



ZNAČAJ ZDRAVE ISHRANE

Caroline Markolin, Ph.D.

Dr Hamer: „Osoba koja se zdravo hrani manje je podložna biološkim konfliktima. To je razumljivo samo po sebi. Vrlo je slično onome, zašto bogati ljudi manje boluju od raka nego siromašni-zato što bogati mogu da razreše mnoge konflikte prostim ispisivanjem čekova. **Ali, nemoguće je sprečiti rak (ili neku drugu bolest) ishranom, jer čak ni zdrava ishrana ne može sprečiti pojavu konflikta.** U prirodi, jaka i zdrava životinja će prirodno manje patiti od kancera za razliku od slabe i stare. Ovo, naravno, ne znači da je biti star kancerogeno.”

Nepotrebno je reći da je zdrava ishrana od suštinskog značaja za naše blagostanje. Jesti zdravu hranu je naročito važno dok smo u „biološkom programu” („bolesti”).

Tokom aktivnosti konflikta, naš sistem za varenje radi na minimumu, tako da je apetit uglavnom smanjen (dr Hamer: „jelen ne može da povрати svoju teritoriju sa punim stomakom!”). Tokom ove stresne faze, od izuzetne važnosti mogu biti dodaci ishrani, pošto povećavaju energiju i snagu tela, preko potrebnu za rešavanje konflikta.

Apetit se vraća na samom početku faze isceljenja. **Hrana sada postaje pravi lek.** Kada su organ ili tkivo u fazi popravke, organizmu treba mnogo hranljivih materija koje pomažu proces isceljenja. Energija koju dobijamo zdravom ishranom čini isceljenje mnogo lakšim. Sa druge strane, hrana koja sadrži otrove (pesticide, herbicide, konzervanse, aditive i slično) crpi energiju tela, što može produžiti proces isceljenja.

Kada u potpunosti spoznamo da je **PSIHA ta u kojoj bolest počinje i završava se** i da mozak funkcioniše kao biološki kontrolni centar za sve procese u telu, uključujući i „patogene” promene, tada razumemo da **zdrava ishrana i razni dodaci ishrani ne mogu sami po sebi da spreče ili izleče bolest.** Ipak, zdrava hrana, posebno organskog porekla, sigurno će ubrzati proces isceljenja. **NAPOMENA:** Teška neuhranjenost (gladovanje, nemogućnost uzimanja hrane tokom dužeg vremenskog perioda) može prouzrokovati disfunkciju organa bez DHS-a.

Konzumiranje dovoljne količine **hrane bogate proteinima** je od najveće važnosti tokom isceljenja tumora koje kontroliše stari mozak, kao što su rak pluća, rak jetre, rak debelog creva, rak pankreasa ili žlezdani rak dojke. Kada bakterije tuberkuloze razlažu tumor, telo sa ostacima tumora eliminiše veliku količinu proteina. Tada uzimanje hrane bogate proteinima može da spasi život. Dijeta sokovima i sirovom hranom tokom tog perioda može izazvati teške komplikacije. Isto važi i za post u to vreme.

Sa aspekta obrasca dvofaznosti svake „bolesti”, kvalitet hrane, bilje i dodaci ishrani pojavljuju se u potpuno novom svetlu. Na primer, **vitamin C** je „simpatikotonik” i kao takav ima stimulatívno dejstvo. Ovo objašnjava zašto vitamin C pomaže kod „prehlade” ili zašto smanjuje bol (vagotoni simptom isceljenja)

kada se koristi intravenozno. Uziman u prekomernim količinama tokom faze aktivnosti konflikta, **vitamin C** može pojačati simptome, uključujući rast tumora koje kontroliše stari mozak. Sa druge strane, u fazi isceljenja, vitamin C ublažava simptome, ali takođe produžava proces isceljenja. Ovo bi mogla biti dobra mera za ublažavanje simptoma isceljenja koji su jako intenzivni (vidi GNM Terapija – O Lekovima).

Kafa je, kao i vitamin C, stimulans. Zbog toga pijenje kafe ublažava glavobolju (vagotoni simptom). Ipak, previše kafe tokom faze aktivnosti konflikta pojačava simptome, na primer, zadržavanje vode ili povećanje telesne težine zbog zadržavanja vode (izazvano „konfliktom postojanja” i „konfliktom napuštenosti”). Ovo se odnosi i na gazirane sokove, „energetska” pića i sva ostala stimulaturna pića.

Znajući GNM, terapeuti-nutricionisti i fitoterapeuti mogu pravilno i mnogo efikasnije primenjivati dodatke prehrani i lekovito bilje.

Izvor: www.LearningGNM.com