



Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Caroline Markolin, Ph.D.

Dr Hamer: «Ένα άτομο που τρέφεται σωστά είναι λιγότερο ευάλωτο σε βιολογικές συγκρούσεις. Αυτό είναι αυτονόητο. Όπως επίσης και το ότι οι πλούσιοι άνθρωποι δεν εμφανίζουν πολλούς καρκίνους σε σύγκριση με τους φτωχούς, επειδή οι πλούσιοι έχουν τη δυνατότητα να λύσουν πολλές συγκρούσεις απλά τραβώντας το βιβλίο επιταγών τους και γράφοντας μια επιταγή. Ωστόσο, η αποφυγή του καρκίνου (ή οποιασδήποτε άλλης ασθένειας) μέσω της διατροφής είναι αδύνατη, διότι ακόμη και μια υγιεινή διατροφή δεν μπορεί να σταματήσει συγκρούσεις από το να συμβούν.. Στη Φύση, το δυνατό και υγιές ζώο φυσικά θα εμφανίσει λιγότερους καρκίνους από αυτό που είναι ασθενές ή ηλικιωμένο, αυτό όμως δε σημαίνει ότι η γήρανση είναι κατά συνέπεια καρκινογόνος.»

Είναι αυτονόητο ότι μια υγιεινή διατροφή είναι απαραίτητη για την ευεξία μας. Η κατανάλωση υγιεινών τροφών είναι μάλιστα ιδιαίτερα σημαντική όταν βιώνουμε ένα «βιολογικό πρόγραμμα» (SBS).

Κατά τη διάρκεια της φάσης ενεργής σύγκρουσης, το πεπτικό σύστημα υπολειτουργεί, οπότε η όρεξη είναι συνήθως μειωμένη (Dr Hamer: «Ένα ελάφι δεν μπορεί να ανακτήσει το χαμένο του έδαφος με μια γεμάτη κοιλιά!»). Σε όλη αυτή τη φάση του άγχους, τα διατροφικά συμπληρώματα έχουν μεγάλη αξία, καθώς δίνουν ενέργεια και δύναμη που είναι απαραίτητη, ώστε να αντιμετωπιστεί το άγχος και να επιλυθεί η σύγκρουση.

Στην αρχή της φάσης θεραπείας, η όρεξη επανέρχεται. **Το φαγητό γίνεται πλέον αληθινό φάρμακο.** Όταν ένα όργανο ή ένας ιστός βρίσκεται στο στάδιο της αποκατάστασης, ο οργανισμός χρειάζεται πολλά θρεπτικά συστατικά για να υποστηρίξει τη θεραπευτική διαδικασία. Η ενέργεια που κερδίζουμε μέσω μιας υγιεινής διατροφής διευκολύνει τη θεραπεία. Αντίθετα, τρόφιμα που περιέχουν τοξίνες (φυτοφάρμακα, ζιζανιοκτόνα, συντηρητικά, προσθετικά τροφίμων κλπ εξαντλούν την ενέργεια του σώματος, οπότε παρατείνουν τη θεραπευτική διαδικασία.

Όταν αποδεχθούμε πλήρως **ότι όλες οι ασθένειες ξεκινούν και τελειώνουν από την ΨΥΧΗ** και ότι ο εγκέφαλος λειτουργεί ως το κέντρο βιολογικού ελέγχου όλων των σωματικών διαδικασιών, συμπεριλαμβανομένων των «παθολόγων» αλλαγών, τότε μαθαίνουμε να κατανοούμε **ότι μια υγιεινή διατροφή ή τα διατροφικά συμπληρώματα δεν μπορούν να αποτρέψουν, πόσο μάλλον να θεραπεύσουν μια ασθένεια.** Ωστόσο, μια υγιεινή διατροφή, ιδανικά από οργανικές πηγές, σίγουρα θα επιταχύνει τη θεραπευτική διαδικασία, για παράδειγμα, ενός καρκίνου σε φάση θεραπείας.. **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ο σοβαρός υποσιτισμός (η πείνα, η έλλειψη όρεξης για μεγάλο χρονικό διάστημα) μπορεί να προκαλέσει δυσλειτουργία ενός οργάνου χωρίς την ύπαρξη DHS.

Η κατανάλωση σημαντικών ποσοτήτων **πρωτεϊνικών τροφών** είναι υψίστης σημασίας κατά την επούλωση καρκίνων όπως ο καρκίνος του πνεύμονα, του ήπατος, του εντέρου, του παγκρέατος ή του μαστικού αδένου. Όταν τα βακτήρια της φυματώσεως βρίσκονται σε διαδικασία αποσύνθεσης ενός καρκίνου, το σώμα αποβάλλει μαζί με τα υπολείμματα του καρκίνου, εκκρίσεις που περιέχουν υψηλές ποσότητες πρωτεϊνών. Η συμπλήρωση της χαμένης πρωτεΐνης μέσω τροφών υψηλής πρωτεϊνικής αξίας μπορεί να είναι σωτήρια. Οι δίαιτες με χυμούς ή η ωμοφαγία κατά την περίοδο αυτή, θα μπορούσαν να προκαλέσουν σοβαρές επιπλοκές. Το ίδιο ισχύει και για τη νηστεία κατά την ίδια περίοδο.

Με βάση τον κανόνα των δύο φάσεων κάθε «ασθένειας», η δράση των τροφίμων, των βοτάνων ή των συμπληρωμάτων διατροφής αποκτά μία εντελώς διαφορετική οπτική γωνία. Για παράδειγμα, η **Βιταμίνη C** έχει συμπαθητικοτονική δράση και ως εκ τούτου δρα ως διεγερτικό. Αυτό εξηγεί γιατί η Βιταμίνη C είναι «αποτελεσματική» στο κρυολόγημα ή γιατί βοηθά στην ανακούφιση του πόνου (ένα παρασυμπαθητικό θεραπευτικό σύμπτωμα), χορηγείται ενδοφλεβίως. Λαμβανόμενη σε υπερβολικές ποσότητες κατά τη φάση ενεργής σύγκρουσης, η Βιταμίνη C μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, ακόμη και να αυξήσει το μέγεθος του όγκου. Στη φάση θεραπείας, από την άλλη πλευρά, η Βιταμίνη C μετριάζει τα θεραπευτικά συμπτώματα αλλά παρατείνει ταυτόχρονα τη θεραπευτική διαδικασία. Αυτό μπορεί να είναι ένα ευπρόσδεκτο μέτρο για την επιβράδυνση των συμπτωμάτων θεραπείας όταν αυτά είναι πολύ έντονα.

Ο **καφές**, όπως και η Βιταμίνη C, δρα διεγερτικά. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο η κατανάλωση καφέ ανακουφίζει από πονοκεφάλους (ένα παρασυμπαθητικό σύμπτωμα). Ωστόσο, ο υπερβολικός καφές κατά τη διάρκεια της φάσης ενεργής σύγκρουσης ενισχύει τα συμπτώματα, όπως την κατακράτηση υγρών και την αύξηση του σωματικού βάρους λόγω κατακράτησης (που προκαλείται από συγκρούσεις εγκατάλειψης ή ύπαρξης). Αυτό επίσης ισχύει για τα αναψυκτικά, τα ενεργειακά ποτά και οποιαδήποτε άλλα διεγερτικά υγρά.

Με τη γνώση της GNM, οι θεραπευτές-διατροφολόγοι και οι βοτανολόγοι μπορούν να αξιοποιήσουν τις ιδιότητες των συμπληρωμάτων διατροφής και των βοτάνων σωστά και πιο αποτελεσματικά.

Πηγή: www.LearningGNM.com