



## SAĞLIKLI BİR DİYETİN ÖNEMİ

Caroline Markolin, Ph.D.

**Dr. Hamer:** "Doğru düzgün beslenen bir kişi, biyolojik çatışmalardan daha az mustarip olacaktır. Bu çok açıktır. Bu, zengin insanların yoksullar kadar kansere yakalanmamasını açıklar çünkü zenginler çek karnelerini çıkarıp bir çek yazarak çatışmalarının çoğunu çözebilirler. Fakat **kanserin (veya her hangi bir hastalığın) diyet yoluyla önlenmesi mümkün değildir. Çünkü sağlıklı bir diyet bile çatışmaların ortaya çıkışını durduramaz.** Doğada güçlü ve sağlıklı olan hayvan, doğal olarak zayıf ve yaşlı olandan çok daha az kansere yakalanır. Fakat bu, yaşlanmanın bu nedenle karsinojenik olduğu anlamına gelmez."

Sağlıklı bir diyetin esenliğimiz için çok gerekli olduğunu söylemeye bile gerek yok. Sağlıklı yiyecekleri tüketmek, özellikle biz bir "biyolojik program (SBS)" içerisinde olduğumuzda önemlidir.

Çatışma aktivitesi boyunca sindirim sistemi en düşük modda çalışır, iştah genellikle düşüktür (Dr. Hamer: "bir erkek geyik kaybettiği alanını, dolu bir mideyle geri kazanamaz!"). Bu stres fazında, çatışmayı çözebilmek ve sıkıntıya katlanabilmek için gerekli enerjiyi ve kuvveti artıracığı için, gıda takviyeleri çok değerlidir.

İyileşme fazının başlangıcında iştah geri döner. **Gıdalar, şimdi gerçek ilaç olurlar.** Bir organ veya doku tamir edilme aşamasında olduğunda, iyileşme sürecini destekleyebilmek için organizmanın bol miktarda besin maddesine ihtiyacı vardır. Sağlıklı bir diyet yoluyla kazandığımız enerji, iyileşmeyi çok daha kolay hale getirir. Ancak diğer yandan toksin içeren gıdalar (pestisitler, herbisitler, koruyucular, gıda katkı maddeleri vb.) bedenin enerjisini tüketerek iyileşme sürecinin uzamasına sebep olurlar.

**Hastalıkların başladığı ve bittiği yerin PSİŞE olduğunu** ve "patojenik" değişiklikler dahil olmak üzere bütün bedensel süreçlerin biyolojik kontrol merkezi olarak beynin işlev gördüğünü tam olarak kabul ettiğimiz zaman, **sağlıklı bir diyetin veya besin takviyelerinin aslında tek başına bir hastalığı önleyemeyeceğini, tedavi edemeyeceğini anlamayı da öğreniriz.** Bununla birlikte, tercihen organik kaynaklardan yana sağlıklı bir diyet, iyileşme sürecini, örneğin halihazırda iyileşmekte olan kanserin iyileşmesini kesinlikle hızlandıracaktır. **NOT:** Şiddetli yetersiz beslenme (aşırı açlık, uzun bir zaman yemek yiyememe) bir organın herhangi bir DHS olmaksızın işlevini kaybetmesine sebep olabilir.

Akciğer kanseri, karaciğer kanseri, kolon kanseri, pankreas kanseri veya meme bezi kanserleri gibi kanserlerin iyileşmesi sırasında kayda değer miktarda **proteinden yana zengin gıdalar** almak, son derece önemlidir. Bir tümörün çözünmesi sürecinde TB bakterisi varsa, tümörün kalıntılarıyla birlikte yüksek miktarda protein içeren atıklar vücuttan atılır. Kaybedilen proteinin proteinden yana zengin gıdalarla takviye edilmesi hayat kurtarıcı olabilir. Bu süreçte meyve suyu diyetleri veya çiğ beslenme çok ciddi komplikasyonlara sebep olabilir. Aynı şey bu dönemde oruç tutma için de geçerlidir.

Her “hastalığın” iki fazlı örüntüsünü dikkate aldığımızda, besinlerin, şifalı otların veya diyet takviyelerinin nitelikleri yepyeni bir anlayışa bürünür. Örneğin **C Vitamini** simpatikotonik niteliğe sahiptir ve bir uyarıcı gibi davranır. Bu bize neden C Vitamininin soğuk algınlığında “çalıştığını” veya damardan verildiğinde ağrıyı (vagotonik iyileşme belirtisidir) rahatlattığını açıklamaktadır. Çatışma aktif fazı sırasında aşırı miktarda alınan C Vitamini tümörlerin büyümesi dahil olmak üzere belirtileri artırmaktadır. Diğer yandan iyileşme fazında C Vitamini, iyileşme belirtilerini azaltır fakat aynı zamanda iyileşme sürecini de uzatır. Bu nitelik, çok yoğun iyileşme belirtilerinin rahatlatılmasında memnuniyetle karşılanan bir tedbir olabilecektir (Bakınız GNM Terapisi – İlaçlar Hakkında).

**Kahve** de C Vitamini gibi bir uyarandır. Kahve içmenin baş ağrılarını (vagotonik belirti) rahatlatmasının sebebi budur. Bununla birlikte çok miktarda kahve tüketimi, örneğin su tutumu ve su tutumu-bağıntılı kilo alımı (terkedilme ve varoluş çatışmasının yol açtığı) gibi çatışma aktif fazlarında, bağlantılı belirtileri derinleştirir. Aynı şey alkolsüz içecekler, enerji içecekleri veya herhangi bir uyarıcı sıvı alımı için de geçerlidir.

GNM bilgisiyle, beslenme terapistleri ve herbalistler besin takviyelerini ve şifalı bitkileri çok daha etkin kullanabilirler.

**Çeviren:** Nermin Uyar

**Kaynak:** [www.LearningGNM.com](http://www.LearningGNM.com)