تولید کنند عبارتند از:

1- قارچ: برخی از قارچ‌ها می‌توانند مواد سمی را تولید کنند، مانند آمانیتین که ممکن است عوارض جدی مانند آسیب به کبد و کلیه‌ها را در افرادی که از آنها مصرف کرده‌اند ایجاد کند.

2- ماهی: در برخی ماهی‌ها، می‌توان مواد سمی را یافت که به دلیل غلظت بالا در بدن ماهی، با مصرف آن برای انسان‌ها خطرناک هستند. برخی از نمونه‌هایی که احتمال تولید سم دارند شامل ماهیانی مانند تن ماهی، ماهی قرمز و ماهی کادم و گونه‌های دیگری از ماهی‌ها هستند.

3 سیب‌زمینی: در سیب‌زمینی، سولانین نام یک ترکیب شیمیایی وجود دارد که به عنوان سم در برخی موارد شناخته می‌شود. در صورتی که سیب‌زمینی ها به طور نادرست ذخیره شوند و روی آنها بلکه هست، احتمال تولید سم بالا می‌رود.

3- سیگار: سیگار یکی از عواملی است که می‌تواند سمومی را در بدن ایجاد کند. دود سیگار حاوی بیش از 7000 ترکیب شیمیایی است، که بیش از 70 ترکیب از آنها به عنوان عامل سرطانزا شناخته شده‌اند. بعضی از این ترکیبات شیمیایی شامل نیکوتین، ترکیبات کربنی و سنگین، ترکیبات فرار (VOCs)، اکسید کربن، ترکیبات آروماتیک، فنل‌ها، روغن‌های گیاهی و آلدهیدها هستند.

نیکوتین یکی از اصلی‌ترین ترکیبات دود سیگار است و مستقیماً به سیستم عصبی مرکزی انسان متصل می‌شود. این ترکیب، علاوه بر افزایش فشار خون، ضربان قلب و تنگی نفس، همچنین تنظیم مصرف انرژی بدن را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. در مصرف طولانی‌مدت، نیکوتین می‌تواند منجر به کاهش مصرف انرژی بدن، بهبود یافتن یبوست، و کاهش جذب ویتامین‌های گروه ب، سدیم، کلسیم و پتاسیم شود.

ترکیبات فرار (VOCs) همچنین در دود سیگار وجود دارند. این ترکیبات می‌توانند با تنفس و جذب مستقیم به عروق خونی وارد شده و متابولیزم آنها باعث ایجاد سمیت در بدن می‌شود. به عنوان مثال، بنزن یکی از

ترکیبات فرار دود سیگار است که می‌تواند سرطانزا باشد و به عنوان عامل اصلی سرطان ریه شناخته می‌شود.

مصرف سیگار نه تنها در طولانی مدت سلامتی را تهدید می‌کند، بلکه به‌صورت غیرمستقیم نیز تأثیرات منفی زیادی بر میزان انرژی بدن دارد. سیگار دارای بیش از 4000 ترکیب شیمیایی است که این مواد در بدن ما را تحت تأثیر خود قرار می‌دهند و به‌صورت مستقیم یا غیرمستقیم میزان انرژی مصرفی بدن را کاهش می‌دهند. برای مثال:

کاهش ظرفیت ریه: سیگار آسیب‌هایی به ریه‌ها و سیستم تنفسی ایجاد می‌کند که سبب کاهش ظرفیت ریوی شده و باعث کاهش میزان اکسیژنی که بدن دریافت می‌کند می‌شود. این باعث کاهش سطح فعالیت بدن و مصرف انرژی می‌شود.

افزایش ضربان قلب: مصرف سیگار باعث افزایش ضربان قلب می‌شود و این می‌تواند باعث کاهش میزان انرژی بدن شود.

تحریک سیستم عصبی مرکزی: سیگار باعث تحریک سیستم عصبی مرکزی می‌شود که ممکن است باعث کاهش تعادل هورمون‌های بدن و کاهش مصرف انرژی شود.

کاهش جذب مواد مغذی: سیگار باعث کاهش جذب مواد مغذی از غذا و مکمل‌های مغذی می‌شود که باعث کاهش انرژی مصرفی بدن می‌شود.

تأثیر بر میزان خواب: سیگار باعث بریده شدن خواب عمیق می‌شود و باعث کاهش تعادل هورمون‌های بدن می‌شود که می‌تواند باعث کاهش انرژی مصرفی بدن شود.

تأثیر بر سیستم گوارشی: سیگار باعث کاهش ترشح اسید معده و افزایش خطر بروز زخم معده می‌شود. همچنین، سیگار باعث کاهش اشتها و افزایش علائم سوختگی معده می‌شود. سیگار باعث ایجاد التهاب و تحریک در مجرای گوارشی می‌شود و احتمال بروز بیماری‌هایی مانند کولیت التهابی، سرطان مری، کبد چرب و زودرس کردن فرآیند هضم غذا را افزایش می‌دهد.

تأثیر بر سیستم تنفسی: سیگار باعث تحریک سیستم تنفسی می‌شود و باعث تنگی نفس، سرفه و برونشیت می‌شود. سیگار باعث کاهش عملکرد ریه‌ها می‌شود و بیماری‌هایی مانند بیماری پولمونری اومبولیک و سرطان ریه را نیز به دنبال دارد.

تأثیر بر سیستم قلبی عروقی: سیگار باعث افزایش ضربان قلب، افزایش فشار خون و کاهش اکسیژن رسانی به بافت‌ها می‌شود. این عوارض می‌توانند منجر به بروز بیماری‌های قلبی مانند ایسکمی قلبی، سکته قلبی و بیماری‌های عروقی مانند افتراق آوری وریدها شوند.

تأثیر بر سیستم ادراری: سیگار باعث افزایش تولید ادرار و کاهش جذب ادرار می‌شود و باعث بروز عفونت‌های ادراری می‌شود. همچنین، سیگار باعث افزایش فشار خون در سیستم ادراری می‌شود و باعث ایجاد بیماری‌هایی مانند سنگ کلیه و آسیب به مجرای ادراری می‌شود.

تأثیر بر سیستم تولید مثل: سیگار باعث کاهش تعداد و کیفیت اسپرم‌ها در مردان می‌شود. برخی مطالعات نشان داده‌اند که سیگار باعث کاهش تعداد اسپرم‌ها، حرکت آن‌ها و شکل آن‌ها می‌شود و این مسئله می‌تواند باعث مشکلات نازایی در مردان شود. علاوه بر این، سیگار باعث اختلال در عملکرد تخمدان‌ها و کیفیت بالای تخمک در زنان نیز می‌شود. بنابراین، سیگار می‌تواند تأثیر مخربی بر سیستم تولید مثل در هر دو جنس داشته باشد.

۱. مواد نگهدارنده مواد غذایی: برخی مواد نگهدارنده مانند بوتیل هیدروکسی آنیسول (BHA) و بوتیل هیدروکسی تولوئن (BHT) در برخی موارد می‌توانند در بدن سم تولید کنند.

۲. آهن: مصرف بیش از حد آهن ممکن است باعث سمیت آهن شود که می‌تواند در برخی افراد باعث آسیب به کبد و کلیه شود.

۳. گلوتن: برخی افراد ممکن است به گلوتن حساسیت داشته باشند که می‌تواند باعث سمیت در بدن شود.

۴. قارچ‌ها: برخی قارچ‌ها ممکن است باعث سمیت در بدن شوند.

۵. مواد نفوذپذیر برای مغز: برخی مواد مانند بیس‌فنل ، آمالگام ، دی‌اکسین و آنتی‌بیوتیک‌هایی مانند کلروتتراسایکلین و سولفونامیدها ممکن است برای مغز سم باشند.

۶. نمک‌های غذایی: مصرف بیش از حد نمک‌های غذایی می‌تواند باعث سمیت در بدن شود.

۷. الکل: مصرف بیش از حد الکل می‌تواند باعث سمیت الکلی شود که ممکن است باعث آسیب به کبد و کلیه شود.

۸. قند: مصرف بیش از حد قند ممکن است باعث افزایش سطح قند خون شود که می‌تواند در برخی افراد باعث سمیت شود.

۹. چربی‌های اشباع شده: مصرف بیش از حد چربی‌های اشباع شده ممکن است باعث افزایش سطح کلسترول خون شود و باعث تولید سم در بدن شود

تعداد زیادی عامل و عادت هستند که می‌توانند باعث تولید سم در بدن شوند. در زیر تعدادی از این عوامل را بررسی می‌کنیم:

مصرف مواد مخدر: مصرف مواد مخدر مانند الکل، ترکیبات نفتی، ماریجوانا، کوکائین و هروئین، باعث تولید سم در بدن می‌شود.

مصرف داروهای خوراکی: مصرف برخی داروهای خوراکی مانند آنتی بیوتیک‌ها، ضد دردها و ضد التهاب‌ها باعث تولید سم در بدن می‌شود.

مصرف مواد نگهدارنده و رنگ‌دهنده: برخی از مواد نگهدارنده و رنگ‌دهنده‌های مورد استفاده در غذاها، نوشیدنی‌ها و کالاهای دیگر، می‌توانند باعث تولید سم در بدن شوند.

آلودگی هوا و آب: آلودگی هوا و آب به علت حضور آلاینده‌ها مانند فلزات سنگین، دی اکسید کربن و سولفور دی اکسید باعث تولید سم در بدن می‌شوند.

مصرف غذاهای آلوده و ناسالم: مصرف غذاهای آلوده به باکتری‌ها، ویروس‌ها و قارچ‌ها، غذاهای پرچرب، پرنمک و با قند بالا، می‌توانند باعث تولید سم در بدن شوند.

تماس با مواد شیمیایی: تماس با مواد شیمیایی مانند مواد شوینده، روغن موتور، حشره کش‌ها، سموم غذایی و ... می‌تواند باعث تولید سم در بدن شود.

رادیونوکلیدها: برخی مواد رادیواکتیو مانند مواد نووی، پرتوهای X و گاما، و مواد استفاده شده در تشعشع، باعث تولید سم در بدن می‌شوند.

در کل، برخی غذاها، مواد شیمیایی موجود در محصولات غذایی، مصرف داروهای نادرست، سیگار، الکل، ترکیبات نفتی و مواد شیمیایی موجود

در محیط زیست از جمله عواملی هستند که می‌توانند باعث تولید سم در بدن شوند. این سموم ممکن است بر روی انواع مختلف سلول‌های بدن تأثیر بگذارند و علائم مختلفی را در بدن ایجاد کنند، مانند سردرد، خستگی، تهوع، تغییرات خلقی، کاهش توانایی شناختی و حتی بیماری‌های جدی مانند سرطان، بیماری‌های قلبی و عروقی، بیماری‌های کلیوی و دیابت. بنابراین، مهم است که ما برای حفظ سلامتی بدن خود، سعی کنیم از مواد شیمیایی غیرضروری و مواد غذایی ناسالم که می‌توانند به تولید سم در بدن منجر شوند، پرهیز کنیم و به جای آن، از مواد غذایی سالم و مغذی استفاده کنیم.

سموم بدن می‌توانند به صورت طبیعی توسط کبد و کلیه‌ها دفع شوند، اما در مواردی که میزان سم در بدن بیشتر از حد معمول باشد، نیاز به اقداماتی برای از بین بردن سم ها وجود دارد. در ادامه، روش‌هایی برای از بین بردن سموم بدن بررسی می‌شوند:

مصرف آب: آب به عنوان یکی از ساده‌ترین و موثرترین روش‌ها برای از بین بردن سموم بدن شناخته شده است. مصرف آب کافی به دلیل افزایش حجم ادرار و عرق، می‌تواند به دفع سموم از بدن کمک کند.

مصرف مواد غذایی سالم: مواد غذایی سالمی مانند سبزیجات، میوه‌ها، ماهی، گوشت سفید و غلات، می‌توانند به دفع سموم بدن کمک کنند.

مصرف مکمل‌های غذایی: مصرف مکمل‌هایی مانند ویتامین C، ویتامین E، سلنیوم، زینک و مس، می‌تواند به کاهش تأثیر سموم بر سلول‌ها کمک کند.

تمرین: تمرین می‌تواند به دو چیز کمک کند، بهبود جریان خون و تعادل هورمونی در بدن. بنابراین، می‌تواند به دفع سموم از بدن کمک کند.

رفتن به سونا: سونا به عنوان یکی از روش‌هایی که می‌تواند به دفع سموم از بدن کمک کند، شناخته شده است. گرما به دلیل باز شدن منافذ پوست، می‌تواند به دفع سموم از بدن کمک کند.

استفاده از داروها: در برخی موارد، پزشکان ممکن است داروهایی را تجویز کنند که به دفع سموم از بدن شود

داروها یکی از روش‌های مورد استفاده برای رفع سموم بدن هستند. برخی داروها می‌توانند به عنوان آنتی‌سم عمل کنند و سموم را از بدن دفع کنند. برای مثال، در موارد مسمومیت با آرسنیک، دارویی به نام دیمرکاپرول (Dimercaprol) به عنوان آنتی‌سم استفاده می‌شود.

در مواردی که سموم به صورت مستقیم روی اعضای بدن تاثیر گذاشته‌اند، از داروهایی مانند کلرپرومازین (Chlorpromazine) یا هالوپریدول (Haloperidol) به عنوان آنتی‌سم استفاده می‌شود تا به درمان علائم ناشی از سموم بپردازد.

در موارد مسمومیت با مواد مخدر، مانند اعتیاد به مواد مخدر، از داروهایی مانند نالترکسون (Naltrexone) یا بوپرنورفین (Buprenorphine) استفاده می‌شود.

به هر حال، استفاده از داروها برای رفع سموم باید تحت نظارت پزشک باشد و بسته به نوع سم و شرایط بیمار، داروی مناسب انتخاب شود. همچنین باید در نظر داشت که استفاده از داروها تنها یکی از روش‌های درمان سموم بدن است و برای پیشگیری از سموم شدن باید از رعایت تغذیه سالم، مصرف آب کافی، و کاهش تماس با مواد شیمیایی خطرناک و سیگار و الکل استفاده کرد.

مصرف فیبر بالا: مصرف غذاهایی با فیبر بالا مثل میوه، سبزیجات و غلات کمک می‌کند تا دفع سموم بدن به خوبی انجام شود.

به هرحال، در صورت مشکوک به مسمومیت و یا ناراحتی شدید، بهتر است به پزشک مراجعه کرده و از نظرات و دستورالعمل‌های پزشک پیروی کنید.

-- چه کارهایی باعث از بین بردن انرژی در بدن میشوند

چندین عامل ممکن است باعث خستگی مزمن بدن شوند. بعضی از این عوامل شامل مشکلات جسمی، مشکلات روانی، بیماری‌های خاص، عادات نامناسب و نداشتن زمان کافی برای استراحت و خواب مناسب هستند. انرژی در بدن از طریق مصرف غذا و نوشیدنی ها، تمرینات ورزشی، خواب کافی و سایر فعالیت های روزانه به دست می آید. اما برخی کارها می‌توانند باعث کاهش سطح انرژی در بدن شوند. به عنوان مثال:

۱. نادیده گرفتن صبحانه: صبحانه پر از انرژی و مواد مغذی است که بدن به آن نیاز دارد تا برای شروع روز انرژی کافی داشته باشد. عدم مصرف صبحانه باعث کاهش سطح انرژی در طول روز می شود.

۲. کمبود آب: کمبود آب در بدن می‌تواند باعث خستگی، سردرد و کاهش انرژی شود. بنابراین باید همیشه برای حفظ سطح آب بدن به میزان کافی آب بنوشید.

۳. مصرف بیش از حد قند: مصرف بیش از حد قند موجب افزایش سطح قند خون و در نتیجه افزایش سطح انسولین می شود که باعث کاهش سطح انرژی در بدن می شود.

۴. خمولی و عدم فعالیت: عدم فعالیت و خمولی می تواند باعث کاهش سطح انرژی در بدن شود. برای حفظ سطح انرژی باید به صورت منظم ورزش کرد.

۵. خواب کافی نداشتن: خواب کافی نداشتن می تواند باعث کاهش سطح انرژی در بدن شود. باید سعی کنید حداقل ۷-۸ ساعت در شب بخوابید.

۶. استرس: استرس و نگرانی می‌توانند باعث کاهش سطح انرژی در بدن شوند. برای کاهش استرس و نگرانی، بهتر است از روش‌های مثل مدیتیشن و یوگا استفاده کنید.

۷. مصرف الکل: مصرف الکل می‌تواند باعث کاهش سطح انرژی در بدن شود. الکل از طریق اثر خود بر روی سیستم عصبی مرکزی باعث کاهش سطح هورمون‌های مهم مانند هورمون رشد، تستوسترون و ایجاد نقص در کارکرد کبد و سیستم ایمنی بدن می‌شود. همچنین مصرف بیش از حد الکل باعث دگرگونی در سطح گلوکز خون و کاهش قدرت قلبی عروقی می‌شود که منجر به کاهش انرژی در بدن می‌شود. به طور کلی، مصرف معقول و محدود الکل برای بیشتر افراد قابل تحمل است، اما مصرف بیش از حد الکل باعث کاهش سطح انرژی در بدن می‌شود.

نامناسب بودن رژیم غذایی: رژیم غذایی نامناسب باعث کمبود انرژی و خستگی مزمن می‌شود. از رژیم‌های غذایی کم کربوهیدرات و با انواع مواد مغذی مختلف استفاده کنید.

فعالیت بدنی نامناسب: فعالیت بدنی زیاد یا کم درست نمی‌تواند موجب خستگی مزمن شود. فعالیت بدنی معمولاً بهترین زمان خود را در ساعت صبح یا بعد از ظهر دارد.

بیماری‌ها: بیماری‌هایی مانند افسردگی، اختلالات گوارشی، بیماری‌های تیروئید و عفونت‌ها می‌توانند باعث خستگی مزمن شوند

-- سحر و جادو و جن در از بین بردن انرژی بدن

همانطور که در بخشهای قبل گفتم سحر و جادو و جن از طریق انرژی هایی که در اب و غذا و هوا و زمین و خاک و کیهان قرار دارد وارد بدن ما میشود و در نقطه هایی از بدن قرار میگیرد که بیشترین نقطه ها در هفت قسمت چاکرای بدن قرار میگیرد. که در این مورد در مقاله بعدی کاملا تشریح خواهم کرد.

همه ما در زندگی روزمره به تمام این انرژی ها نیازمندیم.با این چند انرژی که قبلا هم تعریف کردم انرژی اصلی و انرژی اکتسابی و انرژی زمین و انرژی کیهانی و انرژی هوا و انرژی آب و غذا

که با این انرژی ها فعالیت بدن ما زیاد میشود و انرژی الکترومغناطیسی در ماهیچه ها و مغز ما زیاد میشود و باعث میشود فعالیت و جنب و جوش ما زیاد تر شود.پس اگر کسانی که در زندگی میبینید که شب و روز دارن فعالیت میکنند تلاش فراوان میکنند و به نتیجه ها و موفقیتهای زیاد دست پیدا میکنند به خاطر همین انرژی هایی است که در بدنشان زیاد قرار دارد یا خودشان این انرژی را در بدن خود تولید میکنند.و میزان

فعالیت و جنب و جوش و هوش و زکاوت همه ما بستگی به میزان انرژی دارد که در بدن ما وجود دارد

پس برای اینکه فعالیت و کارهای روزمره خود را بیشتر کنیم و به تمام کارهای عقب افتاده برسیم و اهداف خود را سریعتر دنبال کنیم باید این انرژی ها را در بدن خود زیاد کنیم.که طریقه زیاد کردن این انرژی ها را در فصلهای بالای این کتاب توضیح دادم.

همچنین که مورد بسیار قوی وجود دارد که انرژی بدن ما را خیلی سریع و زیاد میگیرد و حتی هدر میدهد و به عبارتی بدن ما را تخلیه انرژی میکند و آن وجود سحر و جادو و جن در بدن است

سحر و جادو و جن از طریق انرژی هایی که در اب و غذا و هوا و زمین و خاک و کیهان قرار دارد وارد بدن ما میشود و در نقطه هایی از بدن قرار میگیرد که بیشترین نقطه ها در هفت قسمت چاکرای بدن قرار میگیرد.

واین جن از طریق انرژی بدن ما تغذیه میکند و تمام انرژی بدن ما را میگیرد و انرژی بدن ما تحلیل میرود و به خاطر همین کسانی که سحر و جادو میشوند و حتی جن در بدنشان میرود زیاد میخوابند چون انرژی

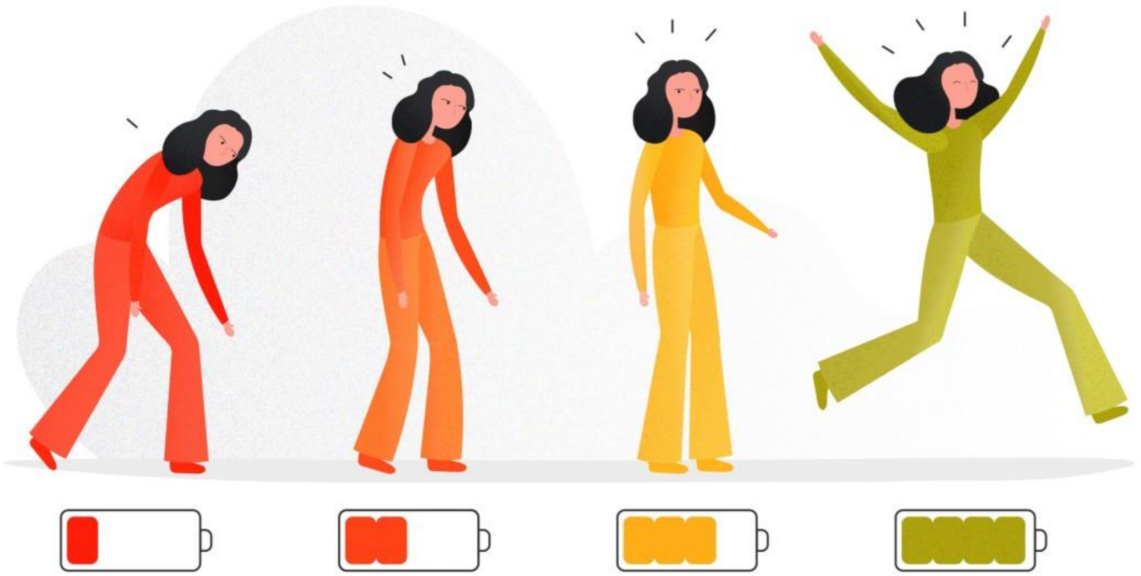
کافی ندارند توان فعالیت ندارند و بیرمق و بیحوصله میشوند و حتی دنبال اهدافشان نمیروند

و اگر این سحر و جادو و یا جن زیاد در بدن بماند تمام چاکراهای بدن و هاله بدنرا ضعیف و ضعیفتر میکند و حتی به جایی میرسد که ابتدا منجر به مریضی و بعد مرگ میشود.

خیلی از دانش آموزان یکی دو ماه کار داره به امتحان کنکور نسبت به درس و امتحانات بیحوصله میشوند و حتی رمق درس خواندن ندارند.

طبق تجربیات و بررسیهایی که روزانه در افراد مختلف انجام دادم این است که خیلی از دوستان و فامیل به علت حسادت بیجا برای آن دانش آموز سحر و جادو میزند و جن در بدن آن شخص میکنند و چون سحر و جادو انرژی بدن را تحلیل میبرد همین امر باعث میشود که شخص بیحوصله شود و میل به درس خواندن نداشته باشد.و این امرباعث استرس و نگرانی آنها میشود و همین استرس هم مزید بر علت میشود و انرژی را بیشتر میسوزاند و شخص کاملا نسبت به درس بیتفاوت و بیحوصله میشود.

و همینطور افرادی که زمانی که دنبال اهداف میروند و در اواسط کار یهویی بیمیل و بیحوصله میشوند. که یکی از دلایل اصلی آن وجود سحر و جادو و وجود اجنه در بدن آنها توسط افراد اشنا و یا دوست و یا فامیل به علت حسادت یا کینه این عمل را انجام داده و تمام انرژی و انگیزه شخص با این جادو و یا جن کاملا از بین میرود و همین امر باعث بیمیل شدن شخص به اهدافش میشود.



و همین امر در تمام مسائل زندگی صدق میکند.

راههایی وجود دارد که سحر و جادو و حتی جن نتواند وارد بدن شود و حتی راه نفوذ به این مورد را ببندید

اجنه ها از طریق حفره هایی که در قسمت چاکراها و هاله های بدن انسان که در اثر گناه و زنا و دروغ و تهمت و غیبت که ضعیفتر و حتی حفره ایجاد میشود وارد میشوند که وارد شدن آن از ریق انرژی های اطراف که وارد بدن میشود صورت میگیرد.

پس باید مراقب هاله و چاکراهای بدن خود باشید و اجازه ندهید ضعیف و حتی حفره ایجاد شود که محل عبور اجنه و شیاطین شود.

با نماز خواندن درست و ذکر گفتن و زنا نکردن و مرتکب گناه کبیره نشدن و خواندن ایات مهم قران در روز باعث تقویت هاله و چاکراهای بدن میشود.همچنین انرژی از طریق غذا و مایعات را خوب فرا بگیرید و همیشه در بدن خود انرژی را حفظ کنید و این اوامر باعث میشوند که همیشه پر انرژی باشید و همیشه در زندگیتان موفق باشید.

امیدوارم این کتاب هم تونسته باشه برای شما مفید واقع بشه

و من الله توفیق: حمید آذر

سایت رسمی حمید آذر http://hamidazar.ir

سایت ادعیه و اذکار حمید آذر https://citar.ir

سایت ساعات اوقات شرعی https://maintime.ir

تماس با حمید آذر 09384124146 09333885448

ایمیل applytc@gmail.com

کانال تلگرام @inapplyoriginal