



## L'IMPORTANCE D'UNE RÉGIME ALIMENTAIRE SAIN

Caroline Markolin, Ph.D.

**Dr Hamer :** « Une personne qui s'alimente correctement est moins susceptible de vivre des conflits biologiques. C'est évident. Cela s'apparente à la raison pour laquelle les riches n'ont pas autant de cancers que les pauvres, car les riches sont capables de résoudre de nombreux conflits en sortant tout simplement leur chèque et en faisant un chèque. Mais **prévenir le cancer (ou toute autre maladie) par l'alimentation est impossible, car même une alimentation saine ne peut empêcher les conflits de se produire.** Dans la nature, un animal fort et sain aura naturellement moins de cancers que celui qui est faible ou âgé. Pour autant, cela ne signifie pas que le fait d'être âgé soit nécessairement cancérigène. »

Il va sans dire qu'une alimentation saine est essentielle à notre bien-être. Manger des aliments sains est particulièrement important lorsqu'un « programme biologique » (SBS) est en activité.

Durant l'activité conflictuelle, le système digestif fonctionne au ralenti, ce qui fait que l'appétit est généralement faible (Dr Hamer : « un cerf ne peut pas regagner son territoire perdu avec un ventre plein ! »). Tout au long de cette phase de stress, les compléments alimentaires peuvent être d'une grande valeur car ils augmentent le niveau d'énergie et la résistance nécessaires pour supporter la détresse et résoudre le conflit.

Lorsque la phase de guérison débute, l'appétit revient. **La nourriture devient alors un véritable médicament.** Lorsqu'un organe ou un tissu est en phase de réparation, l'organisme a besoin de beaucoup de nutriments pour soutenir le processus de guérison. L'énergie que nous procure une alimentation saine rend la guérison beaucoup plus facile. À l'inverse, les aliments contenant des toxines (pesticides, herbicides, conservateurs, additifs alimentaires, etc.) appauvrissent l'organisme en énergie, ce qui peut prolonger le processus de guérison.

Lorsque nous prenons conscience que **c'est dans le psychisme que les maladies commencent et se terminent**, et que le cerveau constitue le centre de contrôle biologique de tous les processus corporels, y compris des modifications « pathogènes », alors, nous comprenons aussi qu'**un régime alimentaire sain ou des compléments alimentaires ne peuvent en soi prévenir, et encore moins guérir, une maladie.** Cependant, une alimentation saine, de préférence d'origine biologique, permettra certainement d'accélérer le processus de guérison, par exemple, d'un cancer déjà en cours de guérison.

**REMARQUE :** une sévère malnutrition (famine, impossibilité de s'alimenter pendant une longue période) peut engendrer le dysfonctionnement d'un organe sans l'implication d'un DHS.

Consommer une bonne quantité d'**aliments riches en protéines** est de la plus haute importance lors de la guérison de cancers tels que le cancer du poumon, le cancer du foie, le cancer du côlon, le cancer du pancréas ou le cancer de la glande mammaire. Lorsque les bactéries tuberculeuses procèdent à la décomposition d'un cancer, l'organisme élimine, en même temps que les débris de la tumeur, un écoulement contenant de grandes quantités de protéines. Compenser cette perte de protéines par des aliments riches en protéines peut être salvateur. Les régimes à base de jus ou d'aliments crus durant cette période pourraient entraîner de sérieuses complications. Il en va de même pour le jeûne durant cette période.

À la lumière du schéma des deux phases de toute « maladie », les qualités des aliments, des herbes ou des compléments alimentaires apparaissent sous un jour entièrement nouveau. Par exemple, la **vitamine C** présente une qualité sympathicotonique et, en tant que telle, agit comme un stimulant. Cela explique pourquoi la vitamine C « fonctionne » avec un rhume, ou pourquoi elle contribue à soulager la douleur (un symptôme de guérison vagotonique), lorsqu'elle est administrée par voie intraveineuse. Prise en quantité excessive durant la phase de conflit actif, la vitamine C peut accentuer les symptômes, y compris le développement des tumeurs. En revanche, durant la phase de guérison, la vitamine C atténue les symptômes de guérison mais de ce fait, prolonge également le processus de guérison. Cela pourrait être bienvenu pour réduire l'intensité de symptômes de guérison très intenses (voir La thérapie de la GNM - À propos des médicaments).

Tout comme la vitamine C, le **café** est un stimulant. C'est pourquoi boire du café soulage le mal de tête (un symptôme vagotonique). Cependant, un excès de café durant la phase de conflit actif amplifie également les symptômes qui lui sont liés, comme par exemple la rétention d'eau et la prise de poids liée à une rétention d'eau (causée par des conflits d'abandon ou d'existence). Cela s'applique également aux sodas, aux boissons énergisantes et à tout autre liquide stimulant.

Grâce à une connaissance de la GNM, les nutritionnistes et les phytothérapeutes peuvent prescrire des compléments alimentaires et des plantes de manière appropriée et plus efficace.

Source : [www.LearningGNM.com](http://www.LearningGNM.com)