

SANATATE 5D

Autor: Dr. Sorina Soescu

2020

Cuprins

ACTUALIZARE ÎN 2020	3
INTRODUCERE	4
CAPITOLUL 1	8
DIETA	8
CAPITOLUL 2.....	32
DETOXIFIEREA	32
I. Considerații generale privind detoxifierea.....	32
II. VACCINURILE - între „DA” și „NU”	50
III. AUTISMUL – în societatea modernă	59
IV CANCERUL și BOLILE AUTOIMUNE	78
V PARAZIȚII.....	79
CAPITOLUL 3.....	81
DETAȘAREA	81
CAPITOLUL 4.....	89
DECIZIA.....	89
CAPITOLUL 5.....	95
DESCHIDEREA	95
CUVÂNT FINAL.....	100
BIBLIOGRAFIE	102

Actualizare în 2020

Lecturați un material scris cu 7 ani în urmă.

Energia a continuat să curgă prin lume și experiența personală s-a îmbogățit și s-a diversificat.

Conceptul de Sănătate 5D continuă să stea în picioare.

Acestea sunt nivelele de acțiune la care se lucrează dacă dorim să ieșim din blocajele vieții – dieta, detoxifierea, detașarea emoțională, decizia (și puterea propriilor decizii) și deschiderea mentală pentru a accepta realitatea așa cum este (nu așa cum ne imaginăm că este).

Prezentul material este o lectură importantă pentru cei care fac primii pași în domeniul asumării responsabilității pentru propria stare de sănătate.

De aceea am ales să las textul în varianta originală, scrisă în urmă cu 7 ani.

Pentru că reprezintă primul pas într-un proces destul de complex, al înțelegerii diferite a proceselor de boală și sănătate.

Cartea a fost scrisă dintr-o nevoie personală de susținere pentru foarte multe persoane ce caută răspunsuri la întrebări. Ea este un dar pentru cei deschiși și dispuși să treacă dincolo de informațiile ”oficiale”.

Darul cel mai mare al prezentei cărți nu îl reprezintă ”rețetele” sau sfaturile, ci ideea generală că puterea de refacere și însănătoșire îi aparține corpului fizic și stă la îndemâna oricui.

Odată cu înțelegerea câtorva principii simple de funcționare ale corpului omenesc și ale modului în care acesta se re-echilibrează în situații de suferință, precum și odată cu înțelegerea unor noțiuni simple de biochimie a alimentelor, deciziile pe care le puteți lua singuri după lectura cărți devin mai simple.

Experimentarea și testarea pe propriul corp a informațiilor expuse în carte reprezintă o modalitate bună de a vă antrena observarea – mai ales auto-observarea – ca și abilitate umană esențială.

Veți descoperi multe lucruri interesante despre corp, despre posibilitățile sale și despre lumea exterioară – doar fiind atenți, prezenți și mai ales, perseverenți.

Fiecare om este foarte puternic.

În fiecare dintre noi este o comoară de cunoaștere, informație și energie.

Încuiată și codată.

Sănătate 5D vă prezintă o parte din ”decodare”, în termeni simpli și accesibili.

Dacă veți dori să aflați mai multe, după ce terminați prezenta carte, vă invităm să faceți pasul următor – Manualul Școlii Sănătate 5D – în care toate cele expuse aici sunt mult mai detaliate și mai pe larg prezentate și exemplificate.

Ca și prezenta carte, Manualul este disponibil sub formă de e-book pe www.centrulnatura.ro

Vă dorim tuturor lectură plăcută și folositoare.

Și fie ca tot ceea ce veți parcurge să ducă la binele cel mai înalt al tuturor celor implicați.

Cu recunoștință pentru că ați ales să treceți prin această carte și să conversați indirect cu mine, dincolo de spațiu și timp,

Dr. Sorina Soescu

INTRODUCERE

Anul 2013 este un nou început pentru energia de vindecare pe pământ. Deschiderea către multe și noi informații permite oamenilor să înțeleagă multe despre cine sunt, cum funcționează, ”cum se defectează” și ”cum se pot repara”.

Conceptul de sănătate 5D include descrierea a 5 nivele de echilibru în timpul vieții pe Pământ, care ne asigură menținerea corpului fizic într-o stare bună de sănătate și permite energiei ce locuiește corpul fizic, numită de multe tradiții de cunoaștere „forță vitală” sau „corp energetic”, „suflet” sau „spirit”, „prana” sau „qi” să experimenteze diferite trăiri și să aibă o evoluție continuă.

Ca orice ființă umană, mi-am pus întrebări legate de scopul omului pe pământ și de viață, în general, ca proces complex în care suntem incluși, alături de alte ființe cu care împărțim Pământul.

În decursul anilor, încetul cu încetul, am fost ghidată să găsesc unele răspunsuri la întrebările puse, cu care să fiu mulțumită atât ca om, cât și ca profesionist în domeniul sănătății. Unele dintre răspunsurile pe care eu le-am găsit se vor regăsi în prezenta carte, sub formă de informații care ar putea fi utile și altor persoane – în propriile căutări.

Ce am înțeles eu până în prezent (cu siguranță că această cunoaștere se va schimba, pe măsură ce voi continua pe drumul găsirii de sine) și pot împărtăși cu cei ce vor fi destul de curioși să răsfoiască această carte:

1) Planeta pe care trăim, Pământul, este o Entitate vie, plină de energie și vibrație. Este Mama noastră care ne susține, ne hrănește, ne protejează de pericolele din Universul imens care ne înconjoară și permite speciei noastre, alături de mii de alte specii, să-și continue jocul evoluției. Respectul și iubirea pentru Pământ au fost parte din tradiția multor popoare antice, inclusiv Dacii. M-au impresionat deosebit în filmul românesc „Dacii” regizat de Sergiu Nicolaescu scenele în care aceștia mureau: zâmbind/râzând și luând un pumn de pământ pe care și-l puneau pe piept. Simbol al întoarcerii corpului fizic în Mama pământ, de unde provine.

Există multe definiții oficiale ale Sănătății, care nu reușesc decât să explice ce NU este sănătate, fără a reuși să prindă în esența lor conceptul pozitiv.

Personal, consider Sănătatea o *stare de echilibru și armonie cu Viața planetei Pământ*, cu Mama Natură din care suntem și noi o parte.

Natura din jurul nostru este armonioasă, dinamică, ciclică, sustenabilă și inter-conectată cu totul, funcționând într-un flux temporo-spațial de curgere continuă, transformare permanentă și evoluție.

Ființa umană sănătoasă are un echilibru dinamic între un corp fizic mobil, flexibil, dinamic, energetic și adaptabil și un corp energetic luminos, conectat și evolutiv.

Se simte bine în propriul corp, se cunoaște și înțelege pe sine și lumea din jur, își iubește și respectă corpul și Natura din care face parte, interacționează armonios cu toate entitățile vii pe care le întâlnește și explorează neobosit posibilități noi de evoluție a conștiinței pe care o deține – nu acceptă limite impuse de nimeni și caută permanent strategii de depășire a limitelor percepute (fizice, mentale, intelectuale sau emoționale).

Sănătatea înseamnă viață în dinamică, în curgere continuă, în rezonanță și armonie cu Planeta Pământ pe care o locuim.

2) Viața noastră, între naștere și moarte, ca repere importante, este o *aventură de cunoaștere și evoluție extraordinară*. Prin naștere, trecem din lumea de energie, în care se găsea esența ființei noastre, într-o lume materială, în care avem corp fizic, constituit din elementele Mamei Pământ. Corpul nostru fizic este format din mâncarea pe care o mâncăm, adică din produsele pământului: fructe, legume, cereale sau indirect din produsele animale (dar și animalele mănâncă produsele pământului). Legătura noastră cu Pământul este continuă, iar pentru a nu părăsi corpul fizic și a ne întoarce prea devreme în lumea de energie, avem nevoie să mâncăm zilnic produsele pământului și să ținem energia care suntem (numită Suflet, Spirit, Forță vitală

etc) în cadrul fizic reprezentat de corp. Pentru că „suntem ceea ce mâncăm”, **alimentația** este extrem de importantă în menținerea sănătății corpului fizic. Așa cum doriți să alimentați mașina pe care o aveți cu un combustibil de cea mai bună calitate, care să nu-i distrugă prea repede motorul și componentele sale, tot așa corpul fizic are nevoie să fie alimentat cu nutrienți de cea mai bună calitate, care să-i permită să-și mențină funcțiile la cei mai buni parametrii, timp îndelungat. De aceea vom vorbi mult despre alimentație și dietă chiar de la începutul cărții, întrucât reprezintă elementele indispensabile menținerii sănătății.

3) Ne desfășurăm viața, ca proces dinamic de evoluție, între Pământ și Soare. Suntem legați atât de Pământ, prin alimentația noastră și modul în care ne organizăm viața (locuința, activitățile zilnice), cât și de Soare, ca principala sursă de lumină și energie vie, dinamică. Ființa umană are nevoie de contactul cu lumina soarelui, uneori fiindu-i suficientă energia obținută din această sursă (sunt cunoscute în literatură zeci de cazuri de oameni care trăiesc „cu lumină”, fără a mai avea nevoie de hrană fizică). Orice este posibil pentru ființele umane, atunci *când aleg conștient* un drum de urmat. Și în fiecare experiență umană există germenul exagerării și al erorii. A ceea ce tradițiile religioase numesc „păcat”, întâlnit de cele mai multe ori sub forma *lăcomiei*. Prea mult soare sau adoptarea unui comportament fără prea multă considerare și mai ales fără pregătire, poate duce la rezultate dezastruoase. Folosirea în exces a multora dintre resursele disponibile pe Pământ sau în Univers a determinat apariția fenomenelor numite „poluare” și „intoxicare”, de aceea capitolul despre **detoxifiere** va fi unul dintre cele mai importante capitole din prezentul volum. În acest capitol vom avea subcapitole importante, despre vaccinări și autism, precum și despre cancer și afecțiuni auto-imune, dar și despre paraziți, radiații diverse și alte amenințări prezente la adresa sănătății.

3) Moartea este o trecere, o înapoiere în lumea de energie din care am venit pe Pământ. Strămoșii noștri dăci știau acest lucru, și mureau răzând, bucurându-se că se întorc în starea de liniște și plutire a energiei și luminii. Moartea a devenit de sute de ani domeniul religiei, care a înconjurat-o de povești, mituri și interpretări, iar ființele umane au reușit să transforme într-o afacere profitabilă întregul ritual pe care ființele umane îl desfășoară în jurul morții. Fiecare om are nevoie să-și evalueze și considere propria relație cu moartea, în primul rând a celor din jur, a celor dragi și apoi a sa proprie.

În prezenta carte voi discuta despre considerente personale legate de acest subiect, știind că nu voi cunoaște direct adevărul decât în momentul trecerii. Totuși, ceea ce am aflat și continui să aflu îmi permite să exers *o stare de detașare interioară* – care să mă ajute în menținerea echilibrului emoțional, dar mai ales în menținerea echilibrului energetic.

Vom discuta despre **detașare** – ca fiind o stare de delimitare interioară de circumstanțele care ne pot epuiza energia interioară și ne pot afecta starea de sănătate. Iar prima dintre aceste circumstanțe, prezentă la toate ființele umane este frica de moarte. Subiectul nu a fost niciodată discutat într-o carte de medicină, este îndelung dezbătut în cărțile de teologie, filozofie, este obiect de studiu milenar în textele antice. Voi încerca o integrare îndrăznească a subiectului într-un text de informații practice, medicale, pentru menținerea stării de sănătate.

4) Fiecare ființă umană este singură în **decizia** interioară cu privire la propria sănătate. Dacă viața, ca fenomen dinamic, este posibilă numai prin existența comunicării și a schimburilor între toate ființele existente în sistemul complex al Naturii – *sănătatea umană este posibilă numai individual*.

Suntem responsabili de propria sănătate, în fiecare secundă și minut ale vieții noastre. Singuri decidem ceea ce mâncăm, cu mâna proprie introducem în gură fiecare îmbucătură. Singuri decidem ceea ce discutăm, vorbim, adică ceea ce „scoatem” din gură, în fiecare secundă și minut ale vieții noastre.

Singuri decidem ceea ce gândim, ceea ce simțim și ceea ce facem în fiecare secundă și minut al vieții noastre. Deși mintea noastră este un amestec complex rezultat într-un proces lung și chinuitor de socializare – are aceleași posibilități de evoluție, de refacere și de modificare care orice proces viu de pe planeta Pământ.

Vom discuta despre modul în care Mintea umană conduce destinul ființelor umane și despre ceea ce am înțeles că se poate face, pentru menținerea sănătății sau recăpătarea ei, în situațiile dificile.

Personal, am înțeles că decizia propriei noastre evoluții și a stării de sănătate este întotdeauna un proces individual, de asumare a răspunderii – din care provine starea interioară de fericire.

5) De la începutul vieții, mi s-a spus că *scopul final al ființei umane este să fie fericit*. În toți anii vieții mele, nu am întâlnit oameni fericiți, deși am avut ocazia să întâlnesc destul de mulți oameni. Fericirea pare

o stare teoretică, pe care toți se străduie să o atingă și la care nimeni nu are acces. Sau poate că definiția fericirii nu este foarte clară, ori poate că scopul ființei umane NU este atingerea fericirii.

În propriile mele căutări, am realizat că starea de sănătate a ființei umane depinde de deschiderea sa mentală, intelectuală și emoțională pentru a-și găsi propriul drum evolutiv în viața prezentă pe pământ.

Pentru unii, acest drum înseamnă trăirea unei vieți în familie, în ritmul impus de tradițiile sociale ale poporului din care fac parte.

Pentru alții, drumul înseamnă o căutare continuă a răspunsurilor la întrebările existențiale ce apar în orice demers despre sănătate.

Sunt oamenii care rămân în domeniul explicațiilor științifice, sunt persoane care trec în studierea științelor metafizice, a textelor religioase, a experiențelor energetice de toate felurile – căutarea este infinită, întrucât este o căutare individuală și personală.

Elementul esențial al menținerii sănătății (adică al armoniei și echilibrului interior) îl reprezintă **atitudinea deschisă**, acceptarea posibilităților alternative, ținerea permanent deschisă a porților percepției și a conștiinței.

Așadar, ce este pentru mine Sănătatea 5D – adică starea de sănătate a unei ființe în anul 2013?

Este conceptul:

1) Dietă, 2) Detoxifiere, 3) Detașare, 4) Decizie, 5) Deschidere

Vom detalia fiecare concept, incluzând unele informații științifice, dar menținând limbajul accesibil. Bibliografia cărții va oferi informații suplimentare pentru toți cei care doresc detalii, iar Internet-ul, cât timp va continua să funcționeze, va constitui o altă sursă nepuizabilă de cunoaștere.

Cartea este dedicată tuturor oamenilor, publicului larg. Am încercat să discut în ea probleme importante, cu care m-am confruntat în 20 ani de practică medicală și să prezint modul de înțelegere la care am ajuns în prezent, și care îmi permite să continui munca pe care o fac – cu mult entuziasm și cu mulțumirea că mă pot ajuta pe mine, în același timp susținându-i pe cei din jurul meu, care au nevoie și acceptă tipul de ajutor pe care îl pot oferi.

Am realizat la un moment dat, căutând o modalitate de organizare a informațiilor pe care le-am colectat ani de zile, că am trecut de la ideea Sănătate 3D la cea de 5D – aproape natural. Pentru cei familiarizați cu numerologia, 3 este cifra dinamicii, a vieții, a Pământului și existenței în schimbare – este cifra care caracterizează existența umană în prezent. Când ai 2 persoane, există un cuplu, o relație care își poate găsi un tip de echilibru, dar când apare a 3-a, începe „dinamica” (vă gândiți la apariția unui copil într-un cuplu sau la un triumf amoros – pentru a înțelege dinamica dusă la extremă!).

În schimb, cifra 5 este cifra perfecțiunii, armoniei, a integrării cunoașterii și a schimbării nivelului de vibrație energetică, este cifra Universului în care trăim.

Pentru că s-a discutat de anul 2012 ca un an al terminării unui ciclu Universal important și de 2013 ca anul începerii altui ciclu, pentru că oamenii sunt ființe magice și misterioase, la fel ca și Pământul pe care îl locuiesc, sau Universul din care fac parte – și despre care știm atât de puține! – mi-am dat seama că este posibil ca toată această perioadă în care ne aflăm să realizeze trecerea către un alt nivel de vibrație, în care vom schimba cu toții regulile jocului pe care îl jucăm, al jocului numit viață.

Poate nu întâmplător am fost pur și simplu îndrumată să înlocuiesc conceptul 3D cu cel 5D. Cât timp am avut primul concept ca idee de carte, textul respectiv a refuzat să apară pe hârtie. Ideea era, informațiile și experiența existau, dar energia, timpul, starea interioară nu mi-au permis să aștern cartea pe hârtie.

După ce am primit ideea de 5D, de la un fizician care înțelege întotdeauna viața mai bine decât mine și cu care am privilegiul să-mi împart drumul cunoașterii, cartea s-a legat de la sine, circumstanțele de viață și informațiile au venit la momentul potrivit.

Prezentul volum este o combinație de informație științifică, cu date experimentale și mai ales cunoaștere personală, filtrată inevitabil prin propria înțelegere și propria experiență.

Este opinia personală a autoarei, care își asumă responsabilitatea în întregime pentru întregul text și datele furnizate.

Decizia publicării sale constituie un exercițiu de disciplină interioară, iar rezultatele apărute după apariția publică a textului sunt cele decise de Spiritul care animă întregul Univers din care facem parte.

Sănătatea 5D este doar o altă poartă către vindecare, dintre multe porți posibile.

Decizia folosirii informației din carte aparține în întregime cititorului, iar rezultatele sale vor fi în direcția fluxului natural al Universului – care este armonie, echilibru, curgere și evoluție. Indiferent de aspectul aparent pe care îl pot avea, la un anumit moment al procesului.

Intenția realizării cărții a fost de a fi un mic ghid pentru cei ”care caută răspunsuri” la multe întrebări. Ca o hartă a unei regiuni foarte aglomerate – pe care fiecare o vede în alt fel. Să fie de folos tuturor celor care ajung să citească și să folosească informația.

CAPITOLUL 1

DIETA

Termenul de dietă este definit în dicționarul explicativ român ca „regim alimentar special, recomandat în cadrul unei boli, sau pentru menținerea sănătății; regim de viață ordonată”.

Când vorbim de dieta, cu toții ne referim la alimentație, la alimentele care intră în organismul nostru pe cale digestivă.

Dar considerând alimentația într-un sens mai larg, vom descoperi că organismul nostru este alimentat cu mult mai multe surse decât doar alimentele. Am discutat pe larg această temă în cartea numită „Oboseala cronică”, în care aminteam că alimentația este cea de-a 6-a sursă importantă de energie a ființei umane, după energia cosmică, aer, lumina soarelui, energia electromagnetică și energia din relațiile umane.

Alimentele pe care le folosește omul în prezent sunt mult diferite de cele cu care era obișnuit omul în vechime.

Prelucrarea, prepararea, conservarea și combinarea diferitelor componente a determinat apariția unor alimente complexe, care nu sunt întotdeauna nutritive sau utile pentru organismul omenesc.

Tubul nostru digestiv are o structură bine cunoscută și studiată, fiecare element al său fiind implicat în procesul de descompunere a materiei brute și transformare în elemente fine, ce pot fi absorbite și utilizate de organismul omenesc.

Voi prezenta un material structura în două părți, una realizată în martie 2012 și cealaltă în martie 2013, pentru a vă arăta cum într-un interval de numai un an de zile, înțelegerea mea personală a făcut un salt de la un mod de gândire complicat și relativ confuz (deși multe idei sunt coerente și valide – totuși ele nu sunt integrate într-un întreg), la un mod de gândire simplu și coerent.

Pentru mine a fost un exercițiu extraordinar de înțelegere și trecere – ca o ”upgradare”, efectivă a programului interior de adaptare la lumea în care trăiesc, și am dorit să împărtășesc această experiență cu cititorii acestei cărți.

Martie 2012

Principalele probleme (provocări) ale organismului omenesc:

CARENȚELE

TOXICITATEA

De aici și primii doi pași:

1. DIETA
2. DETOXIFIEREA

Pentru a înțelege mai bine necesitatea dietei și detoxifierii, vom reproduce un fragment din cartea Barbarei Wren – prelucrat și comentat – în care este explicat în cel mai simplu mod cu putință mecanismul celular care stă la baza echilibrului întregului organism.

Dacă înțelegem un mecanism de acțiune, datorită principiului holografic care stă la baza întregului Univers – vom înțelege prin analogie majoritatea mecanismelor holografice.

Vom observa acest lucru de-a lungul întregii cărți, pentru că vor exista mereu paralele între mecanismele celulare, între funcțiile organelor și locul persoanei în sistemul social din care face parte.

Corpul nostru este format din organe și sisteme importante, care la rândul lor sunt alcătuite din țesuturi și celule. Celulele sunt cele mai mici unități dotate cu o organizare bine definită – fiind de multe ori considerate „unitățile conștiente” ale corpului nostru. Fiecare celulă își îndeplinește conștiincioasă sarcina pe care o are, în conformitate cu planul general elaborat de centrul de comandă, fiind în același timp capabilă se funcționeze singură, dacă este izolată în condiții de laborator. Dar în organism, celulele cooperează în grupuri și structuri.

Celulele organismului nostru se află într-un echilibru dinamic, care este acordat ritmului zi-noapte. Celulele au o structură simplă, formată dintr-o membrană celulară, la exterior, cu o structură triplă (ca o foiță triplă), din nucleul celulei și dintr-o substanță care o umple numită citoplasmă. În citoplasma celulei se găsesc numeroase organite, cu roluri importante, precum mitocondriile, esențiale pentru respirația celulei, complexul Golgi, o structură de tuburi prin care sunt transportate substanțe în interiorul celulei și altele.

Există mai multe mecanisme prin care se poate pierde echilibrul dinamic al celulelor:

1) Dezechilibrul electrolitic la nivelul membranei celulare

Pentru menținerea acestui echilibru există patru electroliți principali pe care îi avem: sodiul, potasiul, calciul și magneziul.

Dintre aceștia, sodiul și potasiul se găsesc în special la exteriorul celulei, în așa numitul fluid interstițial (sau extra-celular), iar potasiul și magneziul se găsesc în interiorul celulei. Membrana celulei este stratificată, formată din trei straturi importante, două cu lipo-proteine și unul cu lipide, asigurând integritatea întregii celule.

Membrana celulară este considerată de microbiologii moderni „creierul” celulei, din mai multe motive:

- o celulă poate trăi fără nucleu, dar nu poate trăi fără membrană,
- membrana este cea care percepe mediul înconjurător și reacționează la el (prin acceptarea în celulă a unor constituenți și refuzarea altora, exact precum creierul uman este organul percepției și interpretării stimulilor din mediul înconjurător).

Chiar și structura lipo-proteică (din lipide și proteine) a membranei celulare este foarte asemănătoare cu cea a creierului omenesc.

Așadar, membrana celulelor noastre asigură protecția celulelor și buna lor funcționare.

Prin această membrană, există o serie de canale prin care pot trece electroliții menționați: sodiul, calciul, magneziul și potasiul.

Sodiul și calciul se găsesc preponderent în afara celulei, în fluidul extracelular, iar în timpul zilei, sub influența Soarelui și în prezența unei cantități echilibrate de apă, intră în celulă, prin membrana celulară. Făcând acest lucru, vor dizloca potasiul și magneziul din celulă, care vor ieși.

Acumularea de sodiu și calciu în interiorul celulei determină apariția unei stări de oboseală. Pe măsură ce ne apropiem de seară, celula devine tot mai acidă, tot mai toxică. Acumularea de sodiu și calciu, precum și diminuarea potasiului și magneziului duc la oboseală și la nevoia de a dormi. Fiecare oră dormită înainte de miezul nopții valorează cât două ore dormite după miezul nopții.

Pentru a ne reface echilibrul, avem nevoie să ne întindem, să ne odihnim și să dormim – iar noaptea, sub influența lunii, Calciul și Sodiul vor ieși din celulă, Magneziul și Potasiul reintră în celulă – astfel încât la trezire, sarcina electrică a membranei celulare este ușor pozitivă la exterior (datorită calciului și sodiului) și mai negativă la interior decât la exterior. Pe măsură ce calciul și sodiul părăsesc celula, antrenează cu ele și toxicitate (adică aciditatea acumulată).

Există o teorie importantă care susține că pozitivitatea la exterior a membranei celulare determină menținerea în apropierea membranei celulare a unor „nori de electroni”, care primesc fotonii de lumină (de la soare, din alimente, din întregul Univers), permițându-ne să ne conectăm la „înțelepciunea Universului”.

Echilibrul membranei celulare este perturbat în situații de stres, care duc la deshidratare. Este vorba despre deshidratare la nivel celular, adică atunci când celulele nu primesc suficientă apă pentru regularizarea schimburilor electrolitice.

Organismul încearcă să-și protejeze celulele de deshidratare – și printr-un mecanism important de apărare, printr-o „alertă la deshidratare”, ficatul mărește producția de colesterol și acesta este transportat la celulele deshidratate. Aici îl va plasa în membrana celulară, în stratul mijlociu de lipide, pentru a proteja pierderea de apă.

Dar tocmai acest mecanism de apărare va duce la afectarea capacității canalelor din membranele celulare de a se deschide și închide, ceea ce afectează circulația normală a celor patru electroliți, în interiorul și la exteriorul celulei.

Organismul încearcă să ne protejeze de o situație mai gravă (să nu moară celulele), dar se induce o stare de proastă funcționare a celulelor, prin chiar mecanismul de apărare.

Vom vedea cum ziua, forța Soarelui este suficient de puternică pentru a permite pătrunderea sodiului și calciului în celulă, și pentru eliminarea magneziului și potasiului. Dar efectul Lunii este mult mai blând, iar celula căptușită de colesterol nu mai permite eliminarea eficientă a calciului și sodiului.

Pentru că dieta modernă este adesea lipsită de magneziu, nici potasiul nu reușește să reintre în totalitate în celulă în timpul nopții.

Așa că, dacă în timpul zilei, sodiul intră în celulă, noaptea celula nu mai reușește să-l elimine complet – astfel încât în celulă va fi mai mult sodiu decât trebui, iar membrana celulară va fi mai polarizată pozitiv la interior, decât la exterior.

Așadar, stresul se manifestă în primul rând în interiorul celulei, primul efect fiind pierderea potențialului membranei celulare (adică acelei diferențe negativ-pozitiv – care permite circulația energiei). Diferența negativ-pozitiv este condiția indispensabilă a funcționării electricității în casele oamenilor, fără „potențialul de acțiune” nu mai există mișcare, adică nu mai există electricitate.

La fel și în corpul omenesc, dacă se pierde potențialul de membrană, apare stagnarea. Norii de electroni nu vor mai sta în apropierea membranelor celulare, adică celulele nu mai primesc „lumină”, nici de la Soare, nici de la alimente – și noi pierdem conexiunea cu Întregul din jurul nostru.

În acel moment încetăm să mai funcționăm corect, în ritmul ciclurilor zi/noapte, nemafiind „acordați” la Întreg.

Suntem astfel DECONECTAȚI – de Întreg, de Sursa noastră de lumină (interioară) și încep manifestări de disc-confort – adică de boală.

2) Modificarea pH-ului sângelui – și respectiv al celulei, în special trecerea spre aciditate. Modificarea chimiei și reacției sângelui se datorează unor multiple mici alte modificări, atât la nivelul plasmăi (serului) sângelui, cât și la nivelul elementelor sale. Vom discuta pe larg despre acest aspect în capitolul detoxifierii.

3) Temperatura scăzută a corpului, care depinde de nivelul de hidratare al corpului. Cu cât o persoană este mai deshidratată, cu atât este mai friguroasă. Vom vedea cum temperatura sângelui este în principal o funcție a ficatului, unul dintre cele mai complexe și importante organe ale corpului. Tot la capitolul detoxifiere vom discuta pe larg despre funcțiile sale și despre problemele care apar.

Care sunt cauzele care au determinat modificările de mai sus:

- stresul din mediu, interferențele electromagnetice de la întreaga aparatură mobilă (telefoane, wi-fi, internet, televiziune, păături electrice, alte echipamente electrice, mai ales în dormitor etc). Oamenii moderni sunt în continuu supuși unui „bombardament” electromagnetic care poate afecta direct potențialul membranei celulare (afectând modul în care simțim cine suntem cu adevărat).

- zborurile cu avionul expun corpul la stres electromagnetic important și la radiații intense (la 10.000 metri, nivelul radiațiilor este semnificativ crescut). Cine a stat într-un aeroport a simțit atmosfera artificială și tensiunea indusă de toate comunicațiile care au loc acolo.

- stilul de viață al oamenilor moderni, regimul alimentar, medicamentele folosite – sunt alte cauze importante de deshidratare și stres al celulelor. Dieta modernă este o dietă cu exces de sodiu (sare) și calciu și mult prea puțin potasiu. Conservanții alimentari, toate substanțele adăugate în alimentele din ce în ce mai procesate, pesticidele și insecticidele din plante, care se regăsesc în alimente, antibioticele și hormonii cu care hrănim animalele de crescătorie, și care iar se regăsesc în alimente – sunt doar câteva dintre puținele exemple de stresori importanți.

- regimul de viață aglomerat, cu îndeplinirea a multiple sarcini în timp determinat, cu lipsa perioadelor de odihnă și relaxare și înlocuirea acestora cu „relaxanți” artificiali precum dulciurile cu zahăr, băuturile acidulate dulci, băuturile alcoolice, țigările, drogurile recreaționale, uitatul la televizor (o ocupație pasivă aparent relaxantă), discuțiile prelungite (mai ales cu subiecte repetitive) – este un alt element care determină apariția dezechilibrelor mai sus menționate.

Așa cum aminteam deja, organismul uman este un complex de sisteme inteligente, destinate să asigure supraviețuirea în diferite circumstanțe și provocări. Organismul este mai degrabă o „colonie” de milioane de celule, care conlucrează între ele într-o sinergie impresionantă – și care asigură funcționarea în planul fizic.

Întocmai precum locuitorii unui oraș care funcționează armonios, fiecare celulă își îndeplinește rolul și cooperează cu celelalte pentru menținerea în viață a organismului, care o găzduiește.

Atunci când apar amenințări din exterior – factorii stresori de care discutăm mai sus – organismul are nevoie să se protejeze, în același timp continuând să-și desfășoare activitatea normală, de care depinde viața sa.

De aceea, organismul este înzestrat cu mai multe „linii de apărare” – la nivelul organelor și sistemelor, pentru a face față dezechilibrelor care pot apărea.

Nivelul 1

Într-o răceală obișnuită, apare starea de slăbiciune a întregului corp (întreaga energie este ocupată cu „apărarea”), iar reacția fiziologică imunitară este cu febră, transpirație, secreții apoase la nivelul nasului și ochilor. Totul în organism este aranjat astfel încât să apară o diluare apoasă a secrețiilor, pentru a ajuta la eliminarea germenilor patogeni – ca să nu pătrundă în organism prin piele sau mucoasele membranare.

Răceala apare la o persoană la care deja există o tulburare a potențialului de acțiune și o modificare a membranelor celulare, cu depunere de colesterol și grăsimi, cu modificarea pH-ului sângelui (care atrage germenii) și a temperaturii corpului.

Febra este o reacție foarte bună, pentru că întregul organism folosește căldura degajată prin febră pentru a subția limfa.

Este important să înțelegem circulația toxinelor în organism, chiar a celor „normale”, produse zilnic prin funcționarea celulelor corpului.

Toxinele ieșite din celule pătrund în sistemul limfatic și se deplasează prin el, până ajung în sânge. Cu fiecare bătaie a inimii, limfa trece în sânge, care circulă prin tot corpul și ajunge la ficat – marele filtru. Ficatul extrage toxinele din sânge și le descarcă prin bilă, în intestin și de aici, prin materiile fecale, acestea ies din corp. Toxinele mai sunt eliminate și prin piele și prin plămâni.

Traseul limfă-sânge-ficat-bilă-intestin-în afara corpului este traseul principal de eliminare a toxinelor. Această rută trebuie să fie liberă, pentru buna stare de sănătate și este principala solicitată în infecțiile acute.

FEBRA este necesară și utilă într-o infecție acută, tocmai pentru că asigură circulația rapidă și fluiditatea limfei. Nu este nevoie să fie suprimată cu medicamente. Tot ce avem nevoie să facem este să protejăm creierul, menținând capul rece și să stimulăm eliminarea de toxine prin băi fierbinți, dietă ușoară, băuturi calde și repaus (să permitem ficatului să-și facă sarcina de detoxifiere).

Pielea are un strat natural acid de protecție, de aceea germenii nu reușesc să intre în interiorul corpului.

O răceală acută durează 3-5 zile, febra ține tot 3-5 zile și apoi organismul reușește să elimine toxinele acumulate.

Homeopații numesc acest nivel de reacție PSORA (adică modalitatea corpului de a face față la un atac acut printr-o reacție intensă, dar eficientă). Este o reacție frecvent întâlnită la copii, și aproape deloc la adulți și vârstnici.

Nivelul 2

Dacă răceala a fost tratată cu medicamente sau organismul nu are puterea să se vindece singur, atunci simptomele se duc mai în profunzime. Încep eliminări apoase sub formă de tuse (bronșită) sau diaree. Sputa devine din mucoasă, galben-verzuie, la fel și secrețiile nazale. Febra crește și transpirația la nivelul pieptului se accentuează.

Cu alte cuvinte, apar agravări locale, la nivelul anumitor părți ale organelor, în special la nivelul mucoaselor. Se remarcă atunci când pielea nu mai poate asigura protecția, că întreaga apărare a organismului se mută la nivelul mucoaselor.

Ca și cum doar simpla diluare a germenilor nu mai funcționează, întrucât agresorii sunt prea numeroși și apărătorii prea puțin, astfel încât cer întăriri, după ce se retrag mai în interiorul organismului.

Homeopații numesc acest nivel TUBERCULINIC (adică o reacție intensă, care nu mai este acută, dar este prelungită și care dacă mai continuă așa, amenință viața corpului) – și îi acordă o atenție deosebită.

Nivelul 3

Dacă nu are loc vindecarea la acest nivel, tulburarea merge și mai în profunzime: secrețiile se transformă și devin gălbui, ne-iritante, care curg în continuu. Persoana se simte înfundată, congestionată. Poate chiar să apară edeme (umflarea) atât la nivelul feței, cât și al picioarelor (funcție și de slăbiciunea țesutului conjunctiv sau a venelor din predispoziția persoanei). Totul este focalizat acum pe „îngroșare”, producție. Celulele se apără de agresori în modul cel mai evident: „construiesc un bastion” – membrana celulelor se îngroașă prin depunere de colesterol și lipide și începe „rezistența”. Cu alte cuvinte, începe faza de

„productivitate”. Organismul își face „baricade” din grăsimi, proteine și glicogen, pentru a proteja celulele. Dar aceste „baricade” împiedică buna funcționare a celulelor. De aceea, de câte ori este posibil, organismul se servește de bacterii și alte microorganisme pentru a descompune ceea ce a fost produs în exces și a elimina. Acest lucru îl fac în special Mycobacteriile și Fungii (ciupercile) – care se descurcă cu lipsa oxigenului (în condiții anaerobe) ajutând organismul să „supraviețuiască” cu orice preț. Și în organism apar secrețiile mirositoare, eliminate prin diferite orificii.

Naturii înțeleg că prezența ciupercilor și bacteriilor reprezintă doar o asociere solicitată de celulele organismului pentru a rezolva probleme care se dezvoltă în interior. Adică au apărut prea multe depozite toxice la exteriorul celulelor și organismul nu se mai descurcă cu ele. De aceea, în medicina naturală, nu se vor trata niciodată micozele (afecțiunile produse de ciuperci) prin medicamente specifice, ci va fi ajutat organismul să elimine mai rapid toxinele – iar ciupercile vor dispărea de la sine.

În acest moment, imunitatea non-specifică și specifică intră în acțiune, treptat – imunitatea fiind funcția principală a celulelor albe (leucocite) ale sângelui, despre care vom vorbi pe larg la capitolul de detoxifiere a sângelui.

Homeopatii spun că boala a ajuns în stadiul de SICOZĂ primară (stadiul la care apar primele depuneri de toxine – în special la nivelul celulelor)

Nivelul 4

Dacă vindecarea nu are loc, tulburarea devine și mai profundă. Secrețiilor devin lipicioase și filante, cu o culoare gălbui murdară. Apar alte reacții la nivelul imunității non-specifice, în special la nivelul macrofagelor (celule care se încarcă cu porțiuni din bacterii și cristale de acid uric). Acest lucru se produce datorită hiper-acidificării celulelor, sângelui și țesuturilor. Începe și formarea unei citokine, numită Interleukina 1beta (citokinele sunt mesageri proteici implicați în comunicarea între celule). Această substanță eliminată de macrofage și granulocitele neutrofile declanșează o inflamație de proporție mai mare. Întregul mediu al organismului este exagerat de acid (și se poate simți prin mirosul gurii și gust acru în gură, urină, materii fecale și transpirație mirositoare)

Răceala a ajuns la stadiul de SICOZĂ secundară (adică depozitele de toxine cresc în dimensiuni, apărarea organismului se intensifică, începe auto-intoxicația)

Nivelul 5

Dacă această fază de productivitate nu reușește să protejeze celulele și stresul celular se accentuează, atunci depunerile devin evidente și se manifestă ca excrescențe (polipi, negi, chisturi, pietre (litiază), scleroză și tumori). Depunerile de toxine și țesuturi degenerate se realizează în articulații, ganglionii și organele vitale, apărând variate forme de indurație.

Pietrele la fiere, de exemplu, nu reprezintă o boală în sine, ci consecința unei afectări a fierii, care începe la nivelul ficatului.

Homeopatii numesc această etapă SICOZA terțiară – o stare de blocaj evident în funcționarea atât a organismului, cât și a individului. Din păcate, la nivel mintal, această stare este însoțită de stări precum frica, nevrozele, obsesiile (fixațiile – care sunt indurații mentale), depresiile și psihoze. Toate apar ca urmare a deficienței ficatului, a intoxicației sângelui și țesuturilor (celulelor).

Nivelul 6

Când se atinge o limită și imunitatea productivă sau constructivă nu mai este în stare să mai depună (să îngroașe) nimic – atunci toate procesele celulare încetează iar respirația celulară ajunge la o situație critică. Nivelul de oxigen care ajunge la nivelul sângelui, celulelor, respectiv organelor ajunge la nivel critic. Iar sistemul trece de la producția de energie aerobă (în prezența oxigenului), la fermentația anaerobă (un mecanism folosit de organe primitive, precum ciupercile).

Natura încearcă să exploreze toate posibilitățile de supraviețuire „cu orice preț” pe care le are la dispoziție.

Aciditatea organismului devine extremă – aici încep procesele de degenerare ale celulelor și țesuturilor din care apar cancerul – așa numita stare CARCINOSINICĂ – din homeopatie.

Atunci când toate mecanismele de apărare sunt depășite, corpul recurge la ultima strategie biologică disponibilă – apărarea imunitară distructivă.

Asta înseamnă că organismul va sacrifica o parte sau părți din ele, pentru a permite supraviețuirea restului.

Vor apărea distrucții ale țesuturilor – necroze și procese canceroase distructive (ulcerații la diferite nivele), pietrele vor perfora pereții biliari.

Acest stadiu este numit LUETIC în homeopatie – amintind de distrucția intensă și extinsă din această afecțiune.

În această fază, celulele corpului sunt atât de slab oxigenate încât dacă mai are mici rezerve pentru reglare și auto-vindecare, corpul va recurge la apoptoză – moartea celulară programată. Practic, părți din organism se sacrifică, „se sinucid”, pentru a permite restului corpului să trăiască.

Când cancerul afectează organe vitale, precum ficatul, pancreasul, plămânii – știm că s-a ajuns în faza finală a procesului distructiv. Corpul nu mai este în stare nici măcar să recurgă la apoptoză, așa încât celulele canceroase, hrănite exclusiv prin fermentație anaerobă, se hrănesc pe seama (din celulele) din jur – iar cancerul își devorează gazda.

Dacă organismul nu este stimulat să reverseze întregul proces descris – urmează moartea.

Așadar, descrierea sumară și poate prea medicală a evoluției dinspre sănătate spre boală care distruge – a fost utilă pentru înțelegerea existenței unui „flux” al dezechilibrelor – și mai ales pentru a putea introduce ideea principală a cărții:

ORICE BOALĂ POATE FI VINDECATĂ – PENTRU CĂ PROCESUL DE ÎMBOLNĂVIRE POATE FI REVERSAT.

În orice stadiu se află organismul persoanei care se prezintă la terapeut, prin folosirea principiilor SĂNĂTĂȚII 5D în mod coerent, intensiv și suficient de mult timp – organismul poate fi readus în stare de funcționare și sănătate – la nivelul tuturor componentelor sale – fizice și energetice.

Iar prima componentă importantă, cu care vom începe discuția este **DIETA**.

Organismul nostru are nevoie de HRANĂ DE BUNĂ CALITATE.

Hrană pentru CORP și hrană pentru ENERGIA care animă corpul (și pe care o putem numi Suflet, Spirit, Prana, Qi, Forță vitală etc etc).

Este important să oprim inundarea organismului cu substanțe care îi fac rău și determină toate tipurile de blocaje descrise anterior.

Martie 2013

Așa cum vă spuneam inițial, am lăsat în mod deliberat fragmentul de mai sus în introducerea acestui capitol, pentru că mi s-a părut DEFINITIV pentru modul în care oamenii înțeleg părți din adevăr și transformă lucrurile simple în lucruri relativ complicate.

Este foarte mult adevăr în prezentarea teoriei, așa cum a fost realizată mai sus.

Dar lucrurile sunt MULT MAI SIMPLE decât au fost prezentate de mulți autori și de întreaga literatură homeopată.

Dr. Robert Morse, autorul lucrării ”Să trăim sănătoși fără toxine” și unul dintre promotorii mișcării mondiale de ”vindecare prin dieta” - reușește să explice mult mai simplu și clar – cum alimentația ne îmbonăvește și cum alimentația ne vindecă.

După el, corpul nostru funcționează foarte simplu:

Corpul este alcătuit din câteva miliarde de celule și două fluide vitale: sângele și limfa. Sângele este cel care aduce mâncarea la celule, iar limfa este cea prin care sunt eliminate reziduurile la exterior (via rinichi și intestine).

Așadar – pentru buna sănătate a corpului – sunt esențiale:

ALIMENTAȚIA corectă și

ELIMINAREA eficientă.

Chimia corpului, și chimia Naturii, în general – are doar două aspecte importante pe planeta Pământ:

Aciditatea – sunt toate substanțele cu acțiune distructivă, corozivă, care ard, descompun, distrug (gândiți-vă la acidul sulfuric, sau acidul de baterie, sau la acidul clorhidric din stomacul nostru). Partea acidă este necesară pentru a transforma un aliment în părțile lui componente – care pot fi folosite de celule. Acizii sunt considerați partea ”masculină” a chimiei (bărbații sunt cei care ”distrug” orice, pentru a vedea cum este făcut, care desfacun motor, din curiozitate, care sunt gata de ceartă sau de război – orice înseamnă distrugere, pe Pământ!)

Alcalinitatea – substanțele care ”construiesc”, repară, crează, pun la un loc părți componente (întocmai precum femeile, care mereu crează și fac câte ceva).

Pentru a rămâne în viață, sângele nostru trebuie să fie mereu menținut la un nivel alcalin, la un pH cuprins între 7,35-7,45 (pentru detalii citiți cartea dr. Morse).

Dar corpul nostru produce foarte mulți acizi, în fiecare minut al activității sale (numai mișcarea fizică produce cantități foarte mari de acid lactic și acid sarcolactic în mușchi – cei care au făcut febră musculară cunosc efectul acestor acizi!).

Ce se întâmplă cu ei?

Trebuie eliminați rapid (sau neutralizați) pentru a nu face rău organismului.

Există un minunat ”sistem de canalizare”, care elimină și neutralizează acizii – și acesta este sistemul limfatic.

Sistemul limfatic reprezintă o circulație paralelă cu cea sanguină, prin care toți produșii reziduali sunt trecuți prin ganglionii limfatici, către căile de eliminare: rinichi și intestine. Dacă acestea nu funcționează bine, atunci vor fi folosite alte căi de eliminare, precum pielea și mucoasele respiratorii – și apar manifestări precum alergiile, erupțiile și virozele respiratorii – cu secreții, muci, tuse și stare de rău.

Așadar, corpul nostru se străduie în permanență să păstreze echilibrul alcalin-acid – iar alimentația și modul nostru de viață ar putea să ajute toate eforturile organismului (sau dimpotrivă, ar putea să-l îngreuneze și să-l facă să se simtă și mai rău).

Multe alimente crează alcalinitate – și multe alimente crează aciditate.

Toată lumea are experiențe directe și poate confirma prin propriile încercări. Nu este nevoie decât să aveți curiozitatea să experimentați și să vă observați corpul.

Aciditatea înseamnă boală.

Aciditatea produce stagnare, încetinirea curgerii limfei, blocaje, inflamație, dureri, senzații de arsură, de amorțeală, de furnicătură, de greutate, de amețală, de confuzie, produce deshidratare și uscăciune (a pielii, mucoaselor și tuturor țesuturilor) – aciditatea produce toate tulburările pe care le etichetăm cu toții drept ”boală”. Aciditatea produce și stare de agitație, neliniște și frică. Adică ”boala minții”, nu numai boala corpului.

Alcalinitatea înseamnă vindecare.

Alcalinitatea face să dispară durerile, stimulează mișcarea, dinamica, curgerea limfaticelor, ajută la dispariția blocajelor, a inflamației, a durerilor, ajută la rehidratare. Alcalinitatea produce stare de calm, de liniște și de relaxare. Stare generală de bine.

Dar cel mai important – ECHILIBRUL ALCALINITATE-ACIDITATE în dieta zilnică înseamnă SĂNĂTATE.

Este nevoie și de alimente alcaline (care ne ajută în procesul de vindecare) și de alimente acide (care ajută procesul de descompunere) – dar în cantitate mai mică.

În scurta prezentare de mai sus am rezumat atât funcționarea pe scurt a corpului omenesc, cât și mecanismul de producere al bolilor și calea către vindecare.

ESTE ATÂT DE SIMPLU!

În fragmentul editat în 2012, Barbara Wren vorbește despre deshidratare, ca fiind principala problemă a organismului, principala cauză a bolilor, iar homeopații descriu procesul de boală ca având etapele de psoră, sicoză și lueză – adică inflamație, hiperproducție și distrucție. Alți autori medicali și naturaliști au diferite alte ipoteze cu privire la apariția bolii (pe care o transformă într-un proces ”misterios”, magic, care ”ne poate lovi oricând, pe neașteptate”). Medicina modernă vorbește despre ”boli auto-imune” și ”tumori” care ”nu știm cum se formează în corp”.

De fapt, cu toții, nu fac decât să descrie modul în care aciditatea excesivă cu care se încarcă sistemul limfatic, ”canalizarea” corpului, afectează toate organele și sistemele corpului. Dacă doriți detalii medicale despre sistemul limfatic și modul în care acesta influențează funcționarea corpului nostru, atât cartea dr. Morse, cât și cartea noastră ”Pur și simplu, vindecare” - vă oferă multe alte informații.

Cauza acestei acidități NU ESTE deloc misterioasă – ci este chiar DIETA noastră, adică modul nostru de viață!

Sănătatea și boala sunt foarte simplu de înțeles, când înțelegem lumea duală în care trăim – în care ziua alternează cu noaptea, frigul cu căldura, binele cu răul, sănătatea cu boala, aciditatea cu alcalinul – și sistemul sanguin cu sistemul limfatic.

Este aceeași legitate, la toate nivelele.

Structura planetei pe care trăim este unitară și simplu de înțeles.

La fel și organismul nostru.

Dar să nu cădem în extrema super-simplificării – aceasta este utilă pentru înțelegere. Corpul nostru este mult mai complex decât poate mintea noastră să-l cuprindă, la fel ca și întregul Univers în care locuim.

Dar eu n-am nevoie să știu toate părțile componente și detaliul mecanismelor telefonului mobil pentru a-l putea folosi. Trebuie doar să cunosc instrucțiunile de bază și modul GENERAL de folosire. Atât.

Nu înțeleg complet nici cum funcționează calculatorul la care scriu cartea, televizorul sau Internet-ul, nu înțeleg fiecare detaliu din funcționarea mașinii pe care o folosesc, sau a multora dintre obiectele din viața zilnică. Dar știu instrucțiuni clare și simple despre fiecare – și le pot utiliza eficient, fără să le defectez și fără să-mi fac rău eu însămi.

La fel și cu organismul nostru. Nu este nevoie ca fiecare dintre noi să știm toate detaliile legate de celule, substanțe, receptori, organe și sisteme (pentru asta există specialiștii informați despre detaliile respective).

Este nevoie să avem doar informațiile de bază, cele care ne ajută să ne folosim în cele mai bune condiții de instrumentul minunat care este corpul, pentru a trăi viața în stare de bine, pe Pământ.

În continuare, vom prezenta mai detaliat informații cu privire la circumstanțele care formează aciditate și cele care alcalinizează, pentru a vă oferi instrumente practice, concrete, în propriul proces de vindecare.

A) DIETA FORMATOARE DE ACIDITATE

Multe dintre componentele stilului de viață crează excesiv de multe reziduuri acide și pot îngreuna funcționarea corpului fizic:

- a) Alimente formatoare de reziduuri acide excesive ("alimente care îmbolnăvesc")
- b) Stil de viață creator de reziduuri acide excesive ("stil de viață care îmbolnăvește")

a) Alimente formatoare de reziduuri acide

Vom face o trecere scurtă în revistă a principalelor alimente care produc reziduuri acide.

1) Lactatele sunt "capul de listă" – alimentele cel mai dificil de digerat de ființa umană și cele care produc cele mai multe probleme de sănătate, de la vârste foarte fragede.

Prin lactate înțelegem atât laptele de vacă, cât și produsele derivate din acesta – inclusiv kefir-ul, colostrul (suplimentele alimentare!), toate tipurile de brânză și specialități, laptele bătut (prins) sau laptele acru, iaurtul și indirect, toate produsele care conțin lapte praf (toate specialitățile de patiserie cu brânză, biscuiți sau alte produse fabricate folosind laptele praf). Formula de lapte praf a copiilor este un lapte de vacă modificat.

Pentru că mi-am propus să vă prezint multe despre experiența mea personală, să încep prin a vă relata cum am descoperit eu "adevărul" despre lactate.

Am crescut mâncând lactate zilnic, stând la cozi interminabile, de la 3-4 dimineața, pentru 2 sticle de lapte, de iaurt sau de sana, în perioada comunistă a "restricției" alimentare. Am trecut printr-o copilărie marcată de infecții respiratorii, operație de amigdale și polipi, sinuzită și puncții sinusale, corticoizi inhalatori, operație de apendice și depresii continue în adolescență.

Nu am știu că toate sunt produse de consumul zilnic de lactate, care îngreunează și blochează intestinul și digestia, de asemenea, produc mucus care blochează sistemul limfatic și sistemul respirator.

Până la 30 de ani, am consumat zilnic lactate. În toate formele.

O vizită a unui coleg homeopat din Anglia, venit să stea cu mine la cabinet o săptămână, pentru a mă ghida la începutul activității mele de practică m-a pus pe gânduri cu privire la dieta noastră. Când l-am așezat prima dată la o masă "abundentă" românească, cu brânză, smântână, mămăligă, iaurt, ouă ochiuri, niște piept de pui și cârnați prăjiți – a rămas "interzis". Nu vroia să jignească gazdele, dar în același timp, nici nu vroia să-și facă rău lui. Pur și simplu, n-a avut ce să mănânce! A cerut niște legume – nu aveam decât niște roșii amărâte prin casă, le-a mâncate pe acelea, cu mămăligă și foarte foarte puțină brânză. A doua zi, avea nasul plin de mucus și "a fost răcit" câte zile a mai stat la Constanța! Probabil și constipat, dar a fost prea

politicos să se plângă! Colegul meu homeopat era și specialist în nutriție și a început să-mi vorbească despre efectul formator de acizi al lactatelor, al cărnii, al tuturor proteinelor animale, mai ales prăjite, dar toate cele prelucrate termic, precum și al grânelor.

L-am ascultat, am început să înțeleg ceva teoretic, dar practic, nu am schimbat prea mult alimentația. Aveam prea puține informații iar presiunea socială era prea mare pentru mine. Doar am început să țin posturile ortodoxe – să fac pauze periodice cât mai lungi la consumul de proteine animale. Era cea mai bună modalitate, acceptabilă social, de a mai scoate proteinele animale din dietă.

Apoi, un specialist în nutriția macrobiotică, sosit la Constanța în 2005 – ne-a schimbat fundamental modul de gândire și de viață. Ne-a învățat să gătim diferit alimentele și mai ales, ne-a demonstrat cât de nocive sunt efectele lactatelor – producătoare de mucus, de obstrucții nazale și sinuzită, de migrene și dureri de cap, de constipație și alergii, alimente care îngrașă – prin dezechilibrarea tiroidei.

Vorbim în special de laptele de vacă, un lapte impropriu consumului uman, dar și despre laptele de la alte specii.

Omul este singurul mamifer care mănâncă sau bea laptele altei specii!

Și singurul mamifer care consumă lapte după vârsta înțărării (este un "papă-lapte" veșnic – așa cum vedem cu mulți adulți din jurul nostru!).

Specialistul în macrobiotică era olandez, se confruntase și el la viața lui cu efectele nocive ale consumului zilnic de lactate, așa descoperise el macrobiotica. S-a vindecat pe sine, prin alimentație, și-a vindecat soția, apoi familia și în final, și-a dedicat viața educației celorlalți și transmiterii informațiilor pe care le-a primit. Impactul informației lui și a modelului vieții lui asupra noastră a fost major, am trecut la alimentația macrobiotică, care a fost baza noastră timp de 7 ani de zile.

După ce am oprit consumul de lapte în propria mea alimentație și în cea a familiei mele – s-au petrecut lucruri foarte importante pentru sănătatea mea, la toate nivelele.

Cel mai greu mi-a fost, personal, ca om, depășirea pragului mental al informației din copilărie și din societate "că lactatele sunt sănătoase" și reprezintă "sursa de calciu" a organismului. Iar medicului din mintea mea i-au trebuit ani de zile de documentări teoretice și validări practice, până a ajuns convins de validitatea informației că lactatele sunt alimente nocive pentru ființa umană.

Descoperirea adevărului despre lactate a fost pentru mine un prim pas în demolarea unui întreg eșafodaj de falsuri, cu mască de adevăr, cu privire atât la alimentație, cât și la viața mea. Iar oprirea consumului de lapte mi-a limpezit mintea și gândirea suficient de mult cât să pot face și următorii pași în re-înțelegerea vieții.

Când încerc să opresc sau să scot lactatele din alimentația pacienților mei, mai ales la copii, mă lovesc de același prag mental al părinților – bine "informați" de societatea de consum – mai ales de industria producătoare de lactate – care umple efectiv raioanele super-market-urilor cu produse, insistând asupra efectelor lor benefice.

În cei peste 20 ani de activitate practică, am observat clar legătura între consumul de lactate și următoarele probleme:

- pe aparatul respirator: secreții nazale cronice, alergii respiratorii, tuse persistentă, ganglioni limfatici măriți de volum, episoade dese de otite, conjunctivite, rinite, faringite, laringite, bronșite,
- dermatologice: erupții pe piele tip dermatite atopice, dermatite alergice, acnee în perioada pubertății
- digestive: constipație, cu scaune precum căcărezele de oaie sau scaune mari, voluminoase, uriașe, care rănesc fundul la eliminare, gaze, colici abdominale, "crize tip apendicită", alternanță constipație-diaree, intestin iritabil
- metabolice/endocrine: creștere marcată în greutate, retenție de apă, lentoare generală, transpirație urât mirositoare, celulită, afectarea marcată a tiroidei, cu hipotiroidie, noduli tiroidieni
- emoționale: depresie, lentoare mentală, dificultăți de atenție, concentrare și memorie, confuzie mentală; incapacitatea luării deciziei și inabilitatea acceptării schimbărilor, chiar și pozitive ("vițelul la poarta nouă!"). Copii sau adulții consumatori de lapte nu vor să încerce lucruri noi, nu încearcă alte alimente, nu încearcă alte drumuri în viață – se mulțumesc cu familiarul și siguranța rutinei zilnice – indiferent cât de neplăcută este.

Lactatele ne influențează nu numai chimia corpului (lactatele de vacă conține molecule de proteine mari, greu de prelucrat de organismul nostru), nu numai funcționarea corpului (producerea de mucus îngreunează circulația limfei și eliminarea prin intestin, blocând pereții intestinali), dar și energia generală a corpului și manifestarea noastră ca ființe umane.

Oamenii sunt făcuți să fie dinamici, să alerge și ”să țină” precum copiii plini de energie și de aplomb. Lactatele ne fac greoi, lenți și înțepeniți.

Se vede clar diferența dintre energia unui copil hrănit cu laptele mamei lui și care REFUZĂ cu îndârjire orice alt lapte după perioada de țințare (toate mamele care au alăptat au avut această experiență!) și cea a unui copil alăptat cu formulă de lapte praf (care este un lapte de vacă modificat).

Și mai clar se vede diferența între un copil alăptat natural și apoi alimentat cât mai natural și alcalin, devenit apoi adult dinamic, mobil, liber și activ – și un adult care a fost intoxicat toată viața lui cu lactate. Par a aparține a două specii complet diferite – și nu mai au nici un limbaj comun – practic, nu mai pot comunica!

Am citit în literatura homeopatică enorm despre reacția toxică a lactatelor asupra organismului. O intoxicare lentă, care apare în timp, nu se face nici o legătură între consumul alimentelor și apariția simptomelor, decât dacă devii conștient de ele și le urmărești, în mod expres.

Homeopatii de acum 200 ani spuneau despre efectul ”constipant, alergizant și creator de mucus” al lactatelor.

Există civilizații întregi orientale care nu au lactatele în alimentația de bază. Este suficient să-i amintim pe chinezi și japonezi, dar și multe popoare din America de sud. Și se pare că nu suferă nici de osteoporoză (dimpotrivă!) și nici alte carențe minerale importante.

Industria producătoare de lactate ne-a păcălit masiv în ultima sută de ani, împingându-ne să consumăm produse improprie ființei umane, care ne fac cu siguranță mari consumatori ai sistemului medical și farmaceutic.

Aproape ca în teoriile conspirațiilor, care se vehiculează în literatură în ultimele zeci de ani.

Studii independente respectabile, precum Studiul China, al lui Colin Campbell și multe altele, arată repetat efectul nociv al consumului de lapte și proteine animale asupra sănătății unor populații întregi. Dr. Morse are experiență personală și peste 40 ani de experiență profesională cu efectul lactatelor asupra ființei umane. Și foarte mulți alți autori din literatură atrag atenția asupra pericolului consumului prelungit de lactate.

După pauză alimentară de 7 ani, complet fără lactate, am încercat un consum ocazional (brânză cu smântână, în special – la insistențele familiei lărgite!) - și după fiecare consum de lactate am observat următoarele:

- nasul înfundat 5-7 zile, plin de mucozități și cu senzație de sinusuri înfundate și urechi obstruate, mucus în gât și nevoie de a scuipa ceva vâscos
- stare de somnolență marcată, de ”ceață” în creier și o stare de lipsă de energie și lipsă de chef marcate, circa tot o săptămână
- erupții pe piele, pe față, tip acnee, sau diferite bubițe pe corp, de parcă ”aș fi pișcată”
- dificultatea evacuării scaunului, care devin dur, uscat, lipicios, foarte urât mirositor, gaze multe, urât mirositoare
- un miros neplăcut al gurii, care durează zile întregi și un miros neplăcut al transpirației, la fel zile întregi. După o singură masă de lactate!

Am făcut această experiență de 3-4 ori, să mă ”asigur” de validitatea reacțiilor (de fapt, pofta, lăcomia interioară și amintirea gusturilor din copilărie m-au împins la repetarea consumului de lactate). Și de fiecare dată, am obținut aceleași efecte.

Puteți încerca experiența de a face pauză de lactate circa 3-6 luni de zile, a vedea cum vă simțiți și a reîncepe consumul, pentru a face diferența.

Efectele consumului îndelungat de lactate rămân în organism ani de zile, atât blocajul intestinului, cât și cel al sistemului limfatic. Este nevoie de o detoxifiere prelungită, care poate dura 2-3 ani de zile și mai mult, cu stil de viață alcalin, pentru a putea ieși din toate blocajele în care ne introduce consumul prelungit de lactate.

Lactatele sunt alimente pe care le-aș scoate complet din alimentația ființei umane.

Nu le pot găsi nici un fel de valențe pozitive și nu le pot găsi logică în consumare, în condițiile în care există alte alimente mult mai bune și proprii alimentației omului.

În plus, industria crescătoare de animale este o ramură complet imorală, de exploatare atât a animalelor – crescute în condiții improprie, tratate cu antibiotice și hormoni, terorizate și stresate până la moarte – cât și a oamenilor care se ocupă de toate treburile – și devin ”sclavii animalelor”!

Oamenii care cresc vaci și viței devin sclavi ai vacilor. La fel și cei care cresc oi sau capre. Nu este o direcție nici morală, nici evolutivă pentru ființa umană.

Aceasta este opinia mea personală, fără a dori să jignesc pe cineva care face altfel de alegeri.

Omul este făcut să aibă ocupații mult mai plăcută și înălțătoare pentru minte și suflet, decât curățatul rahatului după vacă, în grajd, sau umblatul după turma de oi, pe munți. Aceste ocupații au făcut parte din "copilăria" omenirii – dar ar fi momentul să le lăsăm de o parte, odată cu întreaga industrie a lactatelor – și să mergem mai departe!

2) Zahărul rafinat – este umătorul aliment formator de acid, al doilea pe listă, după lactate – adăugat categoriei de "alimente" improprii pentru ființa umană.

Prin zahăr înțeleg substanța de sinteză de culoare albă, dulce, care se obține prin triplă rafinare din trestia de zahăr sau sfecla de zahăr.

NU înțeleg prin zahăr carbohidrații din fructe, legume sau cereale. Despre aceștia vom vorbi complet separat.

În volumul 6 al Colecției Curcubeu, dedicat carbohidraților și hidrocarburilor, am discutat detaliat despre carbohidrați - "combustibilul" vital al celulelor.

Amintesc aici câteva elemente esențiale pentru înțelegere: corpul uman ARE nevoie de carbohidrați, ei reprezintă sursa de energie a celulei, pe care aceasta o folosește pentru a produce mișcare și reacții. Fără carbohidrați, celulele noastre mor.

Există două feluri de carbohidrați:

- **carbohidrați simpli**, formați dintr-o singură moleculă: fructoza, glucoza sau galactoza. Fructoza se găsește predominant în fructe, reprezintă combustibilul preferat al celulelor noastre, în special ale creierului și ficatului, pentru că se absoarbe prin difuziune directă, cu consum minim de energie în procesul de digestie. Glucoza se găsește în vegetale, are nevoie pentru absorbție de prezența insulinei, așadar folosește mai multă energie în procesul digestiv. Galactoza este zahărul din lapte, care se absoarbe doar la copii sub 2 ani, și când este vorba despre laptele mamei lor. Carbohidrații simpli se regăsesc ca atare în Natură și reprezintă sursa principală de energie a corpului – așadar fructele și legumele reprezintă nutrienții favoriți pentru corpul omenesc
- **carbohidrații complecși** au structura formată din două (dizaharide) sau mai multe molecule (polizaharide) – iar procesul lor de digestie și absorbție necesită un mare consum de energie din partea organismului. Se găsesc în Natură în grâne (cereale) și vegetale, sub forma dizaharidelor (mierea = glucoză+fructoză) sau amidonului (orez, cartofi etc) și celulozei (pereții vegetali). Corpul nostru îi poate folosi, dar pierde mai multă energie cu digestia lor, decât câștigă prin ceea ce aduc în organism (de aceea apare somnolența după orice masă cu cartofi, cereale sau făinoase, indiferent de modul de preparare).

Zahărul alb (zahărul tos, rafinat)

Zahărul alb (zahărul tos, rafinat) – este o formă de zaharid sintetic, chimic, obținut prin triplă rafinare pornind de la trestia de zahăr sau sfecla de zahăr. Se mai numește sucroză, este o moleculă formată din două molecule de glucoză – dar cu rotație dextrogiră (se știe că toate moleculele "vii" din Natură au rotația moleculară levogiră). Cu alte cuvinte, zahărul alb este "o substanță străină" pentru organism, pe care acesta NU NUMAI CĂ NU O RECUNOAȘTE, dar se luptă din toate puterile să o elimine din organism. Când nu poate să o facă pe cale digestivă sau urinară, o face prin piele (multe dintre alunițe și pistruii de pe piele nu sunt decât depozite "caramelizate" de sucroză, "prăjite" sub acțiunea soarelui) sau pe căile respiratorii – sub forma mucusului continuu, cronic.

Combinația lactat, zahăr, făinos – din majoritatea produselor de patiserie – este combinația cea mai formatoare de aciditate, adică de mucus, din alimentația umană.

Și dacă vă gândiți că mulți copii primesc ZILNIC biscuiți rași cu măr de la 4-5 luni – iar biscuiții reprezintă o combinație "mortală" formată din făină albă, zahăr, grăsime animală sau vegetală rafinată și uneori, lapte praf – atunci puteți să realizați de când începe acidoza corpului omenesc!

Zahărul alb – și produsele care îl conțin, numite generic "dulciuri" și destinate majoritar copiilor – reprezintă "drogul" legal al societății moderne, precum și principala otrăvă cu care este distrus corpul omenesc, de la primii ani.

O substanță este numită "drog" atunci când dă o dependență puternică și când încercarea de a opri consumul acesteia duce la simptome severe de sevraj (de fapt, doar reacții ale organismului de a scăpa de toxinele aduse în corp, luni și ani de zile, prin consumul acelei substanțe).

Încercați să opriți consumul de zahăr și dulciuri o săptămână, dacă reușiți.

Și veți descoperi de ce numesc zahărul "cel mai puternic drog" al societății moderne. Dependența de zahăr și dulciuri este mai puternică decât cea de țigară și cafea, mai puternică decât dependența de substanțe psihotrope sau "droguri ilegale".

Iar societatea o întreține din plin, prin dezvoltarea unei industrii a dulciurilor prolifică și agresivă, care profită de toate perioadele de "sărbătoare" din viața oamenilor, pentru a lega consumul de dulciuri de "bucuria sărbătorilor".

Multe tradiții și "obiceiuri" au fost create prin impunere grupurilor de oameni, care se supun orbește, fără să pună la îndoială informațiile primite.

Societatea modernă, care este o societate de consum, își promovează produsele în orice formă, cu orice preț, fără nici o opreliște morală sau etică, fără considerente pentru binele și sănătatea consumatorilor. Fiind preocupată doar de profit și de bani.

Iar soluția consumatorilor – este ASUMAREA RESPONSABILITĂȚII pentru propria sănătate și pentru validitatea informațiilor.

Iar experiența personală – cu verificarea tuturor informațiilor primite dintr-o sursă sau alta este de o importanță deosebită.

Propria mea experiență cu carbohidrații, cu dulciurile și cu depedența de zahăr este istorisită detaliat în volumul 6 al Colecției curcubeu.

Mi-a luat ani de zile să înțeleg dependența de zahăr, de ciocolată și de dulciuri și să le pot elimina din alimentație. Și apoi alți ani de zile, să înțeleg de ce am înlocuit ciocolata cu covrigeii și patiseria, să realizez nevoia corpului și a celulelor de carbohidrați, să fac distincția între cei care aduc energie și cei care iau energia corpului.

Informațiile din literatura de specialitate, medicală sau de informare a populației sunt confuze, precum mințile celor care scriu – și se cunoaște efectul zahărului (confuzia mentală este efectul cel mai "rău" al consumului de zahăr rafinat asupra corpului omenesc!). Când vorbim despre "carbohidrați" sau "zahăr" - toată lumea se gândește la dulciuri preparate de om și fructe la un loc. Iar diferența de calitate și efect între ele este imensă. De aceea, și clasificarea pe care v-am oferit-o – este cea pe care am verificat-o din experiența mea personală.

Oricine poate avea zile de consum de fructe coapte și dulci (strugurii, cireșele, pepenii – sunt printre cele mai alcaline fructe), să remarce efectul acestora asupra organismului, asupra minții și stării generale de energie. Și apoi, să aibă zile de consum de ciocolată și prăjiturile, covrigei sau grisine – și să simtă efectul acestora asupra organismului.

Și veți remarca prin experiență directă diferența de mecanisme de acțiune, constatată apoi și științific, în studiile nutriționiștilor preocupați de hrana naturală.

Zahărul rafinat și alimentele care îl conțin (adică 95% dintre toate preparatele de pe rafturile super-market-urilor!) reprezintă importante formatoare de aciditate în organism, de mucus și de blocaj al sistemului limfatic – datorită faptului că organismul NU consideră aceste produse alimentare, ci "corpuri străine" și se străduie să le elimine, realizând ceea ce se cheamă "o inflamație" - adică o reacție producătoare de secreții = mucus. Oprirea consumului acestor produse este vitală pentru refacerea organismului.

Zahărul rafinat și dulciurile NU sunt alimente.

Sunt otrăvuri lente, cu efecte puțin evidente imediat (se simte doar starea de somnolență intensă, care apare la circa 30 min după consum, apoi starea de confuzie mentală, dificultăți de concentrare, atenție și memorie, dificultăți de coordonare fizică, iritabilitate, nervozitate și agresivitate) – dar cu multe efecte negative în timp.

3) Făina albă – este situată pe al 3-lea loc printre alimentele formatoare de aciditate, la egalitate cu cele două de mai sus – lactatele și zahărul rafinat.

Cele 3 otrăvuri – lactatele, zahărul rafinat și făina albă – sunt adesea incluse împreună în variantele de alimentația ale ființei umane, în special ale copiilor:

- cerealele cu lapte
- cornul cu lapte
- plăcinta cu brânză, clătitele
- cozonacul, checul, napolitanele, biscuiții, alte produse de patiserie

Copii devin foarte repede "dependenți" de aceste combinații de produse, iar starea lor de sănătate se deteriorează evident, de foarte devreme (de la nasul înfundat al primelor luni, până la episoade din ce în ce mai frecvente și agresive de infecții respiratorii, tuse cu expectorație, alergii ale pielii, erupții ale pielii, constipație alternând cu diaree și frecvente indigestii și multe altele). Și toată lumea "incriminează"

virusurile și bacteriile – fără a remarcă că organismul copiilor le oferă acestora ”hrana” de care au nevoie - ”mucusul acid”! Dacă veți continua să hrăniți copii cu alimente formatoare de aciditate, veți atrage continuu viruși, bacterii și paraziți în organismul acestora.

Iar adulții care se hrănesc cu alimente formatoare de aciditate, ani și zeci de ani – produc în organismul lor degenerări importante, cu apariția chisturilor, nodulilor, tumorilor, ulcerății, bolilor auto-imune și cancerelor.

Să ne întoarcem la făina albă.

Cerealele au reprezentat baza alimentației umane mii de ani, în special în zonele temperate și reci, unde fructele și legumele au sezon relativ scurt, de câteva luni pe an și nu pot reprezenta hrana principală (cum este la tropice). Modul lor de preparare a fost diferit, de la popor la popor – dar globalizarea a dus la folosirea metodelor industriale și chimice de preparare, rapide, ieftine și aducătoare de bani. Transformarea boabelor de cereale, bogate în nutrienți, într-o pudră albă, lipsită de orice valoare nutritivă – făina albă pe care o cunoaștem cu toți – și prelucrarea acesteia ulterioară în variate și multiple produse ”chimice” - a transformat industria de panificație într-o altă sursă de boală pentru ființa umană.

Pâinea și produsele de panificație produc mucus acid, blochează funcționarea intestinelor, crează fermentație, gaze și colon iritabil. Este o declarație făcută din experiență personală, după testarea tuturor produselor de pe piața alimentară din făină albă și după un stil de viață macrobiotic, în care cerealele integrale au reprezentat alimentul principal, 7 ani de zile.

Făina albă de pe piață, alături de zahărul alb, rafinat și alături de lactate – reprezintă cea mai importantă sursă de aciditate și de boală.

Consumul de grâne integrale sau de făină integrală produce, în general aciditate – dar în varianta integrală, aceasta poate fi ușor neutralizată prin adăugarea de legume și fructe în dietă. Pe când consumul de produse rafinate, din făină albă, produce atât de mult mucus, încât blocajele sistemului limfatic sunt importante și ireversibile, dacă nu se oprește consumul acesteia.

Glutenul, principala proteină din grâu, orz, ovăz și seacă – reprezintă o importantă sursă de aciditate pentru organism. Toți cei aflați pe nutriția macrobiotică o perioadă lungă de timp află acest lucru – datorită stării intense de uscăciune a organismului, a pielii și mucoaselor, indusă de această acidoză. Lipsa consumului de fructe dulci, proaspete, zilnic, în paralel cu consumul grânelor, chiar și în varianta integrală, chiar și doar fierte sau doar încoțite (oricum, TOATE au gluten!) - determină accentuarea acidozei – adică procesul de îmbătrânire și degenerare. Majoritatea principalilor exponenți ai dietei macrobiotice au murit de cancer. Și comunitățile macrobiotice ale lumii se întreabă continuu de ce apare cancerul în rândul membrilor lor, dacă alimentația se face ”după regulile cărții” - în care se spune că cerealele, grânele, reprezintă cele mai echilibrate alimente pentru ființa umană. Se pare că nu este așa deloc! Grânele sunt bogate în amidon, care se digeră cu consum mare de energie de către corpul omenesc, iar glutenul este o sursă importantă de acidoză și stagnare limfatică.

Așadar, cerealele – grânele – SUNT FORMATOARE de aciditate!

Și NU reprezintă alimentația umană ideală!

Carnea și peștele – reprezintă a patra sursă importantă de aciditate din alimentația omului. Pentru mine, personal, a fost o mare revelație faptul că aciditate indusă de carne și pește NU este atât de agresivă și importantă pentru organism, precum cea produsă de făina albă (făinos), zahărul alb rafinat (dulciuri) și lactate.

Într-un tabel descărcat de pe Internet, găsisem în categoria ”celor mai puternice” formatoare de acizi alimente:

- făina albă (și făinoasele)
- zahărul alb (și dulciurile)
- băuturile acidulate (tip cola, fanta etc)
- alcoolul și băuturile alcoolice tip bere, vin, spirtuase
- laptele și produsele din lapte

Iar carnea și peștele urmau DUPĂ toate acestea!

Pentru că nu mai consum carne de ani de zile, în schimb consum ocazional pește și fructe de mare, am considerat că este ”mai sănătos” să mănânc, atunci când îmi era foame și nu aveam altceva – un covrig, sau o felie de pâine prăjită.

Și am constatat că sănătatea mea personală s-a deteriorat mult mai mult și mai repede decât cea a partenerului meu, care în situații similare, prefera o bucată de carne (sau produs din carne) – totuși ocazional, în rest, respectând dieta macrobiotică sau cea vegană, la care am trecut ulterior împreună.

Așadar, consumul de făinoase și dulciuri a făcut mai rău, decât consumul de carne și pește! Pentru mine, această constatare ”practică” a fost inițial, un șoc. Apoi a apărut și explicația, atât nutritivă, cât și biologică. Odată, carnea este un aliment pe care îl preiei din natură ca atare (precum fructele și legumele), îl supui unei singure preparări (de cele mai multe ori) sau cel mult două prelucrări (congelare, fierbere, afumare, impregnare cu substanțe pentru conservare etc) – și îl consumi cât mai aproape de starea sa ”din natură”.

Spre deosebire de toate produsele de patiserie – care suferă transformări și prelucrări multiple – astfel încât, diferența dintre alimentele în starea lor naturală (de la grâne și trestia de zahăr, până la biscuiți – distanța este mare de tot!) și cele prelucrate fiind atât de mare, acestea devin pentru organism ”corpi străini” - și reacția de respingere este mult mai intensă (producția de mucus și aciditate).

Consumul de proteine animale – carne și pește – determină apariția unei acidoze intense, care durează 3-4 zile – timp în care întregul tract digestiv se luptă să elimine reziduurile putrede apărute. Dacă produsul din carne sau pește este însoțit de legume sau produse intens alcaline (precum ardeii iuți), atunci eliminările sunt accelerate.

Așadar, un pește cu o salată, sau orice bucată de carne, însoțită de o salată sau multe legume – reprezintă o masă pe care organismul o poate procesa mult mai eficient și mai rapid, decât orice alt produs de panificație, cu zahăr rafinat sau tip lactat!

Pentru o persoană vegetariană convinsă (cum sunt de ceva timp) – este o schimbare majoră de mod de gândire să admită faptul că un consum ocazional din produse de carne – nu dăunează organismului atât de mult, precum consumul de grâne, lactate sau dulciuri.

Întrucât majoritatea persoanelor care încearcă trecerea la dieta vegetariană, fără carne, folosesc exact produsele descrise mai sus, care la fac mult mai rău decât dieta cu carne, anterioară, de la care plecau!

În plus, carnea și peștele sunt foarte bogate în neurotransmițători, substanțe de care au nevoie glandele noastre suprarenale (glandele de stres din organism) – slăbite la majoritatea oamenilor, datorită stimulilor multiplii ai civilizației moderne și stresului continuu la care suntem supuși. Majoritatea oamenilor SIMT nevoia de consum de carne și pește, pentru că în ciuda acidozei intense induse de consumul acestor produse, apare o stare de ”tonus”, de energie, de chef – tocmai datorită adrenalinei suplimentare primite de la carne – care ”biciuiește” suprarenalele obosite și lipsite de propria adrenalină”

Carnea și produsele de carne, la fel peștele și fructele de mare – au un efect tonifiant asemănător cafelei – o altă mare producătoare de aciditate în organism.

Oamenii moderni au nevoie de nenumărate ”stimulente” în alimentația lor zilnic, pentru a rezista provocărilor zilnice.

Ei călătoresc zi de zi cu aceste ”cărje” alimentare, fără de care, pur și simplu, s-ar scurge din picioare! Din păcate, majoritatea acestor ”stimulatoare” artificiale ale tonusului suprarenalelor sunt printre cele mai importante producătoare de aciditate. Să le amintim încă o dată aici, principalele stimulatoare ale suprarenalei sunt:

- carnea și produsele din carne,
- peștele și fructele de mare
- cafeaua, cacaoa, ciocolata, ceaiul negru și verde
- băuturile acidulate, tip cola, pepsi, fanta, sprite și altele
- băuturile energizante tip redbull
- fumatul (țigările, etnobotanicele, ”drogurile ilegale”)
- zahărul și dulciurile
- sarea și piperul, alte condimente (boia)

În orice dietă de detoxifiere, dacă oprești brusc consumul tuturor acestor produse, în câteva zile persoana va experimenta adevărata stare a corpului și suprarenalelor – adică o slăbiciune fizică intensă, o stare de dezechilibru emoțional intens și o confuzie mentală majoră. De fapt, se va vedea cât de slăbit este, cu adevărat, organismul.

Această experiență o trăiesc foarte mulți dintre cei care încearcă să țină postul ortodox – după oprirea proteinelor din carne și ou, deși mulți dintre ei rămân la consumul multora dintre produsele de stimulare, tip cafea, băuturi acidulate, ceaiuri, fumat, dulciuri – că doar sunt toate de post!

Procesul de degradare al organismului continuă zi după zi la toți cei care se acidifică inconștient, cu aceste stimulente – iar apariția bolilor serioase, grave, care impune măsuri importante de detoxifiere – face ca tratamentul natural să devină foarte dificil.

Pentru că orice dietă, orice tentativă de oprire a ”otrăvurilor” și stimulentele – duce la slăbirea intensă a organismului (care nu este, de fapt, decât dezvăluirea stării de slăbiciune în care se afla de atâta timp!) pe

perioade de luni de zile – iar mulți pacienți, în special cei cu cancer, NU MAI AU luni de zile de luptă cu boala.

Degradarea este atât de avansată, lupta atât de grea – încât șansele sunt minime. Dar vom discuta aceste aspecte la capitolele următoare.

Dar și cei care nu au boli ce le amenință viața (nu deocamdată), dar doresc o refacere a organismului prin detoxifiere, se confruntă cu un proces dificil, de lungă durată, de expunere a propriilor slăbiciuni – și vom discuta și acest aspect ulterior.

Consumul de carne și pește este creator de aciditate, dar un organism detoxifiat și aflat într-o stare relativ bună de sănătate, poate rezista ocazional la un astfel de abuz, fără dezechilibre prea mari.

Alte alimente producătoare de aciditate, pe care le putem aminti la acest sub-capitol sunt ouăle (indiferent de specie), leguminoasele (soia, năut, fasole, linte, mazăre) și semințele (dovleac, floarea soarelui, nuci, caju, fistic etc) Adică sursele de proteine din zona vegetală produc aceeași încărcare cu acizi a organismului, precum sursele de proteine din lumea animală.

În dietetica modernă se discută foarte mult despre ”importanța proteinelor” în alimentația omului. Proteinele din sursele animale (carne, lactate, ou) sau vegetale (grâne, leguminoase, semințe – nuci) sunt producătoare de acizi, întrucât proteinele sunt alcătuite din amino-acizi – elementele de care organismul nostru are nevoie.

Chimiștii spun că ORICE ARE O STRUCTURĂ CONȚINE AMINOACIZI. Așadar, nu există alimente, frunză, fruct, legumă sau orice parte dintr-o plantă, care să NU conțină amino-acizi. Din plante, corpul îi poate extrage mult mai ușor, mai rapid și cu consum minim de energie. Din alimente animale sau alimente vegetale care se pot consuma NUMAI prin prelucrare termică (grâne, leguminoase) – corpul poate obține aminoacizii printr-un proces atât de laborios, încât consumă mai multă energie decât beneficiul obținut prin cei câțiva aminoacizi primiți.

Iar aminoacizii sunt folosiți în organism pentru refacerea structurii! Nu pentru energie – iar nevoile de refacere structurală, la adulți, nu sunt foarte mari, zilnic (depinde de activitate, desigur). Așadar, necesarul de aminoacizi poate fi adus din surse de vegetale, cu consum minim de energie. Vom reveni la această discuție în capitolele următoare.

Mai dorim să amintim un aspect legat de consumul de carne:

- carnea de pui existentă pe piață, în majoritatea supermarket-urilor, conține urme importante de antibiotice, vaccinuri și hormoni de creștere pe care aceste păsări le primesc, în condițiile improprii de creștere în care trăiesc. Astfel, o găină are nevoie în mod normal de 2-3 ani să ajungă la maturitate completă, iar în condițiile intensive de creștere, procesul se scurtează la 60 zile. Substanțele folosite pentru obținerea acestui ”miracol” sunt hormoni de creștere, care rămân în carnea animalului respectiv și sunt apoi consumați de om. Foarte frecvent, carnea de pui este incriminată în apariția ginecomastiei la bărbați (creșterea glandelor mamare!), iar oprirea consumului de carne de pui duce la reversarea procesului. Dr. Tinus Smits a prezentat mai multe cazuri clinice de acest fel, am întâlnit personal în practică aceleași probleme. Am aflat în acest mod că hormonii folosiți la creșterea puilor au efecte estrogenice asupra organismului omenesc, adică produc ”feminizarea” bărbaților! Atenție mare la consumul de carne de pui din comerț!
- carnea de vită existentă pe piață poate avea aceleași probleme, vitele sunt vaccinate și tratate cu antibiotice în mod repetat; în plus, traumatismul indus de abatoarele industriale, cu descărcarea importantă de adrenalină și noradrenalină în carnea animalelor o face un aliment greu de digerat și cu efecte tip agresivitate și agitație, la ființa umană.
- carnea de porc este cea mai improprie consumului uman. Datorită efectului de îngreunare a tuturor metabolismelor, datorită producției importante de reziduuri acide, în special de acid uric, care blochează articulațiile și rinichii. În plus, riscul de parazitare al porcilor este cel mai mare, trichinela porcină trecând cu ușurință la om, fără a fi singurul parazit pe care îl conține această carne
- carnea de pește oceanic este impregnată cu mercur și alte metale grele. Poluarea apelor oceanului nu este o noutate, iar în ultimii ani, nivelul de poluare din pești este măsurabil și depistabil cu apare normale. Nu numai peștii, dar și algele de mare și majoritatea produselor marine prezintă nivel crescut de mercur și alte metale grele. În plus, în cazul fructelor de mare, care sunt conservate prin congelare, se folosește ca agent de conservare dioxidul de sulf (mai ales pentru creveți, caracatiță, carne de homari etc), care se va acumula în organismul omenesc, în sistemul limfatic (producând stagnarea și blocajul circulației limfatice). Dioxidul de sulf este un conservant

alimentar important în industria cărnii, fiind folosit ca agent de menținere a aparenței prospețimii cărnii (la majoritatea mezelurilor și produselor din carne din magazine).

- carnea de pește de crescătorie este impregnată cu substanțele incluse în hrana acestor pești, în care există stimulatori de creștere, vitamine și antibiotice.

Așadar, consumul de produse din carne are consecințe dezastruoase pentru ființa umană. Mai ales când acestea sunt procurate din magazine, după ce au fost supuse prelucrării industriale. Când discutăm despre posibilitatea consumului ocazional al cărnii sau peștilor, cu riscul unei acidoze temporare în organism, pe care acesta o poate echilibra în timp, mă refeream la produsele în stare naturală, la păsările de țară sau animalele crescute libere și netratate – și sacrificate pentru alimentația umană. Deși energia acestor produse este evident improprie organismului omenesc, din toate punctele de vedere (dr. Morse are o argumentație importantă despre teoria că omul modern NU este carnivor) – tradiția și ”obiceiurile alimentare” au impus o direcție de dezvoltare care nu se va putea schimba peste noapte. Doar conștientizarea timp de câteva generații ar putea rupe ”vraja” în care se află omenirea și i-ar putea modifica direcția dezvoltării alimentare.

5) Alți creatori importanți de aciditate: cafeaua, alcoolul, țigările, băuturile energizante, băuturile acidulate

”Drogurile legale” ale civilizației moderne sunt obiectul unor afaceri uriașe, fiind sprijinite de o industrie de publicitate hiper-presivă.

Faptul că toate aceste substanțe stimulează glandele suprarenale, aduc o stare de bine relativ, pe scurte perioade de timp în organism, dar în același timp – necesită consum regulat pentru a menține această aparență ”stare de bine” - le-a făcut să devină soluția ”de preferat” pe sindromul de oboseală modernă al omului prezentului.

În loc să-și revizuiască stilul de viață, să-și redefinească nevoile și să-și cerceteze amănunțit alimentația, omul modern preferă soluțiile ”ușoare” - tip țigări și pastile, pentru orice stres apare în viața sa. Țigările se fumează de către soldați în nopțile reci de iarnă (cine ar avea nevoie de armată, de lupte și de omoruri, dacă oamenii și-ar revizui atitudinea față de proprii semeni și Natură?), sau de către persoane care așteaptă la rând, sau așteaptă pe holurile spitalelor, sau așteaptă să intre la un examen sau la un interviu – tot atâtea circumstanțe stresante – care epuizează suprarenalele (și așa suprasolicitate!). La fel, cafeaua se consumă în diminețile friguroase de iarnă, înainte de plecarea la servicii (corvoada obligatorie pentru ”câștigat traiul” - de fapt, calea sigură către moarte!) sau de plecarea la școală (înregimentarea obligatorie în constrângerile sociale).

Toate aceste stimulente produc aciditate importantă în organism, produc mucus și blochează buna funcționare a sistemului limfatic – principalul sistem ”de canalizare”, de eliminare a reziduurilor din corpul omenesc. Când limfa este stagnantă, întreaga imunitate funcționează prost și funcționarea întregului organism este afectată.

b) Stilul de viață creator de ”aciditate”

Pe lângă alimentație, există mulții alți factori creatori de aciditate, care dezechilibrează organismul fizic și îl silesc în permanență să fie ”în stare de reparație” - în loc să funcționeze optim și să ne bucurăm de calitățile lui.

Discutam recent cu cineva că eu nu am văzut niciodată ”oameni sănătoși” - în sensul de oameni aflați într-o stare fizică de echilibru, în stare emoțională de liniște și detașare, și în stare mentală de claritate și vedere de ansamblu. Nu știu cum arată un om sănătos. Nu am fost niciodată în viața mea ”sănătoasă” fizic, nu mai vorbesc despre partea emoțională și cea mentală. Așa că nu am experiența sănătății, nu știu cum este să fii sănătos, să funcționezi în corpul fizic fără să-l simți, să-ți poți controla corpul fizic, nu să te controleze el pe tine, să-ți poți controla emoțiile și mintea, nu să te stăpânească ele pe tine. Este doar o imagine teoretică pe care o am despre sănătate – un scop important pe drumul detoxifierii și al dietei – motivația principală pentru care am devenit medic și pentru care voi continua aventura explorării și a descoperirii corpului omenesc.

Ce anume ne face să devenim acizi?

Alimentația este factorul principal, de aceea i-am și dedicat o parte separată, întrucât intervin încă din copilăria mică în dezechilibrul întregului organism.

Dar și mulți alți factori contribuie la starea de boală a corpului. Vom enumera câțiva dintre cei mai importanți:

1) Structurarea socială

Viața modernă haotică, cu nerespectarea ciclurilor naturale ale organismului, în special nopțile pierdute – care nu permit refacerea corpului fizic – determină acidifierea excesivă a organismului.

Modul în care este structurată societatea modernă este special pentru inducerea și întreținerea unei stări intense de acidoză. Stresurile multiple, excesive, apărute din primii ani de viață – produc, întrețin și intensifică acidoza.

Mersul în colectivitate, de la grădiniță, școală și până la serviciu, interacțiunea umană dificilă, schimburile inter-umane bazate pe interese și bani, problemele familiale, dorințele personale induse de presiunile publicitare sociale (succes în carieră, mașină, casă, lucruri, excursii) – toate aceste circumstanțe induc acidoza.

Nevoia de a face prea multe activități într-o singură zi, pentru a ne "conforma" așteptărilor celor din jurul nostru, lipsa de alternanță între eforturi (fizice, intelectuale, emoționale) și repaus (uitați-va la copii de clasele I-IV – la ce presiune sunt supuși continuu, de părinții și profesorii lor) – determină epuizarea glandelor suprarenale. Vom vorbi foarte multe despre aceste glande esențiale în organismul nostru, în capitolele dedicate detoxifierii. Odată cu epuizarea suprarenalelor, apare o proastă eliminare a reziduurilor acide la nivelul rinichilor, o stagnare a reziduurilor acide în sistemul limfatic, cu o blocare a acestuia la diferite niveluri, apariția de mucus și acidoză în diferite organe și sisteme.

2) Tratamentele medicale și poluarea chimică

Alte cauze importante de acidoză sunt tratamentele chimice primite de ființa umană, de la naștere (vaccinurile – sunt surse reale de dezechilibru, datorită proteinelor străine pe care le introduc în organism – deja aminteam că proteinele sunt cauza importantă de acidoză chiar și atunci când sunt introduse doar alimentar) și în tot cursul vieții (antibioticele, anti-termicele, anti-inflamatoriile, anestezicele, hormonii, pilulele contraceptive și toate substanțele chimice introduse în organism – creează aciditate). Inclusiv suplimentele naturale, tip minerale, vitamine sau coenzime – întrucât folosesc produse singulare din natură. Năcăieri în Natură nu veți găsi vitamina C singură! - în citrice, lămâi, portocale, afine, cătină etc găsiți vitamina C alături de alte vitamine, de flavonoide și de alte substanțe cu acțiune anti-oxidante. Folosirea "elementelor singulare" din Natură, sub formă de medicamente (cum face medicina modernă) sau suplimente naturale (cum face medicina complementară) determină apariția acidozei în organism. Adică a unei reacții de respingere a organismului împotriva unor substanțe pe care nu le consideră utile pentru sine. Intervențiile chirurgicale și stomatologice încarcă foarte mult organismul.

Câteva exemple de acizi pe care îi consumăm frecvent, în mod inconștient, în forma medicamentelor sau a suplimentelor alimentare (și care adaugă mult la acidoza favorizată de alte cauze):

- acidul acetil-salicilic (aspirina, folosită ca medicament și conservant alimentar – pentru că asta fac acizii, "conservă", adică deshidratează și mumifică, îndurează, întăresc – distrug orice urmă de viață, de dinamică, de mișcare, și "conservă"; dar vor face exact la fel cu corpul nostru – îl deshidratează și mumifică)
- acidul benzoic, care apare în corp din benzoatul de sodiu, un conservant alimentar întâlnit în majoritatea produselor, de la covrigei și sucuri, până la paste de dinți, șampoane, geluri pentru duș și vopsele de păr
- acidul ascorbic – sau vitamina C – este un supliment frecvent folosit în medicina naturală, pentru tratamentul răcelilor și simptomelor de gripă – care intensifică ulterior acidoza întregului organism.
- Nurofen-ul, folosit ca anti-termic – este un acid aril-alifatic – numit acid aril-propionic (sau ibuprofen), la care se adaugă fosfatul de codeină. Nurofen-ul este o combinație de un acid cu codeină – cu acțiune asupra sistemului nervos!
- Paracetamol-ul este un derivat de para-aminofenol – toate aminele producând în organismul nostru acizi (sunt fragmente de proteine, cu moleculă de azot!). Acțiunea importantă a paracetamolului este tip analgezi și anti-termic, NU anti-inflamatorie (cum consideră multe persoane, care în folosesc în răceli).
- Diclofenac-ul sau Voltaren-ul este un acid aril-acetic (vom observa că majoritatea anti-inflamatoriilor folosite au moleculă acidă!)

O mențiune despre efectul intoxicant al sulfului în organismul omenesc.

Dioxidul de sulf și sulfii (E220-F227) sunt conservanți alimentari cel mai frecvent întâlniți în industria alimentară, cu rol anti-oxidant și de prevenire a "culorii maronii" pe care o iau produsele, prin oxidare (fructele – de exemplu merele, imediat după tăiere, devin maro, prin procesul natural de oxidare – iar

sulfii împiedică acest proces). Dioxidul de sulf distruge vitamina B1 și este interzis în unele țări în carne, cereale și lactate. Există sulfii folosiți în producția celofanului alimentar, în care sunt ambalate fructele, legumele și carnea. Sulfii sunt folosiți pentru conservarea vinului, în special a celui alb (care altfel, și-ar schimba culoarea). Conservanții pe bază de sulf dau o aparență de prospețime și de crocant fructelor, vegetalelor verzi, cartofilor și salatelor (toate produsele vegetale din super-market care stau "proaspete" în caserole de plastic, zile întregi, sunt stropite cu sulfii!). Conservanții cu sulf oferă aspectul de carne proaspătă, restabilesc culoarea la o carne veche și previn decolorarea la creveți și homari. Hrana procesată conține cantități apreciabile de dioxid de sulf sau sulfii, în ordine descrescătoare fiind fructele uscate, sucurile concentrate de fructe, cartofii deshidratați, sucurile de fructe obișnuite, muștarul, vinul, vegetalele deshidratate, produsele lactate, produsele din grâne (cerealele), fructele glasate, sucul de vegetale, homarii înghețați, creveții proaspeți sau înghețați, ceaiul, oțetul, usturoiul pudră, băuturile acidulate și ciupercile înghețate.

Cel mai frecvent întâlnite efecte secundare ale agenților tip sulfii în organismul omenesc sunt bronhoconstricția și bronhospasmul, mai ales la astmatici. Alte reacții adverse includ bufeuri de căldură, senzații de furnicături și amorțeli, grețuri, crampe gastrice, diaree, hipotensiune și efecte cutanate, precum pruritul, angioedemul (umflarea) și urticaria.

Dacă vom considera că efectul sulfiiilor din alimentație se adaugă celor din medicamente (toate antibioticele, multe anti-algice – au structură pe bază de sulf) și cosmetice (SLS – lauryl sulfatul de sodiu – este un agent de spumare întâlnit în toate produsele cosmetice sau de curățenie casnică) – putem vedea că ființa umană este în prezent, intoxicată cu sulf. Iar efectul principal al sulfului în organism este de uscare și îndurație (foarte asemănător cu efectul acizilor).

Toate secrețiile nazale și faringiene gălbui – și gălbui verzui sunt eliminări mucoase de cantități impresionante de sulf/produși cu sulf, din căile respiratorii și sistemul limfatic din zona capului și a gâtului, care este în stagnare și îmbibat cu produși din sulf la majoritatea persoanelor (iar acest lucru poate fi dovedit prin colorația gălbuie apărută la nivelul irisului, în iridologie).

Putem discuta și despre efectul intoxicant al altor substanțe la care sunt expuși oamenii, precum halogenii (populația umană este intoxicată cu fluor, clor, brom și iod anorganic, cu efecte dezastruoase asupra tiroidei și paratiroidelor, precum și asupra sistemului nervos – suprarenalelor).

Sau despre efectul tip neurotoxine (toxine pentru sistemul nervos omenesc) al mercurului și aluminului – din conservanții folosiți în industria medicamentelor. Vaccinurile folosite pentru oameni folosesc ca agenți de conservare fie thiomersal-ul, o sare ce conține mercur, fie hidroxidul de aluminiu.

Sau efectul extrem de nociv al cadmiului (din țigări) asupra sistemului nervos uman, cu inducerea unei stări de agitație și agresivitate. Sau efectul extrem de nociv al plasticului, care ne înconjoară, fiind o parte din viața noastră zilnică. Sau efectul intoxicant al formaldehidei din mobilă, covoare, perdele și haine – fiind agent de stabilizare al lemnului.

Mai este nevoie să pomenim despre insecticide, pesticide, fertilizatoarele folosite în agricultură, vopselurile de păr și produsele cosmetice folosite de femei?

Vorbim, în rezumat, despre un "bombardament" chimic fără precedent la care sunt supuse organismele fizice omenești, cu menținerea unei stări permanente de intoxicație.

3) Poluarea electromagnetică și radioactivă

Altă cauză zilnică de acidoză este expunerea la zeci de câmpuri electromagnetice perturbatoare – datorită progresului tehnic și a modului în care ne-am "ușurat" viața (aceasta a fost motivația aparentă a progresului tehnic).

De la hainele pe care le purtăm, fabricate din materiale sintetice, impregnate în vopseluri sintetice, cauzând continuu câmpuri electromagnetice perturbatoare la nivelul pielii, până la expunerea continuă la aparatura electrică – telefonul mobil este doar vârful de lance al atacului cu radiații de toate frecvențele asupra creierului, inimii și întregului organism omenesc (pe lângă televizor, computer, tablete, aparate wireless, walkie-talkie, aparatură de bucătărie electrică și electronică și multe altele). Gravidele ar trebui să cunoască faptul că ecografiile repetate făcute în naștere afectează copii, este ca și cum i-ar "încălzi" repetat la cuptorul cu microunde, la fiecare ecografie! În același mod, toate investigațiile radiologice moderne, computer-tomografiile și RMN-urile expun la nivele de radiații foarte mari organismele. Cei care călătoresc mult ar trebui să știe că aeroporturile și avioanele sunt zonele cele mai "iradiate" și îmbăiate în câmpuri electromagnetice, și după o călătorie cu avionul organismul are nevoie de minim o săptămână de refacere. La fel navele de croazieră, sunt uriașe câmpuri electromagnetice plutitoare – care afectează funcționarea organismului. Locuitorii în orașe, în blocuri, în special, este o cauză de aciditate importantă. Cu cât persoana stă la un etaj mai sus, cu atât pierde mai mult "legătura cu pământul", posibilitatea de descărcare

electromagnetică care ne mai ușurează stresul zilnic. Dacă pe acel bloc sunt și multe antene de telefonie mobilă sau televiziune, atunci expunerea toxică este mare, pentru că în somn, organismul este deosebit de vulnerabil și deschis la toți stimulii exteriori.

4) *Sedentarismul, lipsa mișcării fizice – sau mișcarea fizică excesivă* din sălile de fitness și cluburile de spa – sunt alte cauze importante de acidoză.

Cei care nu fac mișcare, stau mult în mașină și pe scaun crează acidoză prin lipsa eliminărilor (adesea sunt persoane constipate, care nici nu consumă prea multă apă sau fluide). Cei care fac prea multă mișcare, crează acidoză tip lactic, la nivelul mușchilor, sau sunt expuși la mediul cu clor și brom al piscinelor și spa-urilor (unde sunt folosite și multe substanțe chimice pentru dezinfecție, și multe cosmetice chimice, pentru procedurile de masaj și relaxare). Observăm multe dintre tipurile de așa-zisă relaxare pe care le folosește omul modern, pentru a contrabalansa acidoza activității sale productive, sunt la rândul lor producătoare de acidoză.

5) *Lipsa somnului* sau modificarea ritmului de somn/veghe – statul treaz noaptea și dormitul în timpul zilei (sau dormitul prea puțin) – este o stare producătoare de mare aciditate. Majoritatea celor nevoiți să lucreze în ture de noapte suferă de o stare intensă, cronică, prelungită de aciditate. La fel și cei care pierd nopțile uitându-se la televizor sau lucrând la computer. Organismul nu are răgazul să-și facă reechilibrările și resetările de care are nevoie, de aceea acumulările acide sunt importante.

6) *Stările emoționale negative*, în special furia, iritabilitatea, agresivitatea, gelozia, invidia, bârfa, uneltirile, manipulările și agresarea altei ființe umane, la orice nivel, direct, fizic, emoțional, verbal sau energetic – crează o reacție negativă în organism și multă acidoză. În plus, sunt stări care persistă timp îndelungat, datorită reacțiilor chimice din organism. S-a demonstrat că după 5 minute de ceartă sau discuție în contradictoriu, suprarenalele au nevoie de 5-6 ore să revină la nivelul secreției de adrenalină și noradrenalină de repaus. Așadar, slăbirea suprarenalelor la mulți dintre oamenii moderni se datorează și faptului că starea de stres, de conflict intern și de acidoză declanșată de stres este cvasi-permanentă, corpul nu mai găsește momente de repaus, de pauză, pentru a-și putea reveni.

O să remarcați că nu veți regăsi microorganismele – virușii, bacteriile, fungii sau viermii, paraziții – printre cauzele importante de acidoză. Pentru că *nu sunt!*

Toți aceștia sunt doar OPORTUNIȘTII care găsesc ”terenul” corpului omenesc plin de acizi – și îl ajută să-i descompună pentru a-i elimina. Sunt natuști care prezintă teoria asocierii simbiotice dintre celulele corpului omenesc și viruși, în efortul natural de curățenie și detoxifiere al corpului. Când mucusul și reziduurile toxice din jurul celulelor devin compacte și îngreunează funcționarea celulelor, virușii crează un răspuns local tip eliminare – adică febra, secrețiile și simptomele tip inflamație cu care se confruntă oricine într-o răceală.

Așadar – cauzele principale ale formării de acizi în organism – cu alte cuvinte, cauzele principale ale tuturor bolilor ființelor umane se pot rezuma la două! (totul în acest Univers binar în care trăim este în perechi de 2):

- 1) Alimentația
- 2) Stresul (reacțiile la stres, emoțiile și atitudinile nostre mentale)

Dr. Robert Morse spune în mod repetat că bolile sunt produse de:

- ce mâncăm
- ce bem
- ce respirăm și
- ce punem pe piele

Acestea sunt, în rezumat, cauzele pe care avem nevoie să acționăm, pentru a putea ajuta orice persoană aflată în stare de dezechilibru.

Iar ”fațeta” opusă a acidozei este, așa cum menționam – alcalinitatea. Despre care vom discuta în partea următoare a acestui capitol.

B) DIETA FORMATOARE DE ALCALINITATE

- a) Alimente producătoare de alcalinitate (”alimente vindecătoare”)
- b) Stil de viață ”alcalin” (stil de viață ”vindecător”)

a) Alimente care ”alcalinizează”

1) Fructele reprezintă ”capul de listă” aici, în contrabalans cu lactatele, de pe lista ”negativă”, a formatorilor de acizi. Fructele sunt darul suprem al Naturii Pământului pe care trăim, prin culorile lor aprinse și vesele, prin aromele lor îmbietoare, prin gusturile variate și prin savoarea și starea de bine pe care o dau vieții noastre, reprezintă alimentele esențiale pentru ființa umană.

Toate fructele sunt formatoare de mediu alcalin, inclusiv fructele considerate ”acide”.

Dar și acestea, la rândul lor, se împart în mai multe categorii.

- pepenii (verzi sau galbeni) sunt printre cele mai alcaline alimente din totalitatea celor disponibile pentru ființa umană.
- fructele cu gust dulce (dulcele înseamnă alcalin, așa cum acru înseamnă acid) sunt alimente alcaline: struguri, pere dulci, mere dulci, banane, cireșe, caise și nectarine dulci și coapte, smochine și curmale proaspete (sau uscate, dar fără sulfiți!)
- fructele semiacide – sunt fructe dulci acrișoare – majoritatea fructelor temperate, merele, piersicile, prunele, vișine, corcodușe coapte, gutuile, dar și cele exotice – mango copt, ananas, portocalele foarte dulci, pomello, fructe de pădure: zmeură, mure
- fructele acide – citricele – portocale, grapefruit, lămâi și fructele de pădure (coacăze, cătină, afine), căpșuni, fragi

Fructul numit avocado, supranumit și ”untul vegetal” este considerat mai mult o legumă și este folosit mult în salatele de legume și pentru confecționarea pastei de avocado, numită ”guacamole” (avocadă, cu ceapă și zeamă de lămâie), mult utilizată pentru pus pe pâine sau pentru sosuri la salate. Este un fruct alcalin, dar cu un conținut mare de grăsimi. La fel ca și pulpa de cocos sau măslinile, alte fructe bogate în grăsimi (din păcate, măslinile din comerț sunt conservate în apă cu sare, sunt fierte cu sulfat de sodiu și devin adevărate creatoare de toxine; doar măslinile naturale, proaspete, sau cele uscate, se conservă în această categorie)

Produsele conservate din fructe, în mod industrial – conțin sulfiți sau dioxid de sulf pentru conservare, și nu se califică drept alimente ”naturale” - feriți-vă de fructele uscate din comerț, de sucurile pasteurizate, la cutie, din fructe, de orice fel de marmeladă sau gem din fructe.

Fructele se consumă în stare cât mai proaspătă cu putință, cât mai coapte (cu cât sunt mai coapte, cu atât sunt mai alcaline). Singurele fructe care se coc și după culegere, în mod natural, sunt bananele. Toate celelalte, dacă sunt culese crude, rămân destul de acide (acest lucru îl observăm în special la ananas, care este totdeauna cules crud, și după consum irită limba și cerul gurii).

Fructele sunt singurele alimente care realizează drenaj limfatic. Cu cât fructele sunt mai astringente, cu atât drenajul limfatic este mai intens. Observăm acest lucru la căpșuni sau fructe de pădure – care datorită drenajului limfatic intens, determină manifestări etichetate de medicina clasică drept ”alergii”, care nu sunt decât drenaje puternic, bruște, ale sistemului limfatic, cu descărcarea toxinelor și acizilor circulanți la nivelul pielii sau mucoaselor respiratorii.

În dieta de detoxifiere, se folosesc în special fructe precum strugurii, lămâile și pepenii. Vom discuta mai detaliat la capitolul detoxifiere.

Mesele din fructe sunt mese singulare, tip ”mono-mese” - adică atunci când se mănâncă fructe, se mănâncă DOAR fructe. Nu se combină cu alte mâncăruri sau cu vegetale.

Fructele sunt eliminate foarte repede din stomac, sunt digerate foarte rapid, cu consum minim de energie din partea organismului. Dacă se combină cu alte mâncăruri, vor stagna mai mult în stomac și vor produce balonare.

Fructele se mănâncă în special în prima parte a zilei, la micul dejun – preferându-se de fiecare dată fructe dulci, alcaline, sau o combinație de fructe semi-acide și acide, cu fructele dulci. Pepenii NU se combină cu nici un alt fruct, se mănâncă singuri, ca atare.

Într-o dieta echilibrată, fructele ar trebui să reprezintă minim 51% din alimentație. Aceasta este o dietă alcalină, care evită acumularea de acizi în sistemul limfatic, implicit în organism – și o bună stare generală a persoanei respective.

Efectul fructelor este alcalinizant, anti-oxidant, energizant, echilibrant al glandelor endocrine și sistemului nervos (fructoza reprezintă principalul ”combustibil” al celulelor nervoase și ale ficatului – este preferat pentru că se absoarbe în aceste celule prin difuziune directă, fără implicarea receptorilor dependenți de insulină, deci cu consum minim de energie pentru toate celulele). Fructele mai au un efect energetic tip expansiv, persoana devine veselă, comunicativă, exuberantă și dornică de împărtășire cu ceilalți.

De asemenea, fructele reprezintă simbolul abundenței, sunt rezultatul muncii de ani de zile a arborilor – arătând că atât în lumea vegetală, cât și în lumea umană – pentru a produce roade cu adevărat notabile, este nevoie de o perioadă de creștere și acumulare, în care nu se vede nimic, dar se pregătește abundența care urmează.

Consumul de fructe reprezintă cea mai "morală" variantă alimentară pentru ființa umană. Nu omorâm nici plante, nici animale, pentru a trăi. Ci culegem roadele pe care planta ni le oferă, atunci când avem grijă de ea o perioadă de timp. Și continuăm să avem grijă de arbore, pentru a primi și în anii următori roade din ce în ce mai multe și mai nutritive.

Mulți nutriționiști naturaliști contemporani susțin teoria că ființa umană, care a apărut la tropice, este o specie frugivoră – care înflorește și se însănătoșește prin consumul de fructe. Omul nu are nici colți și gheare, pentru a sfâșia hrana, nici măsele și intestin lung, pentru rumega iarba – așadar, nu este nici carnivor, nici ierbivor, nici omnivor. Hrana "amestecată" pe care a adoptat-o în ultimele milenii, de când a migrat de la tropice și a "cucerit" întregul pământ, este hrana care i-a produs starea de sănătate precară în care se află în prezent. Sănătatea fizică a oamenilor pe pământ este mai rea ca niciodată. Iar sănătatea lor emoțională și mentală are o evoluție paralelă cu cea fizică. Miile de boli ale prezentului NU sunt decât reacții ale organismelor de scăpa de miliardele de toxine care i se introduc continuu în mediul intern. Bolile auto-imune sunt semnalul completei confuzii a sistemului imunitar uman, induse de alimentele artificiale și creatoare de aciditate pe care acesta le consumă și de toxinele introduse zilnic prin medicamente, cosmetice, produse de curățenie sau prin aerul pe care îl respiră. Dieta de detoxifiere cu fructe, sau cu fructe și legume are efectul unei curățenii generale și ajută ființa umană la recăpătarea sănătății.

Fructele reprezintă cea mai bună soluție de alcalinizare a organismului. Chiar dacă nu alegeți dieta de detoxifiere, doar simpla creștere a procentului consumului total de fructe la minim 51% din dieta zilnică ajută imens organismul în reechilibrarea stării de sănătate.

Decojiți fructele pe care le cumpărați din super-market-uri și din piață. Fructele concentrează în cojile lor pesticidele cu care sunt stropite și pe care le primește pomul prin îngrășămintele din jurul rădăcinii sale, pentru a proteja miezul și sămburii. Este un mecanism de protecție pentru viața viitoarelor plante. Pentru om, mecanismul de protecție constă în decojirea tuturor fructelor pe care le consumă, inclusiv a merelor și perelor, prunelor, caiselor sau piersicilor, aruncarea cojii și sămburilor de la boabele de struguri. Dacă aveți livada proprie sau a bunicii, atunci puteți mânca fructele cu tot cu coajă. Celuloza din coaja lor va ajuta semnificativ digestia – doar dacă nu cumva intestinul dumneavoastră nu este într-o stare avansată de blocaj și atunci digestia fibrelor și a celulozei este imposibilă. În acest caz, vă veți balona îngrozitor și probabil veți evita pe viitor consumul fructelor respective. Dacă le-ați decoji, ați putea beneficia măcar de o parte din nutrienții lor.

Sunt oameni care au ajuns la nivelul de intoxicație al intestinului la care nu mai pot digera nici un singur fruct, alcalin, semiacid sau acid. Orice le produce balonare, colici, dureri și scaune modificate. În această situație, pentru a se putea bucura de alcalinizarea adusă de fructe, pot consuma sucul proaspăt stors (printr-un storcător de fructe prin presare, sau storcător melcat, NU prin storcătorul centrifugal, care prin încălzirea cu 5 grade distruge enzimele din fructe) – ca atare, sau diluat cu apă (dacă este prea mult pentru intestinul lor delicat). În crizele de vindecare, sau în detoxifierile persoanelor foarte intoxicate, doar sucurile de fructe pot rezolva trecerile peste momentele dificile ale organismului. În timp, cu perseverență, vor putea fi din nou consumate fructele, ca atare, acesta fiind un semnal al "deblocării" intestinului.

2) Legumele reprezintă, alături de fructe, o altă sursă importantă de nutrienți și de viață, pentru organismul omenesc.

Legumele NU realizează detoxifiere, ele asistă și ajută la refacerea masei musculare și la varietatea și diversificarea aromelor din alimentația noastră.

Spre deosebire de fructe, bogate în carbohidratul simplu "fructoză", legumele conțin carbohidratul simplu glucoză, precum și cantități importante de fibre și celuloză. De aceea, organismul consumă cantități mai mari de energie pentru digestia lor, simțindu-se

Există o varietate foarte mare de legume:

- legumele "fructe" - care sunt fructe ale plantelor respective – precum tomatele, ardeii, vinetele, castraveții, dovleceii, conopida, brocoli, varza, dovleacul
- legumele "frunze" precum salata, spanacul, ștevia, loboda, pătrunjelul, mărarul și toate plantele aromatice (rozmarin, salvie, oregano, coriandru proaspăt etc)
- legumele "rădăcini" precum morcovul, păstârnacul, pătrunjelul, sflecla roșie, ridichiile (roșie, albă, neagră), țelina, hreanul, ceapa, usturoiul, prazul – sau "tuberculi" - cartofii (normal sau dulce, numit și patată), napii, ghimbirul
- "leguminoasele" - precum fasolea, mazărea, linte, năutul și soia

Multe dintre aceste legume pot fi consumate crude, în salate (inclusiv conopida, tăiată mărunt sau dovlecelul – din care se pot face "taietei" sau "spaghete" vegetale – sunt multe rețete disponibile pe

Internet). Sau pot fi consumate gătite, la aburi, în supe sau ciorbe, sau diferite combinații de mâncăruri. Varietatea de combinații poate fi infinită, doar imaginația gospodinei este limita!

Este important să amintim că persoanele cu intestinul foarte intoxicat, care necesită detoxifiere, nu pot consuma leguminoase – mari producătoare de aciditate (sunt și principalele surse de proteine vegetale). Nici sub formă de boabe încolțite nu pot fi consumate aceste leguminoase, întrucât produc dificultăți mari de digestie (balonări, crampe, dureri, modificări de scaun).

Există persoane cu intoxicație cu sulf sau sulfiți (se poate identifica funcție de depozitele gălbui-portocalii de pe irisul ochilor – dacă se face o poză a fiecărui ochi în parte cu un telefon mobil bun, și poza se descarcă pe calculator și se mărește, se pot observa depozitele gălbui pe iris, și cu ajutorul unor hărți de iridologie, se poate observa în ce organe se găsesc aceste depozite). Acestor persoane le este foarte greu sau imposibil să consume următoarele legume, cu un conținut crescut de sulf:

- familia Cruciferae (Brassicaceae) – varza, conopida, broccoli, hrean, muștar, cresson
- familia Alliacea – ceapă, usturoi, praz, chives

Persoanele foarte intoxicate, în timpul dietei, vor consuma numai alimente în stare crudă, iar după echilibrarea organismului, vor putea avea o dietă 51% crudă, nepreparată termic și restul, alimente gătite, cât mai ușor și mai puțin complicat.

Prepararea termică denaturează alimentele (modifică structura chimică), iar alimentele preparate termic produc acidoză în organism. Cea mai puțin agresivă pare a fi gătirea la abur, iar cea mai agresivă, prăjitul în ulei. Dar orice prelucrare termică induce acidoză.

Există un studiu clinic realizat în 1930 de un medic elvețian (citat în documentarul Food matters, de pe Internet), în care se arată că dacă hrana unei persoane este zilnic de minim 51% crudă, nepreparată termic, corpul NU crează anticorpi împotriva alimentelor. Dacă este sub acest procent, corpul începe ”să se apere” împotriva acestei alimentații, mai ales a celei preparate termic, pe care o consideră ”agresor” și împotriva căreia declanșează reacție tip inflamator.

Legumele, reprezintă alături de fructe, baza alimentației sănătoase pentru ființa umană.

În dieta de detoxifiere se preferă mult legumele care cresc ”deasupra pământului”, celor care cresc ”în pământ” - adică vom prefera legumele ”fructe” și frunzele, rădăcinilor. Chiar dacă din punct de vedere chimic și al calităților nutritive, nu par a exista mari diferențe, din punct de vedere energetic diferențele sunt foarte mari. Pentru a putea experimenta această reacție, consumați DOAR fructe câteva zile, apoi consumați o salată din legume doar ”legume-fructe” și observați diferența asupra stării organismului. Apoi, după alte câteva zile doar de fructe, consumați o salată din frunze, predominant. Și în final, după alte câteva zile de fructe, consumați o salată din rădăcinoase. Veți simți cu siguranță diferențele energetice între fructe și diferitele tipuri de legume, funcție de starea pe care o va resimți organismul după aceea – somnolența, confortul intestinal, precum și cheful de treabă și energia pe care le veți avea după fiecare masă.

3) Semințele – de toate felurile, reprezintă posibilele adaosuri în hrana zilnică a unui om sănătos, fiind în același timp foarte bogate în proteine și grăsimi – și producând cea mai mare cantitate de reziduuri acide dintre alimentele alcaline.

La multe persoane care au dificultăți de digestie (care au fie intestinul extrem de sensibil sau pancreasul afectat, ce nu mai digeră corespunzător hrana) semințele se pot elimina nedigerate.

Semințele de dimensiuni mici, precum semințele de in, de susan, de cânepă sau semințele de chia, pot fi consumate ca atare, sau râșnite, în adaosuri moderate la diferite alte feluri de mâncare.

Semințele de dimensiuni mari, precum nucile, alunele, fisticul, migdalele, caju-ul și semințele de pin, de dovleac și floarea soarelui – pot fi consumate ca atare, în cantități moderate, sau pot fi folosite pentru prepararea unor feluri în alimentația zilnică.

Migdalele sunt cele mai alcaline dintre toate aceste semințe, ele fiind folosite și pentru prepararea unui lapte gustos, pentru copii, numit lapte de migdale.

Înainte de folosire, toate semințele au nevoie să fie înmuiate câteva ore, înainte de a fi consumate. Semințele conțin un factor inhibitor al creșterii și multiplicării, adică o enzimă ”anti-viață” necesară pentru a permite supraviețuirea în mediu ostil, perioade cât mai lungi de timp. În contact cu apa, acest factor este inactivat și semințele încep procesul de germinare – adică redevin vii. Pentru organismul omenesc, dacă se consumă semințele uscate ca atare, procesul de mestecare a lor în gură nu este suficient de lung pentru a permite inactivarea factorului inhibitor, iar cantități mari din acesta sunt agresive pentru intestinul omenesc. De aceea, sunteți sfătuiți să consumați întotdeauna semințele înmuiat în prealabil în apă, cu ceva timp înainte de consum.

Nu sunteți sfătuiți să consumați semințe prăjite sau prelucrate termic cu sare. Gradul de acidoză pe care uleiul prăjit îl eliberează în organismul omenesc este foarte mare, dovadă și arsurile gastrice pe care le au multe persoane care folosesc uleiuri prăjite.

Să vorbim la acest capitol despre uleiuri, în modul în care sunt ele în prezent folosite în alimentația umană. În primul rând, uleiul NU este un aliment care se regăsește ca atare, în Natură. Ființa umană a separat componentele alimentelor și folosește părți singulare din alimente, precum uleiul sau făina albă – scoase complet din contextul în care se găsesc ele în Natură.

Uleiul este un produs de prelucrare – dacă este obținut prin presarea la rece, poate fi asemuit unui suc de fructe (obținut prin stoarcerea fructelor). Nici sucul din fructe, nici uleiul prin presare la rece nu se pot compara energetic cu sursa lor, dar reprezintă cea mai bună opțiune pentru cei care nu mai pot tolera alimentele integrale (datorită malabsorbției sau toxicității intestinale).

Uleiul obținut prin rafinare termică este o toxină. Iar prelucrarea lui termică ulterioară și combinarea cu alte alimente (de exemplu, cartofii prăjiți în ulei de floarea soarelui sunt deșeuri alimentare, NU alimente) duce la creșterea acidozei și produce o reacție de respingere intensă din partea organismului.

Cantitatea de ulei pe care o poate procesa corpul nostru zilnic, fără să se simtă supraîncărcat este foarte mică, ar fi suficiente micile adaosuri zilnice la salatele de legume.

Prelucrarea termică în orice mod a uleiului îl face să fie extrem de toxic. Indiferent dacă vorbim de uleiul obținut prin presare la rece, sau cel rafinat, sau dacă vorbim de uleiul de măsline ori de cel de palmier sau de cocos. Denaturarea uleiului prin foc îi schimbă fundamental structura chimică moleculară și-l transformă dintr-un aliment într-o toxină. Acest lucru este valabil pentru toate produsele care conțin ulei și sunt prelucrate termic (prăjituri, produse de patiserie, alte făinoase, alimente semipreparate, supe, mâncăruri și diferite alte deserturi).

Pentru a pune sintetiza informațiile studiate despre alimentele care declanșează aciditate și cele care fac alcalinitate în corp, vom propune următorul tabel de sinteză:

ACIDITATE INTENSĂ		ACIDITATE MODERATĂ		ALCALINITATE MODERATĂ		ALCALINITATE INTENSĂ	
BOALĂ				SĂNĂTATE			
pH 4				pH 7			
Făina albă și produsele de panificație		Carnea, produsele din carne și peștele		Fructele		Sparanghelul	
Zahărul și dulciurile care conțin zahăr		Laptele și lactatele (indiferent de specie)		Legumele (fructe, frunze)		Ardeiul iute (cayene)	
Băuturile alcoolice (vin, bere, țârie)		Semințele, nucile și alunele		Avocado		Pepenii (verzi și galbeni)	
Băuturi acidulate și energizante		Leguminoase (fasole și restul), rădăcinoase		Migdalele		Kelp (algă oceanică), alte alge	

b) Stil de viață alcalin

O existență în armonie cu ritmurile naturii, o existență în primul rând ”ritmică”, în care să existe o alternanță între perioadele de activitate și cele de repaus – reprezintă idealul de folosire optimă a corpului fizic omenesc.

Perioade de odihnă, de repaus fizic, sau de repaus intelectual – alternativ cu perioade de activitate și creație – alternante în cadrul zilei, al săptămânii, al lunii și al anului.

Respectarea ciclului zilnic – de 8 ore activitate creatoare, 8 ore de relaxare și împărtășire cu ceilalți și 8 ore de somn – are importanță mare în vindecare

La fel de importante sunt și:

- respectarea ciclului săptămânal, de 5-6 zile active și mai dinamice și 1-2 zile de retragere, meditație și încărcare a sufletului și corpului.

- respectarea ciclului lunar – evident la femei, în care după 28 zile active, dinamice, de lucru fizic, emoțional sau intelectual, femeia primește o pauză de 3-4 zile la menstruație – în care să se retragă din viața socială, să stea numai cu sine, să permită corpului ei să-și facă curățenia periodică și minții/sufletului său să realizeze integrarea experiențelor perioadei, curățarea reziduurilor nedorite și crearea planurilor pentru următoarea perioadă. Și bărbații au cicluri de 26-28 zile, după care au nevoie de 2-3 zile de pauză și refacere, reîncărcare.
- respectarea ciclului anual – în care există, în zona temperată – 9 luni de activitate mai dinamică și mai prelungită – de la Echinoxul de primăvară (20 martie) până la Solstițiul de iarnă (21 decembrie) – și 3 luni de "hibernare" a corpului, minții și sufletului, în care activitatea tuturor componentelor corpului fizic este redusă semnificativ. Pentru omul modern nu înseamnă o reducere completă a activității, dar ar fi benefică o micșorare a ritmului de solicitare (oricum, bolile frecvente ale acestei perioade îl țin mult mai mult în casă! dacă nu o face de "bunăvoie")
- respectarea ciclurilor de 7 ani de dezvoltare – perioade când ceva se schimbă fundamental în viața noastră – uneori cicluri evidente – cum sunt cele la trecerea dintre perioada de copil mic (1-7 ani), la cea de puber (8-14 ani), cea de adolescent (14-21 ani) sau de adult tânăr (21-28 ani). Altele sunt mai puțin evidente fizic, dar foarte marcante în planul sufletului și emoțiilor (ciclul "relațiilor" - 29-35 ani, ciclul "familiei" - 36-42 ani, "ciclul dezvoltării personale" 43-49 ani) și apoi repetarea încă o dată a succesiunii celor 7x7 cicluri de viață – funcție de longevitatea persoanei.
- Și poate, nu în ultimul rând, conștientizarea existenței ciclurilor "etern" ale evoluției – în multe tradiții spirituale existând discuții despre "reîncarnare". Fizica modernă spune că energia este eternă – și doar se "recirculă" în forme diferite. Așadar, ființa umană, ca manifestare a energiei – face parte din acest circuit și își schimbă doar forma de exprimare, de la o viață la alta.

Doar simpla înțelegere, conștientizare, observare și în timp, respectare a ciclurilor de mai sus – poate ajuta imens în procesul de vindecare.

Înțelegerea naturii ciclice a evoluției noastre poate ușura o parte din fricile și anxietățile care însoțesc dezvoltarea ființei umane – cea mai mare dintre ele fiind frica de moarte.

Moartea nu există, în sensul dispariției absolute, fără urmă – a ceva.

Este doar un proces de trecere, între o formă și alta a energiei. Vom discuta mai mult despre acest subiect la capitolul despre "Detașare"

Alte acțiuni cunoscute și re-cunoscute a fi alcalinizante pentru organismul omenesc ar fi: - *Somnul, odihna și relaxarea*. Punerea în repaus a corpului fizică, detensionarea mușchilor și a fasciilor tendinoase, oprirea procesului de gândire și a reacțiilor inevitabile ale emoțiilor asupra organismului – sunt factori importanți de alcalinizare. Nu pot să subliniez și să accentuez cât de tare aș dori importanța somnului de noapte, a odihnei. Omul modern, sclav al stilului de viață încărcat și solicitant, își ia mereu din somnul de noapte pentru a-l umple cu alte activități, pe care le consideră importante. Și plătește, de cele mai multe ori, cu propria sănătate sau cu viața.

- *Activitățile relaxante*, care fac plăcere persoanei, în special activitățile creative – sunt foarte alcalinizante. Cu cât "obiectul" creației este mai abstract și are un scop practic mai redus, cu atât mai bine! Atașamentul de rezultat este mic și activitatea în sine devine cea care contează, nu rezultatul acesteia. Așadar, pictura, broderia, sculptura, artele decorative, artele florale, invențiile, orice altă activitate interesantă, care îi face multă plăcere persoanei, creează mediul alcalin în organism.

- *Zâmbetele și mai ales, râsul*, creează mediul alcalin – așadar, puneți-vă filme de comedie și râdeți din tot sufletul. Sau citiți cărți umoristice, sau căutați-vă prieteni amuzanți și persoane vesele, de care să vă înconjurați. "Alcalinizați-vă" încăperile în care locuiți, lipind citate vesele pe pereți sau fotografii haioase, care să vă binedispună de fiecare dată când dați cu ochii de ele. Cântați câtece cu cuvinte vesele, nostime, evitați-le pe cele melancolice și deprimante.

Creați-vă un stil de viață relaxat, fără a ceda presiunilor sociale de a introduce prea multe în viețile dumneavoastră, mai multe decât aveți nevoie și decât puteți gestiona fără epuizare. Învățați deprinderea luării deciziilor (de care vom discuta într-un capitol separat) pentru a reuși să vă descurcați cu fiecare provocare a vieții.

CAPITOLUL 2

DETOXIFIAREA

- I. Considerații generale privind detoxifierea
- II. Vaccinurile
- III. Autismul
- IV. Cancerul și bolile auto-imune
- V. Paraziții
- VI. Radiațiile

I. Considerații generale privind detoxifierea

Viața este un proces continuu, ritmic, care presupune cicluri de creație și distrucție permanente. Corpul nostru găzduiește în același timp procese de creație (refacerea celulelor, repararea țesuturilor afectate, vindecarea rănilor etc) și procese de distrucție (eliminarea deșeurilor rezultate prin procesul de digestie și respirație).

Corpul fizic conține elemente vii (viață) și elemente degradate (moarte) în același timp, diferența între menținerea vieții (sănătate) și evoluția către moarte (boală) fiind raportul în care se găsesc aceste procese.

Raportul în întreg Universul nostru, care asigură maxim de armonie și stabilitate este cel de 3:2. La trei procese vitale, două procese de degradare.

Acest raport se numește în muzică cvinta perfectă, fiind intervalul muzical folosit pentru compunerea celor mai echilibrate și armonioase melodii (muzica clasică, valsurile – abundă în tonalități compuse în cvinta perfectă).

Vom descoperi acestor raport Universal de armonie și în funcționarea principalelor elementelor vitale ale ființelor vii: sângele și aerul.

Așa cum am amintit deja, organismul nostru este o grupare de miliarde de celule, care sunt deservite de două fluide importante: sângele și limfa – ce realizează cele două procese fundamentale:

- 1) hrănirea (sângele)
- 2) eliminarea reziduurilor (limfa)

Detoxifierea este un proces esențial în demersul de refacere a sănătății ființei umane.

Sunt multe deșeuri care rezultă în urma funcționării oricărei ființei vii sănătoase (aflată în armonie și echilibru) – deșeuri pe care fiecare dintre noi le produce zilnic:

- acizi și substanțe acide tip acid uric, uree și creatinină, rezultați ca urmare a procesului digestiei proteinelor (din carne, lactate, ouă)
- acid carbolic și alți acizi eliminați din fiecare celulă, ca și reziduu în urma consumului de carbohidrați și activității sale
- acid butiric și alți acizi, eliberați prin transpirație, ca urmare a ”supraîncărcării” sistemului limfatic și folosirii pielii ca și cale suplimentare de eliminare
- acid lactic și acid sarcolactic, eliberat la nivelul mușchilor, ca urmare a eforturilor fizice (chiar și un mers mai rapid pe jos sau alergarea, curățarea casei sau solicitarea zilnică din bucătărie)
- dioxid de carbon, produs de reziduu, eliminat prin respirație
- praf în cameră, ca urmare a descumării zilnice a stratului epitelial al pielii, păr și fragmente de unghii
- urina, scaunul și transpirația (la femei, și sângele menstrual) – ca eliminări principale zilnice a unor mari cantități de deșeuri de care organismul nostru nu mai are nevoie. Așa cum spuneam, prin urină se elimină în special reziduurile acide ale celulelor, iar prin scaun, reziduurile metabolice rezultate în urma procesării hranei. Menstrua la femei devine abundentă, atunci când sistemul limfatic din zona pelvisului (bazinului) este încetinit, stagnant și blocat de toxine.

Și mai sunt multe alte substanțe de deșeu, într-o cantitate impresionantă, eliberate zilnic prin simplul proces de existență a corpului fizic viu.

Odată cu expunerea la substanțe nocive chimice sau fizice (poluarea aerului, apei, a alimentelor consumate etc), în situații de trăire prelungită a unor tensiuni emoționale și mentale – ființele umane se încarcă suplimentar cu substanțe tip toxine, tip deșeu, care trebuie eliberate prin aceleași căi naturale – scaun, urina, transpirație, menstră – care sunt deja folosite intensiv numai în cazul simplei existențe (fără alte solicitări în plus).

De aceea apare o supra-încărcare a tuturor acestor căi de eliminare – care la un moment dat, sunt depășite.

Ca orice sisteme de canalizare și filtre care sunt folosite intensiv, fără a fi periodic curățate, și „sistemele și filtrele naturale” ale corpului nostru „se înfundă”.

Iar dacă în continuare sunt solicitate cu deșeuri – fără a le da răgazul curățeniei – atunci sunt mai multe „posibilități”:

- fie sistemul limfatic devine stagnant, încetinit și îmbibat cu toxine, „refluează” în țesuturile din jur și produce acidoză (sau „inflamație” în termeni medicali, acizii sunt substanțe iritante, corozive, care distrug țesuturile cu care vin în contact). Inflamația țesuturilor determină un răspuns imunitar, iar prezența virusilor, germenilor, bacteriilor și fungilor (ciupercilor) determină apariția diferitelor „eliminări”, pe mucoase - pe care le denumim cu etichete medicale: rinită, faringită, otită, conjunctivită, laringită, orice altă „ită”, sau pe piele – dermatite, eczeme, alergii și erupții variate.
- fie fitele principale, suprasolicitate, se înfundă și ulterior se blochează (insuficiență hepatică, insuficiență renală, insuficiență respiratorie, blocaj intestinal),
- fie organismul găsește alte mecanisme de deviere a toxinelor, pentru a putea continua să trăiască cu filtrele înfundate „la cota de avarie” (cel mai frecvent, depozitarea toxinelor în țesuturi – cu apariția grăsimilor, pietrelor și a tumorilor)
- sau în ultimă instanță, sacrificarea unei părți nevitale a organismului, pentru protejarea restului (necroze diferite).

Așa cum observați de mai sus, toate „bolile” definite de etichete medicale, nu sunt, de fapt, decât eforturi DISPERATE ale organismului de a se curăța, de a-și elibera mecanismele naturale de eliminare a toxinelor de stagnare și depozitele de toxine.

Iar tratamentele medicale, chiar și cele naturale – care blochează eforturile organismului de a se vindeca singur (inteligenta Naturii este uriașă!) nu fac decât să agraveze și mai tare starea organismului. „Vindecăm” mucii, prin oprirea secrețiilor și producem polipi (care sunt o dezvoltare tip tumoral)! Direcția vindecării, așa cum a fost ea folosită până în prezent, este una greșită, care duce la suferințe din ce în ce mai mari.

Direcția corectă, logică și de vindecare este cea de SPRIJINIRE a eforturilor proprii ale organismului de a elimina toxine, de a sprijini căile naturale de eliminare, de a ajuta la „curățirea” filtrelor organismului și la buna funcționare a tuturor părților sale.

Și mai ales, de a „asculta” mesajele pe care fiecare simptom care apare într-un organism le are de comuniat întregului.

Îmi place foarte mult metafora „bordului de la mașină”. Când se aprinde un becuț la bord, imediat ridici capota, să vezi ce se întâmplă cu motorul. În nici un caz nu deșurubezi becuțul și apoi stai liniștit, că ai rezolvat problema.

Cam asta face medicina alopatică, dar și medicina naturală, atunci când tratează simptomele, fără a remedia CAUZA simptomelor – pe care nu a înțeles-o bine nici până în prezent.

Detoxifierea este „cheia de aur” a vindecării, așa cum susțin toți reprezentanții curentului naturist și toți igienistii.

Detoxifierea va merge întotdeauna în paralel cu dieta, cu procesul de detașare, de luare a deciziei și de deschidere către noi posibilități, întrucât cele 5 elemente – ale Sănătății 5D se vor derula SIMULTAN – pentru a asigura revenirea la starea de sănătate – și menținerea acesteia.

În procesul de detoxifiere al organismului, am identificat câteva căi esențiale pentru începerea procesului:

- A. Detoxifierea sistemului limfatic
- B. Detoxifierea aparatului urinar
- C. Detoxifierea tubului digestiv (intestin gros, intestin subțire, dar și a ficatului, splinei, pancreasului)

D. Susținerea sistemului endocrin, în special a suprarenalelor, tiroidei și paratiroidelor

Toate procesele fundamentale de detoxifiere vor începe SIMULTAN cu cele 4 direcții de detoxifiere de mai sus, adăugând elemente din alte strategii, funcție de starea și nevoile fiecărei persoane în parte.

Studierea lor pe rând se face strict din motive de sistematizare a materialului și de ușurare a înțelegerii temei atât de complexe a detoxifierii.

Dar în practică, acestea se vor aplica ÎN ACELAȘI TIMP, întrucât asigură organismului realizarea și menținerea porții de deschidere și eliminare a reziduurilor toxice.

A. Detoxifierea sistemului limfatic

Sistemul limfatic este cel mai important sistem de colectare și eliminare a reziduurilor acide de la miliardele de celule ale organismului omenesc.

Sistemul limfatic este alcătuit din vasele limfatice, din ganglionii limfatici și organe definite precum splina, timusul, apendicele, amigdalele, polipii și din fluidele limfatice sau limfa, care circulă prin toate aceste structuri.

Fluidele limfatice acționează precum apa de la toaleta din baie, îndepărtând reziduurile care sunt eliminate de miliardele de celule din organism, sau cele care intră pe alte căi în organism, "scurgându-le" către exterior.

Vasele limfatice se întind de-a lungul întregului organism, formând circulația limfatică, care este paralelă și situată lângă circulația sanguină, singura diferență fiind aceea că vasele limfatice au peretele foarte subțire și sunt mai largi (prin ele circulă limfa, care este un fluid cu conținut crescut în grăsimi, deci este mai vâscoasă decât sângele și are nevoie de mai mult spațiu pentru a putea să "curgă").

Pentru că nu există o pompă la nivelul circulației limfatice (cum este inima, la nivelul circulației sângelui), limfa se deplasează datorită contracțiile mușchilor în cadrul mișcării și exercițiilor și datorită modificărilor de presiune ale circulației sângelui, care merge în paralel cu cea limfatică.

Așadar, avem nevoie atât de mișcare fizică, cât și de o bună presiune în vasele de sânge, pentru a avea o bună circulație a limfei.

După un somn de noapte, circulația limfatică este stagnantă (circulația sanguină funcționează continuu, inclusiv în timpul nopții, pentru că pompa cardiacă care bate continuu îi asigură fluxul perpetuu). De aceea, dimineata la trezire, avem secreții în ochi ("urdori"), avem limba încărcată cu un depozit albicios și ne simțim mai amorțiți (în special dacă limfa stagnantă la nivelul spatelui, cefei și regiunii lombare este încărcată cu reziduuri acide). Exercițiile fizice de dimineată, mișcările respiratorii profunde, cu geamul deschis și micul dejun din fructe alcaline – fructe dulci – reprezintă primele măsuri importante de detoxifiere ale zilei.

Pentru a porni în aventura fiecărei zile, este nevoie să "repunem limfa în mișcare" și apoi să o menținem în mișcare, în cursul întregii zile.

Alternarea perioadelor de mișcare fizică, cu repausul, reprezintă măsura cea mai importantă de detoxifiere limfatică.

Mersul pe jos reprezintă exercițiul principal de mișcare a circulației limfatice, zilnic fiind necesară minim o oră de mers pe jos, indiferent de condițiile atmosferice, pentru a putea menține fluxul limfatic normal în organism.

Toate celelalte sporturi și toate mișcările fizice sunt foarte bune pentru dinamizarea limfei, dacă nu sunt realizate excesiv (prea multă sală, prea mult fitness, crează producție de acid lactic excesiv la nivelul mușchilor, și chiar dacă mișcă circulația limfatică, o supraîncarcă în același timp cu reziduuri acide excesive, crescându-i solicitarea).

Tratamentele cu substanțe chimice, vaccinările, conservanții alimentari, substanțele chimice din alimente, haine, produse cosmetice, din aerul încăperilor sau din mediul înconjurător (insecticide, fum toxic de la mașini, fabrici etc) introduc în organism substanțe "străine" pentru acesta, împotriva cărora organismul are de luptat și pe care are nevoie să le neutralizeze.

Printre cele mai importante sisteme care se ocupă cu "neutralizarea" toxinelor în organism se numără sistemul limfatic și ficatul.

La nivelul sistemului limfatic, și mai ales la nivelul ganglionilor limfatici, care sunt ca formațiuni de dimensiuni variabile, de la un bob de orez, la un bob de fasole mai mare sau chiar mai mari – există atât bacterii, cât și celule imunitare, care se ocupă de "neutralizarea" toxinelor acide pătrunse.

Ganglionii limfatici sunt considerați "fosele septice" ale sistemului tip canalizare care este sistemul limfatic. Eu au o structură fibroasă, care servește ca un filtru pentru celulele limfatice, servind la filtrarea, neutralizarea, legarea și distrugerea agenților patogeni – toxine sau microbi (numiți antigene, în medicină). Ganglionii limfatici sunt grupați în special în anumite regiuni ale corpului, cei mai importanți fiind:

- la nivelul gâtului, cefei și partea superioară a pieptului – ganglionii cervicali, care sunt stații importante de filtrare pentru regiunea capului
- zonele axilare (la subbraț, subțioară) – care filtrează regiunea toracică (pieptul) și extremitățile superioare – ganglionii axilari
- regiunea abdominală, în pereții tractului digestiv și în mezenter – în jurul tuturor organelor digestive – cei mai numeroși din organism (ganglionii tractului gastro-intestinal – care se ocupă de filtrarea toxinelor din alimentație)
- zonele inghinale (la încheieturile picioarelor) – ganglionii inghinali, care drenează regiunea pelvisului, a bazinului și membrele inferioare.

Când sistemul limfatic este supraîncărcat cu toxine, paraziți, celule slăbite prin acidoză (muribunde), mucus, reziduuri rezultate din metabolism etc – ganglionii limfatici se măresc și se umflă.

Amigdalele și polipii (organe limfatice cunoscute, părți ale sistemului limfatic al omului) reprezintă exemplul perfect.

Așa cum discutăm și la dietă, consumul de lactate, zahăr și făină rafinată intensifică producția de mucus la nivelul mucoaselor digestive și respiratorie, sistemul limfatic își încetinește curgerea și apare acumularea de cantități mari de reziduuri – iar primele semne sunt mărirea amigdalelor și polipilor, durerile de gât, secrețiile din nas și expectorațiile din faringe. Așadar, răcelile și gripa nu sunt decât semnale că sistemul limfatic este "prea plin" și are nevoie să se curățe. Microbii – virușii și bacteriile – nu sunt decât "oportuniști" și "ajutoarele de gunoier", care sprijină organismul în eforturile sale de eliminare a toxinelor. Prin producția lor proteică, ei "fluidifică" secrețiile vâscoase, adunate în sistemul limfatic și ajută la eliminarea lor mai ușoară. De asemenea, răspunsul imunitar produs de limfocite la prezența germenilor (febra) - "încălzește" și ajută la mai ușoara eliminare a limfei vâscoase și pline de toxine.

FEBRA este un MECANISM DE APĂRARE al organismului.

Neînțelegerea acestor mecanisme, administrarea de medicamente care OPRESC FEBRA (anti-termicele), inhibă eliminările de secreții (picăturile de nas), blochează tusea și expectorația (anti-tusivele, anti-spasticele), dar mai ales intervențiile chirurgicale care îndepărtează organele limfatice – afectează GRAV integritatea sistemului limfatic.

Chiar dacă se îndepărtează "fosele septice" - sistemul de canalizare colmatat rămâne!

Și după pierderea foselor septice, sistemul limfatic "va deversa" excesul de toxine care circulă la nivelul său în țesuturile din jur.

După operația de amigdale și polipi, țesuturile din jur vor fi treptat impregnate în toxine, mai ales dacă se consumă în continuare alimentele formatoare de mucus.

Îmi amintesc din copilăria mea, după operația mea de amigdale, medicii m-au "lăsat" să mănânc înghețată – aceast fiind răsplata "cumințeniei" și complianței mele, la acceptarea actului barbar al intervenției chirurgicale, care m-a "descompletat" la nivel fizic și la nivelul sistemului limfatic.

Iar după 2-3 ani de consum aproape continuu de înghețată, lactate, dulciuri și făinoase, ZILNIC, am făcut o sinuzită purulentă generalizată, în toate sinusurile.

Am trăit direct întreaga experiență a blocării sistemului limfatic, ca urmare a erorilor fundamentale de alimentație.

Dr. Robert Morse spune că după operația de amigdale, multe persoane (care continuă să se alimenteze greșit) suferă de spondiloză cervicală sau probleme ale tiroidei. Pentru că partea din față sau cea din spate a gâtului (o zonă foarte îngustă din organismul nostru, în care sistemul limfatic este foarte bogat și bine reprezentat) se va "colmata" și înfunda cu reziduuri toxice limfatice – depuse ÎN ȚESUTURI, între celule.

Procesul durează mult timp, corpul omenesc este INCREDIBIL de rezistent și de luptător, și sunt necesare foarte multe abuzuri pentru a-l destabiliza la nivelul la care să apară manifestările bolii.

Dar semnalele de dezechilibru apar destul de devreme.

Detoxifierea sistemului limfatic este esențială în procesul de recuperare a sănătății. Indiferent că vorbim despre afecțiuni ușoare, precum alergii sau răceli frecvente ori tulburări de metabolism, sau despre afecțiuni severe, precum cele neurologice, bolile auto-imune, diabetul, cancerul sau tulburările din spectrul autist – CHEIA spre vindecare rămâne aceeași – detoxifierea sistemului limfatic.

Procesul de detoxifiere al sistemului limfatic are nevoie să fie realizat ÎN ACELAȘI timp cu celelalte procese descrise în strategia "sănătate 5D", pentru că toate se susțin unele pe celelalte.

În detoxifierea limfatică am descoperit, în practică, câteva reguli importante, pe care doresc să le subliniez:

1) NU SE FACE NICIODATĂ detoxifierea sistemului limfatic – fără să se asigure CĂILE de eliminare ale toxinelor dizlocate prin drenaj.

Greșelile mari din tratamentele naturale ale cancerului sau ale tulburărilor din spectru autist s-au făcut datorită acestei neînțelegeri.

Dacă administrezi alimente și plante care realizează detoxifierea ȘI NU AI CĂI DE ELIMINARE – corpul se "îneacă" în propriile toxine – și poate fi vătămat mai tare de procesul de detoxifiere, decât de boala (tulburarea) existentă.

2) De asemenea, NU SE VA FACE NICIODATĂ detoxifiere limfatică RAPIDĂ, "peste noapte", în câteva zile. Nu există regimuri "instant" pentru detoxifiere limfatică. Umplerea cu reziduuri toxice a limfaticelor se face zi de zi, iar dezechilibrele apar după ani de zile de abuzuri. Procesul de detoxifiere limfatică este unul LENT, treptat, adaptat la capacitatea organismului de a se curăța și de a elimina. De aceea, toate părțile din "Sănătatea 5D" sunt la fel de importante, inclusiv partea spirituală de decizie, deschidere și detașare – care permit persoanei să se înarmeze cu răbdare și putere interioară să treacă prin PROCESUL VINDECĂRII.

Medicina alopatică, în special chirurgia, ne-a "învățat" cu soluții "super-rapide" - "tăiem și scoatem". În procesul de vindecare, aceste soluții NU sunt dorite.

În procesul de vindecare vorbim despre REGENERARE și REFACERE.

Iar acestea se produc lent, în timp, ca toate procesele temeinice din Natură.

3) Detoxifierea limfatică este un eficientă atunci când se realizează ca un proces RITMIC, cu perioade intense de detoxifiere și perioade de pauză. Întocmai ca în conducerea unei mașini, unde apăsăm pe accelerație, și din când în când mai punem frână. Fiecare persoană are nevoie să-și găsească un ritm interior cu care se simte confortabil (eu recomand ritmuri de 6 zile de detoxifiere intensă, cu o zi de pauză, în care persoana poate mânca și altceva decât dieta de detoxifiere și poate opri remediile – sau pot exista 5 zile detoxifiere cu 2 zile pauză). Mulți pacienți încep "în forță" și la un moment dat, poftele, mintea sau cei din jur – îi forțează să oprească detoxifierea. De aceea pauzele ritmice sunt mult mai de dorit decât opririle "forțate". Și permit organismului continuarea procesului ani de zile, într-o progresie lentă și tolerabilă.

4) Detoxifierea limfatică se AJUSTEAZĂ în permanență la reacțiile care apar, dieta sau tratamentul natural se ADAPTEAZĂ permanent la ceea ce se întâmplă. NU EXISTĂ scheme fixe, nu există strategii "standard", există doar "ghidaje generale" și "reguli generale", care se "ajustează" continuu.

Așa cum vom discuta mult în cadrul conceptului de "Sănătate 5D" - VIAȚA ÎNSEAMNĂ DINAMICĂ. Mișcare continuă, explorare continuă, creație continuă.

Oprirea dinamicii duce la stagnare. IAR STAGNAREA ÎNSEAMNĂ MOARTE.

Ne vom obișnui cu această înțelegere, întrucât o vom observa peste tot în viața noastră, în celule, în sistemul limfatic, în corpul fizic, în familia noastră, în serviciul nostru sau în societatea noastră.

De câte ori apare stagnarea, apare distrucția.

Cât timp continuă "mișcarea", dinamica, "curgerea", cât timp nu apare "plictiseala" - VIAȚA (celula, corpul, relația, serviciul, societatea) continuă.

Flexibilitate, adaptabilitatea, ajustarea, acordarea la nevoile existente – reprezintă condiții esențiale pentru drenajul limfatic și pentru procesul de însănătoșire.

Cu ce se poate, realiza, practic, drenajul limfatic?

Instrumentele principale pe care le oferă medicina naturală sunt următoarele:

1) **Dieta cu fructe**

2) **Tratamentele naturale**

1) **Dieta cu fructe**, atât cele alcaline, fructele dulci și zemoase – în special strugurii și pepenii, dar și alte fructe, semiacide și acide, de exemplu dieta cu suc de lămâie (excesiv de acid, dar producând un drenaj puternic la nivelul sistemului limfatic, prin acțiunea astringentă importantă). În ceea ce privește această acțiune astringentă, pe locul 1 în detoxifiere sunt strugurii și lămâile, în experiența tuturor celor implicați în detoxifiere.

Dintre fructe, cele în formă de bobită (strugurii, cireșele, vișinele, fructele de pădure – coacăze, afine, mure, zmeură etc) par a avea o afinitate deosebită pentru ganglionii limfatici, și în egală măsură, pentru glandele endocrine, în special pentru suprarenale)

Experiența clinică și personală mi-a demonstrat că NUMAI fructele realizează drenajul limfatic. Legumele NU au această calitate, ele asigură doar buna funcționare a întregului organism și în special a tractului digestiv, fără a realiza o detoxifiere importantă LA NIVEL CELULAR.

Prezența zilnică, în alimentația unei persoane, a fructelor dulci, alcaline, sau a fructelor, în general – în special la prima (primele mese) ale zilei – reprezintă o condiție importantă pentru funcționarea procesului de detoxifiere limfatică. În situații de boli grave, unde este intenționată refacerea și regenerarea țesuturilor degradate, dieta exclusivă pe fructe, perioade de timp, de la câteva luni la 2-3 ani de zile, ajută la refacere și regenerare – apoi adoptarea unei diete echilibrare, cu fructe, legume și semințe, asigură menținerea stării de sănătate pe o perioadă îndelungată.

Este necesară o individualizare a fiecărei situații în parte și așa cum spunea, o permanentă ajustare la reacțiile fiecărei persoane.

Există și tratamente cu sucuri proaspăt stoarse din fructe, la fel de utile în drenajele limfatice (cum sunt tratamentele din dieta Gerson sau din cura Breuss, împotriva cancerului), care sunt puternice și eficiente, dar necesită o monitorizare din partea unei persoane care înțelege procesul. Din păcate, includerea în aceste diete a prea multor sucuri din legume, în special din rădăcinoase – ÎNCETINEȘTE procesul detoxifierii și NU declanșează rezultatele așteptate (ducă la dezamăgiri și la pierderea încrederii în tratamentul natural). Sucul proaspăt stors din morcovi, sfeclă roșie și varză NU realizează detoxifierea profundă, a sistemului limfatic, așa cum se așteaptă cei care le folosesc. Practica a arătat acest lucru. Ajută doar la o detoxifiere generală a tubului digestiv, dar NU amorsează procesul de refacere și regenerare de care au nevoie cei mai mulți oameni.

2) **Tratamentele naturale** pentru drenaj limfatic disponibile în prezent sunt reprezentate de următoarele:

a) **produse fitoterapice** (tincturi din plante, infuzii din plante medicinale, băi din plante, aromaterapia și multe altele). Vom enumera câteva dintre produsele fitoterapice care realizează drenaje limfatice, fără a detalia folosirea sau combinația lor. Acest lucru va face obiectul multor altor cărți și articole viitoare.

Plantele care acționează în mod special asupra sistemului limfatic sunt:

- cîrmâz - *Phytolacca decandra* (se folosesc rădăcina proaspătă, fructe și frunze)
- mac canadian cu suc roșu - *Sanguinaria canadensis* (frunze)
- Schinduf – *Trigonella foenum-graecum* (se folosesc semințele)
- ardeiul Cayenne – ardeiul iute sau ciușca – *Capsicum anuum* (se folosește fructul)
- scoarța de stejar alb – *Quercus alba* - sau scoarța de stejar, simplă
- patlagina mare – *Plantago spp* (se folosesc rădăcina, frunze, flori și semințe)
- turița – *Galium aparine* (se folosește toată planta, în special frunzele)
- trifoiul roșu – *Trifolium pratens* (se folosesc flori și frunze)
- stânjenelul – *Iris germanica* (rizom)
- dragavei – *Rumex crispus* (se folosește rădăcina)
- crușan american – *Rhamnus purshiana* (se folosește scoarța uscată)

În aromaterapie – plante cu acțiune asupra drenajului limfatic:

- uleiul esențial de oregano
- uleiul esențial de iasomie

Toate plantele din arbuști și arbori ce înfloresc primăvara cu flori galbene sau alb-gălbui, precum *forsythia*, *iasomia*, florile de salcâm, florile de soc, florile de măslin sălbatic (în Dobrogea, arborele care crește pe nisip, pe plăji) au un efect drenor limfatic important.

Vom observa culoarea galbenă (sau alb-galbenă) la multe flori sau produse din plantele care au efect drenor limfatic – asemănătoare culorii alb-gălbui a limfei. De asemenea, săruri minerale precum sărurile de sulf – de culoare galbenă – au efect drenor limfatic important.

b) **produsele gemoterapice** care realizează drenaj limfatic sunt multiple și există o continuă identificare de produse noi, care pot ajuta în această direcție.

În literatura gemoterapică "clasică" sunt descrise 4 produse importante pentru drenajul limfatic:

Extractul din muguri de Scoruș (*Sorbus domestica* D1),

Extractul din muguri de Castan comestibil (*Castanea vesca* D1),

Extractul din muguri de Castan sălbatic (*Aesculus hippocastanum*) și

Extractul din muguri de Nuc (*Juglans regia*).

Au fost identificate multe alte produse care realizează drenajul limfatic, familia cea mai importantă de remedii în care găsim drenoare limfatice importante fiind familia Oleacea – cu remediile Extract din

mlădițe de Lemn câinesc (*Ligustrum vulgare*), Extractul din muguri de Frasin (*Fraxinus excelsior*) și Extractul din muguri de Măslin (*Olea europaea*). Din această familie vor apare noi și utile remedii pentru drenaj limfatic, întrucât plante precum Liliacul, Iasomia și Forsiția au dovedit, în testările tip proving, că ar putea avea puternice efecte tip drenaj limfatic.

Și alte remedii realizează drenaj limfatic, amintim doar Extractul din Sevă de Mesteacăn, cu acțiune importantă de detoxifiere a organismului.

c) **produsele homeopate** care realizează drenaj limfatic sunt cunoscute de la începutul utilizării acestei terapii, de peste 200 ani.

Homeopații din vechime le numeau remedii "cu viză emonctorială" - adică remedii care stimulau eliminările de toxine din organism.

Majoritatea observaseră efectul tip eliminarea pe care îl au remediile pe bază de sulf, de aceea printre remediile homeopate de drenaj limfatic vom regăsi multe săruri de sulf, precum *Natrium sulphuricum*, *Kali sulphuricum*, *Calcarea sulphurica*, *Hepar sulphur*, *Sulphur iodatum*, *Antimonium crudum* sau chiar *Sulphur*, care remediu.

De asemenea, s-a observat că majoritatea sărurilor de halogeni realizează drenaje limfatice importante, fiind adesea prescrise în situații de ganglioni măriți de volum, indurați, dureroși și inflamați.

Calcarea fluorica, *Calcarea iodata*, *Baryta iodata*, *Kali iodatum*, *Calcarea muriatica*, *Kali muriaticum*, *Natrium muriaticum*, *Baryta muriatica*, *Kali bromatum*, *Calcarea bromata* – sunt remedii adesea folosite ca adjuvant în drenajele limfatice.

Alte remedii din plante, precum *Fumaria officinalis*, *Saponaria officinalis*, *Scrophularia officinalis* – au fost remedii folosite pentru drenaj limfatic.

d) **Tratamente fizice pentru drenaj limfatic** – hidroterapia, sauna, cataplasme cu ulei de ricin, igiena pielii prin periajul uscat, exerciții de respirație profundă

Există foarte multe tratate și cărți în care sunt descrise tehnicile acestor proceduri, care au fost doar enumerate pentru a le include în paleta amplă a ceea ce definim "drenajul limfatic"

e) **Mișcarea fizică**, element pentru drenajul limfatic – mișcarea activă (dansul, gimnastica, înotul, yoga, taichi) sau cea pasivă (masajul, procedurile kinetoterapice, osteopatia, chiropractica, terapia cranio-sacrală, alte terapii).

Așa cum am constatat de mai sus, avem la îndemână extrem de multe tipuri de proceduri utile pentru drenajul limfatic, astfel încât să putem "crea" strategii de tratament pentru orice fel de persoană aflată în "stagnare limfatică".

Tot ce avem de făcut este să combinăm măsurile de mai sus, în scheme individualizate și adaptate fiecărui organism și energiei de care dispune persoana, și să nu uităm să le însoțim și de celelalte măsuri de detoxifiere, despre care vom discuta în continuare.

B. Detoxifierea aparatului urinar

Aminteam la detoxifierea limfatică faptul că ESTE NECESARĂ o bună funcționare a organelor de eliminare, pentru a putea realiza un drenaj limfatic eficient.

Experiența clinică a arătat faptul că rinichii reprezintă locul de eliminare preponderentă a reziduurilor acide de metabolism celular – deși NU este demonstrată practic, nici o legătură anatomică semnificativă între sistemul limfatic și rinichi (aparatul urinar).

Sistemul limfatic este extrem de greu de studiat, atât pe cadavru (pereții vaselor limfatice sunt practic invizibili pe cadavru), cât și la omul viu.

De aceea, este posibil să existe erori anatomice pe care să le descoperim curând, care să indice LEGĂTURA dintre cele două sisteme, pe care toți naturiștii o observă de sute de ani, dar nu o pot susține, datorită lipsei dovezilor directe.

Cistena Chili, o structură anatomică de acumulare a limfei în organism, se găsește pe peretele anterior al aortei ÎNTRE cei doi rinichi – fără a fi dovedite legături anatomice între ea și rinichi.

Dar este SURPINZĂTOR ca în organism să existe doar două acumulări limfatice tip "cisterne" - una fiind aceasta din regiunea lombară – DINTRE rinichi, iar cealaltă, cisterna subarahnoidiană, la baza creierului, care drenează sistemul nervos central.

Așadar, pentru organism, atât zona capului, cât și zona rinichilor – este DE MAXIMĂ IMPORTANȚĂ, existând structuri "de curățeni" și acumulare de limfă, specializate.

Proasta funcție de eliminare a rinichilor este una dintre cauzele importante de boală, de aceea detoxifierea rinichilor va trebui să joace un rol la fel de mare, alături de detoxifierea sistemului limfatic.

Dr. Morse spune că rinichii, alături de suprarenale (și împreună cu ele) controlează gigantul sistem limfatic din ÎNTREGUL CORP.

Dacă aceștia nu mai funcționează bine – ÎNTREGUL sistem suferă.

Orice semn de boală, orice suferință apărută undeva în corp NU ESTE O PROBLEMĂ locală, ci este o PROBLEMĂ SISTEMICĂ – a întregului organism!

Când rinichii nu mai funcționează bine, tot corpul se dezechilibrează.

De aceea, Medicina Tradițională Chineză și alte medicini milenare (precum ayurveda) consideră rinichii - "purătorii forței vitale" a organismului – pentru că din observațiile lor atente, au realizat că există o legătură foarte mare între buna funcționare a acestora și starea de sănătate a organismului.

Medicina modernă, datorită studierii fragmentare a corpului omenesc și împărțirii specialităților medicale pe "bucăți", a pierdut de mult vederea de ansamblu asupra funcționării corpului omenesc și se concentrează exagerat asupra detaliilor.

Medicina a devenit în prezent ceva atât de complicat, încât practic nu mai poți înțelege nimic din ceea ce înseamnă sănătate sau boală.

SIMPLIFICAREA reprezintă primul pas către găsirea unor soluții REALE de vindecare.

Înțelegerea rolului fundamental al rinichilor în "economia" generală a organismului, precum și a legăturii care se observă clar în practică, între rinichi și sistemul limfatic (deși nesusținută de dovezi anatomice!) - reprezintă elementele cheie în unirea într-un tot logic a înțelegerii modului în care corpul funcționează, respectiv cum se dezechilibrează/cum se poate reechilibra.

Rinichii sunt două organe pereche, situate de o parte și de alta a coloanei vertebrale, în regiunea lombară – una dintre cele mai importante și sensibile regiuni ale corpului.

Când doare spatele (mai precis, când dor "șalele") este un semn clar de încărcare importantă funcțională a rinichilor, care nu mai fac față cu eliminarea reziduurilor acide.

Structura lor anatomică este extrem de complicat și mereu m-am întrebat în școala de medicină care este, cu adevărat funcția lor în organism?

La începutul carierei mele medicale am studiat urologia și am făcut un stagiu într-o Clinică de urologie din Rostock, Germania, unde am participat la câteva dintre intervențiile de transplant renal efectuate acolo. Eu am fost persoana care "ține" rinichiul ce urma să fie transplantat, cât timp chirurgii suturau vasele și ureterele.

Am avut nevoie de 20 de ani de experiență clinică și de înțelegere teoretică, pentru a realiza rolul fundamental al rinichilor în corpul omenesc.

Proasta funcționare a rinichilor începe din copilărie, odată cu dificultățile "învățatului" la oliță, cu folosirea excesivă a scutecelor unice tip pampers și cu alimentația bogată în proteine, care EFECTIV BLOCHEAZĂ RINICHII.

Diversificarea alimentară la copiii mici cu lactate, cu ou și carne înainte de vârsta de 1 an reprezintă una dintre greșelile majore ale oamenilor și pune bazele degradării corpului omenesc chiar de la începutul drumului.

Acest lucru se observă în starea din ce în ce mai precară de sănătate a copiilor, cu fiecare generație care trece.

Producția de deșeu ai proteinelor, acidul uric, ureea și creatinina, sunt filtrate EXCLUSIV prin rinichi, după ce sunt prelucrate în tubul digestiv și sistemul limfatic. Analizele din sânge și urină vă pot da o idee despre nivelul de acidoză cu care se confruntă rinichii. Orice valoare a creatininei peste 0.6 și a acidului uric peste 3 semnifică o proastă funcționare a rinichilor. Iar pH-ul urinar sub 6.5 (adică 6, 5.5 sau 5) indică aciditatea excesivă a urinei. Adică acidoza SISTEMICĂ, în întregul corp, căreia rinichii nu reușesc să-i mai facă față.

În Medicina Tradițională Chineză, pielea era considerată "al treilea rinichi" și toate prolele care apar pe piele (erupții, dermatite, eczeme, alergii etc) indică faptul că rinichii nu-și mai îndeplinesc funcția naturală de filtrare și pielea preia o parte din această funcție. Majoritatea agravărilor pe piele, care apar în timpul tratamentelor naturale, de detoxifiere, indică faptul că rinichii nu funcționează, că drenajul este "prea agresiv" pentru ei, că trebuie luate măsuri mai blânde și avută ceva mai multă răbdare.

Detoxifierea rinichilor, menținerea filtrării renale la un nivel bun, în timpul procedurilor de detoxifiere limfatică – este esențială pentru recuperarea sănătății ființei umane.

Există multe instrumente pe care le avem la îndemână:

1) **Dieta cu fructe**, în special sucurile din fructe astringente (sucul de lămâie, sucul de portocale, sucul de struguri – sucuri proaspăt stoarse și proaspăt consumate). Curele de "monofruct" în perioadele de coacere maximă a fructelor reprezintă cea mai bună modalitate naturală de alcalinizare și curățare a rinichilor – cure de cireșe și vișine, cure de pepeni, cure de struguri. Se consumă 1-3 sau mai multe zile NUMAI un singur fel de fructe, fără alte alimente în zilele respective.

2) **Produse fitoterapice** – există plante cu acțiune tip refacere, regenerare și tonifiere a rinichilor, pe care le vom enumera, pentru a fi cunoscute și utilizate (sub formă de tincturi, infuzii, decocturi sau ca atare, plante uscate, sublingual).

Lespedeza capitata – este planta cea mai bună pentru refacerea și reechilibrarea rinichilor, se găsește în formula fitoterapică a dr. Robert Morse, nu există în nici o formulă umană din România (am regăsit-o în formula de uz veterinar pentru pisici, fiind cunoscută sensibilitatea notorie a rinichilor pisicilor, în special după castrare!).

Alte plante cu acțiune benefică asupra rinichilor sunt:

Rădăcina de pir (*Agropyron repens*)

Mătase de porumb (*Zea mays*)

Tulpini de urzică (*Urtica dioica*)

Semințe de coriandru (*Coriandrum sativum*)

Frunze de pădărie (*Taraxacum spp*)

Frunze de pipissewa (*Chimaphila umbellata*)

Frunze și rădăcini de pătrunjel (*Petroselinum crispus*)

Semințe de țelină (*Apium graveolens*)

Partea aeriană de coada calului (*Equisetum hyemale*)

Frunze de strugurii ursului (*Arctostaphylos uva ursi*)

Tinctura de Ceai de Java (*Orthosiphon*) – Plantextrakt Cluj

Tinctura de coada calului, tinctura de brusture și tinctura de urzică – sunt alte instrumente utile pentru detoxifierea rinichilor.

Majoritatea firmelor de produse naturiste existente pe piață au produse foarte bune pentru detoxifierea și drenajul rinichilor. Dar la fel de bune ar fi și plantele culese de fiecare dintre dumneavoastră, uscate și pregătite sub formă de infuzii, în perioada rece de iarnă. Remediile pentru întărirea rinichilor cresc în fiecare curte și pe orice pajiște, important este să fie culese și folosite.

3) **Produse gemoterapice** utile pentru detoxifierea renală sunt:

Extractul din seva de Mesteacăn (*Betula linfa D1*) – este primul produs care se poate folosi pentru începerea unui drenaj blând al rinichilor, sistemului limfatic și pielii, în același timp.

Extractul din mlădițe de Ienupăr (*Juniperus communis D1*) – este un alt produs foarte util pentru curățarea rinichilor, dar și a ficatului și a articulațiilor.

Extractul din muguri de Fraxin (*Fraxinus excelsior D1*) – este un produs de curățare a sistemului limfatic de deșeuri proteice precum acidul uric și ureea, un remediu de drenaj renal și eliberare a articulațiilor de depozite acide.

Extractul din mlădițe de Afîn (*Vaccinium myrtillus D1*) este un produs tip antiseptic pe întregul aparat urinar, cu acțiune bună și asupra rinichiului.

Extractul din mlădițe de Merișor de munte (*Vaccinium vitis idae D1*) – la fel, cu acțiune antiseptică pe întregul aparat urinar

Extractul din mlădițe de Iarbă neagră (*Calluna vulgaris D1*) – cu acțiune importantă, de refacere a întregului tract urinar.

Detoxifierea renală este atât foarte importantă, cât și foarte delicată, în același timp, întrucât terapeutul și pacientul trebuie să identifice "viteza" și "intensitatea" curățeniei pe care o poate face, la fiecare organism în parte.

Vom observa indirect starea rinichilor organismului dumneavoastră, privind proiecția acestora în diferite regiuni ale corpului.

Astfel, la nivelul feței, rinichii se proiectează la pleoapele superioare și cele inferioare. De aceea, cearcănele, pleoapele umflate, tumefiate, înroșite etc ne indică proasta funcționare a acestor organe.

La nivelul membrelor inferioare, meridianul rinichi începe dintr-un punct aflat în mijlocul tălpii (adesea foarte dureros spontan, sau la reflexoterapie, la mulți oameni care au probleme cu rinichii) și urcă pe regiunea internă a labei picioarului și apoi pe fața internă a coapsei. Când există stagnare tip acidoză, apare o umflare a labelor picioarelor, în special a gleznei, mai ales către interior.

Există legături extrem de importante între funcția rinichilor și cea a plămânilor – situați anatomic chiar deasupra rinichilor, tot în număr de 2 (printre organele pereche din organism) – și separați doar prin intermediul diafragmului.

Multe dintre problemele de filtrare ale rinichilor se repercută în buna funcționare a aparatului respirator, iar la copiii cu ”răceli” veți descoperi transpirațiile intense la nivelul spatelui, cefei și capului – ca un semn indiferent al faptului că organismul NU POATE scoate acizii pe calea naturală, a rinichilor, și folosește căile accesorii ale pielii și aparatului respirator.

Chinezii spuneau că rinichii sunt ”sursa de energie” de depozit a organismului, acea energie vitală de care depinde lungimea vieții persoanei. Energia care se transmite de la strămoși, și cu care își desfășoară viața prezentă.

Am aflat în practică faptul că energia rinichilor este cea care dă ”forța” vocii – o persoană cu ”rinichi puternici” și diafragm în tonus, are și plămâni puternici și voce sonoră. O persoană timidă respiră superficial și are o voce ca un fir.

Nu întâmplător rinichii și plămânii sunt situați ”în spate”, în zona ”de protecție” a corpului, în spatele celorlalte organe pe care persoana le folosește în activitatea zilnică. Pentru că aceste două perechi de organe vitale îndeplinesc cele mai importante și mai delicate funcții ale corpului nostru: separarea utilului de inutil, a ceea ce este nutritiv, de ce este otrăvitor, ”filtrarea binelui și răului” – cu reținerea a ceea ce este bun și eliminarea a ceea ce nu este potrivit pentru organismul omenesc.

Rinichii sunt considerați în Medicina Tradițională Chineză ”stăpânii apelor”, pentru că ei sunt cei care se ocupă de detoxifierea fluidelor corpului omenesc, eliminând deșeuri și reținând doar substanțele necesare.

În metafora pe care o folosesc eu pentru corpul omenesc – asemănarea cu o mașină,

rinichii – reprezintă ”filtrul de apă”

ficatul – reprezintă ”filtrul de ulei” și

plămânii – reprezintă ”filtru de aer”.

Toate cele trei filtre trebuie să funcționeze bine, pentru a permite o curgere fluidă și continuă a sângelui și limfei în organism.

Blocajul acestor trei filtre reprezintă una din cauzele principale de boală la oameni.

Consumul regulat, zilnic, de apă și sucuri de fructe, cu pH alcalin – reprezintă condiția importantă a menținerii stării de funcționare a rinichilor.

Suprasolicitarea acestora (consum de prea multă apă, în timp prea scurt, înghițirea apei tip robinet, fără a o trece măcar un pic prin cavitatea bucală și a o amesteca cu saliva) duce la ”biciuirea” exagerată a funcțiilor renale.

Primul semn al proastei funcții a rinichilor, la copii – este incontinența urinară, dincolo de vârsta de 2 ani (pipi noaptea în pat, sau uneori, spontan și în timpul zilei).

Iar la adulți (dar și la copiii) apare nevoie de pipi des, atât în timpul zilei (mai ales în perioade de stres, la călătorii, la servicii etc), cât mai ales noaptea (cu fragmentarea și superficializarea somnului).

Și aici să nu uităm o altă legătură foarte importantă a rinichilor cu glandele suprarenale, organe importante, numite ”glandele de stres” - care reglează reacția corpului la diferiții stimuli din mediu, declanșând răspunsuri la nivelul sistemului nervos.

Vom discuta mai multe despre aceste glande în continuare.

Și o altă legătură foarte importantă, între rinichi și inimă. Multe dintre tulburările rinichilor și glandelor suprarenale se manifestă prin tulburări cardiace.

Palpitațiile, tahicardia, extrasistolele, alte tulburări de ritm, hipertensiunea arterială și depunerile calcice în pereții vaselor de sânge – apar NUMAI după ce se dezechilibrează profund funcționarea filtrului renal. Am observat în mod repetat această conexiune în practică, după ce mi-a devenit familiară din Teoria Medicinii Tradiționale Chineze.

C. Detoxifierea tubului digestiv

Ființa umană este un tub digestiv. Am susținut și repetat acest lucru în multe dintre cărțile scrise pe tema nutriției, a vindecării sau oboselii cronice.

Tot ceea ce facem este procesat întocmai precum mâncarea - ”mestecăm” informațiile (la fel precum alimentele), mai repede sau mai încet, sau ”înghițim nemestecat”, apoi digerăm totul o perioadă (mai repede sau mai încet), absorbim ceea ce avem de absorbit (lecțiile utile pentru noi, ”nutrienții” folositori) și eliminăm ceea ce nu mai avem nevoie (obiecte, relații, informații etc) – sau le ținem și le depozităm.

Întrucât alimentația oamenilor moderni este complet și fundamental eronată, începând cu folosirea exagerată a hranei prelucrate termic (focul denaturează substanțele din natură, coagulează proteinele și le schimbă în structuri inutilizabile pentru organismul omenesc!) și până la cantitățile impresionante de substanțe chimice introduse în organism zilnic – digestia ființei umane suferă din primele sale zile de venire pe pământ.

Laptele multora dintre mame NU mai este nutritiv pentru copiii lor (și este refuzat de aceștia), întrucât alimentația mamei și starea organismului acesteia este de acidoză și încărcare cu reziduuri toxice.

Constipația începe de foarte devreme la copiii hrăniți cu formulă, dar apare și la cei alăptați, datorită alimentației și stărilor emoționale ale mamei. Retenția de reziduuri acide în pereții intestinali este importantă, zi după zi, an după an, și se observă clar degradarea organismelor și slăbirea generațiilor de copii.

Vaccinările și tratamentele cu substanțe chimice (antibiotice, antitermice, anti-inflamatorii, anti-alergice etc) accentuează dezechilibrele induse alimentar.

Avem de-a face cu malabsorbție de la vârsta de sub un an, cu dezechilibru major de floră intestinală și funcționale pe ”avarie” a întregului organism, ani de zile.

Pentru că nu este o legătură foarte clară între alimentație și starea foarte proastă a organismelor, abuzurile pot continua ani de zile – funcție de energia genetică moștenită de fiecare persoană – înainte de a apare probleme care ne pun, cu adevărat, pe gânduri.

Afecțiunile neurologice la copiii, tulburările din spectrul autist, despre care vom vorbi pe larg la un capitol ulterior, cancerle și bolile auto-imune apărute la copiii, dar și incidența crescută a tuturor afecțiunilor grave la adulți – ne face să ne întrebăm iar și iar: unde greșim în ceea ce facem noi, în viața zilnică?

Așa cum am discutat deja, tubul digestiv este zona care necesită o detoxifiere importantă, susținută, în paralel cu cea realizată la nivelul sistemului limfatic și a rinichilor.

Detoxifierea colonului și cea a ficatului – sunt prioritare în cadrul detoxifierii digestive.

Deblocarea pereților intestinali de limfa stagnantă reprezintă o prioritate a detoxifierii intestinale – iar ”lupta” împotriva constipației constituie cea mai importantă provocare.

Aspectul spiritual al problemelor digestive este cel mai puternic legat de tema ”luării deciziei”. Procesul de digestie este o continuă ”luare de decizii”: introduc sau nu alimentul în gură, mestec bine sau nu, înghiț sau scuip, diger sau vărs, absorb nutrienții sau îi depozitez, elimin reziduurile sau le țin în organism.

În fiecare secundă, în interiorul tubului digestiv se petrec zeci și mii de procese decizionale, la nivelul tuturor celulelor.

Toate acestea sunt influențate de starea noastră interioară, de starea emoțională – de cât de mult apreciez sau resping alimentele care au intrat în organism, de cât de mult îmi apreciez sau resping propriul organism.

Detoxifierea tubului digestiv este un proces complex și profund, întrucât blocajele care apar la diferitele nivele ale segmentelor tubului digestiv semnifică blocajele în procesul maturizării noastre emoționale.

Comportamentul infantil, de copil răsfățat căruia i se cuvine orice și care așteaptă totul de la părinții lui duce la apariția atât a tulburărilor de alimentație, cât și a acelor de digestie absorbție și eliminare. Multă lume discută obsesiv despre ”traumele copilului rănit”, care din perioada vieții cu părinții săi preia sau dezvoltă diferite erori de comportament (inclusiv la nivel de alimentație). Dar nimeni nu comentează despre polul său opus, ”copilul răsfățat și obraznic”, care așteaptă de la alții rezolvarea problemelor sale (chiar și la 50 de ani și peste).

În ambele circumstanțe, vom descoperi cheia vindecării spirituale a tubului digestiv, cheia ”detoxifierii” energetice la nivel alimentar: IERTAREA.

Iertarea de sine, pentru toate erorile făcute fără sau cu știință.

Iertarea celorlalți, pentru toate greșelile de comunicare și de acțiune.

Se va cere iertare propriului corp, tuturor organelor digestive, pentru presiunile la care au fost supuse zeci de ani de zile, prinse în mijlocul ”războiului” dintre Sine și Sine (sau Sine și Ceilalți) și pentru toate daunele existente.

Și se va mulțumi corpului pentru rezistența sa extraordinară și capacitatea miraculoasă de refacere și revenire – care echilibrează zeci de ani de abuzuri.

Alimentația naturală și încărcată de viață reprezintă modalitatea cea mai eficientă de detoxifiere a tubului digestiv.

Vom folosi cel mai bine alimente (fructele și legumele crude reprezintă principalele ”instrumente” de rezolvare a problemei constipației) și plante medicinale – pentru detoxifierea colonului, dar la nevoie putem utiliza și măsuri ceva mai intensive precum clismele de toate felurile și colohidroterapia (o perioadă limitată de timp, până se echilibrează tranzitul intestinal cu ajutorul dietei). Începem mereu cu colonul, pentru că este bine să eliminăm depozitele de toxine stagnante, înainte de a lua alte măsuri de echilibrare ale corpului.

Ca și în casa noastră, dacă nu aruncăm vechiturile și dacă nu îndepărtăm materialele vechi și în descompunere, nu vom reuși o renovare de calitate. Vom pune degeaba perdele noi pe un perete coșcovit și cu mucegai. Întâi, vom curăța mucegaiul și vopseaua veche, până la tencuială. Și apoi, vom reîncepe decorarea.

Dr. Morse spune că formula ideală pentru detoxifierea colonului și a tractului digestiv are o intervenție laxativă blândă, care reconstituie și revigorează tractul gastro-intestinal:

Scoarța de crușan american (*Rhamnus purshiana*)

Scoarța de ulm cu coajă netedă (*Ulmus fulva*)

Scoarța de stejar alb (*Quercus alba*)

Rădăcina de dioscoreea (*Dioscorea* sp)

Frunze de patlagină mare (*Plantago* sp)

Rădăcina de lemn dulce (*Glycyrrhiza glabra*)

Rădăcina de dracilă (*Berberis* spp)

Rădăcina de gențiană (*Gentiana lutea*)

Rădăcina de ghimbir (*Zinziber officinale*)

Produsele gemoderivate care ajută cu echilibrarea florei intestinale și detoxifierea tubului digestiv sunt:

Extractul din muguri de Smochin (*Ficus carica* D1)

Extractul din mlădițe de Merișor de munte (*Vaccinium vitis idae* D1)

Extractul din mlădițe de Afine (*Vaccinium myrtillus* D1)

Extractul din muguri de Nuc (*Juglans regia* D1)

Extractul din muguri de Stejar (*Quercus pedunculata* D1)

Există numeroase alte formule de echilibrare a florei intestinale cu ajutorul plantelor.

Vom folosi produsele tip probiotic sau prebiotic în mod limitat, DOAR în perioada în care persoana continuă să consume lactate. Dacă se oprește consumul lactatelor, atunci administrarea acestor produse este inutilă și poate fi chiar dăunătoare (intervenim în economia organismului cu bacili care aparțin altei specii decât cea umană – *Lactobacillus bifidus* din probiotice este un bacil aparținând vacilor, ca specie – nu oamenilor).

Este esențial, în perioada detoxifierii intestinale, urmărirea eliminărilor la nivelul tractului digestiv a minim 2 scaune pe zi, dimineața și seara. Cantitatea mare de toxine care sunt eliberate odată cu detoxifierea limfatică și cea a rinichilor are nevoie de o cale importantă de eliminare – calea digestivă.

Putem să susținem toate măsurile de detoxifiere prin intermediul clismelor cu ceai de mușetel, sau a clismelor cu alte plante medicinale (oricare dintre cele utile pentru detoxifiere), de preferat NU clismele cu cafea (deși sunt extensiv recomandate în terapia Gerson, de vindecare a cancerului, aceste clisme solicită exagerat suprarenalele și ficatul și în timp, duc la slăbirea lor).

Observație foarte importantă din practică!

Majoritatea oamenilor, inclusiv copiii, au blocaje limfatice IN PEREȚII tubului digestiv importante și foarte severe. Nu există om ”modern”, care trăiește în condiții ”civilizate” să nu aibă dereglări majore ale digestiei și un anume grad de toxicitate al colonului, în mod special. De aceea, detoxifierea digestivă este FOARTE importantă, dar în același timp, este necesar să fie făcută TREPTAT, GRADAT, cu răbdare, fiind un PROCES DE DURATĂ!

Nu putem vorbi despre "detoxifiere digestivă" INSTANT! Reclamele cu 2 săptămâni sau 2 luni de detoxifiere digestivă cu "prafuri" sau remedii de orice fel, naturale sau nu – sunt nerealiste și false. Detoxifierea digestivă este un proces de ANI DE ZILE, treptat, cu DIETA ACORDATĂ ritmurilor anotimpurilor (dieta va fi diferită în anotimpul cald, față de anotimpul rece – pentru că nevoile organismului sunt diferite) și ritmului de viață al persoanei respective.

Atât tratamentele, cât și dietele de detoxifiere digestive, dar în general, toate regimurile de detoxifiere vor suferi modificări și variații la fiecare persoană, funcție de starea sa – urmărindu-se obținerea unui regim de viață echilibrat, satisfăcător și ADAPTAT la ceea ce are nevoie persoana într-un anumit moment al vieții.

Dacă apar pofta, nevoi și senzații intense în organism, le vom analiza și vom lua măsurile necesare pentru echilibrarea acestora.

Starea generală în timpul detoxifierii variază de la o stare de bine, energie, echilibru, în multe zile, cu stări de rău, cu pofta intense de dulce, de sărat, de gătit sau de carne, de grăsimi sau lactate, funcție de starea diferitelor sisteme din organism.

Vom încheia capitolul despre detoxifiere cu trecerea în revistă a celui mai important sistem din organism, care este și cel mai dezechilibrat la oamenii moderni – sistemul endocrin.

D. Susținerea sistemului endocrin, în special a glandelor suprarenale, tiroidei și paratiroidelor

Și medicina alopatică și terapeuții naturiști sunt de acord că sistemul endocrin este "sistemul de guvernare" al întregului organism. Sistemul endocrin este sistemul neurotransmițătorilor, substanțe chimice care fac legătura între miliardele de celule ale corpului și sistemul nervos. Este un sistem esențial pentru armonizarea corpului omenesc, pentru adaptarea sa la mediul exterior și pentru buna funcționare a mediului său interior.

Glandele endocrine sunt formațiuni de dimensiuni mici, situate în diferite regiuni ale corpului, de la cap, până în bazin (în pelvis).

Aceste formațiuni se "suprapun" energetic celor 7 centrii de energie ai corpului omenesc, descriși de medicina ayurvedică dar și de alte tradiții orientale, prin care partea de energie a ființei umane comunică cu exteriorul.

Așadar, tema importantă a sistemului endocrin este "COMUNICAREA" și "CONECTAREA" cu exteriorul, dar și conectarea părților între ele.

Pentru ca organismul nostru să funcționeze ca un tot unitar, este nevoie de o "dirijare" a tuturor celulelor, țesuturilor, sistemelor și aparatelor pentru a funcționa la unison, întocmai ca la un cor alcătuit din zeci de persoane. Dacă nu ar fi dirijorul, să-i ghideze din exterior, să le indice când să intre fiecare cu vocea sa, când să cânte mai tare și când mai încet – nu ar mai rezulta o melodie armonioasă, ci o amestecătură de voci.

La fel și în corpul nostru - "corul" și "orchestra" celulelor organismului are nevoie de dirijori care să-i indice prin mici impulsuri (neurotransmițători) când să activeze mai tare și când să se relaxeze, să se odihnească.

Glandele endocrine sunt:

Glanda hipofiză (sau pituitară), situată la baza craniului, într-un ascunziș format din os, numit "șaua turcească", care o protejează împotriva traumatismelor și zguduitorilor. Este o glandă cât un bob de mazăre, extrem de importantă, întrucât eliberează hormoni care reglează activitatea tuturor celorlalte glande endocrine, făcând legătura între ele și sistemul nervos central. Ea corespunde "centrului coroanei" sau chakrei creștetului capului, de culoare violet, ce face legătura între om și Univers.

Epifiza sau al treilea ochi, este o altă glandă mică situată în creier, având un rol esențial în reglarea somnului și odihnei corpului. Somnul este un proces esențial pentru organismul fizic uman, NUMAI în timpul somnului producându-se procesele naturale de refacere, regenerare și vindecare ale organismului. Corespunde chakrei de la baza ochilor, culorii indigo și funcțiilor intuiției și "cunoașterii fără cuvinte".

Tiroida și paratiroidale sunt situate în regiunea anterioară a gâtului, deasupra laringelui. Tiroida este o glandă în formă de fluture, cu rol extrem de important în metabolismul general al corpului și adaptarea acestuia la mediu. Paratiroidalele sunt 4 glande mici, situate deasupra și dedesubtul tiroidei (pe "aripile fluturelui") și care se ocupă de echilibrarea mineralelor și în special, a calciului în organism. Slăbiciunea funcției paratiroidale produce o pierdere a fermității țesutului conjunctiv al corpului – cu apariția uscăciunii pielii, a ridurilor, a herniilor, varicelor, hemoroizilor, anevrismelor, prolapsurilor, incontinenței sfincterelor etc. Cu alte cuvinte, țesuturile nu mai sunt ferme, ci se înmoaie și își pierd funcțiile naturale. De asemenea, în caz de răniri, cicatricile care se formează pot fi foarte urâte, iar la operații, se formează

aderențe multiple, care fac mai mult rău decât problema inițială, pentru ca s-a făcut operația. Tiroida și paratiroida corespund chakrei gâtului, comunării inter-umane, culorii albastru – echilibrului.

Timusul este o glandă endocrină situată în zona sternului, foarte importantă la copiii, organ imunitar (de protecție) important, mai puțin dezvoltată la adult, dar la fel de utilă în funcționarea organismului. Corespunde chakrei inimii, a centrului iubirii, culorii verde și este considerată centrul "importanței de sine" (când cineva este strigat "hei, tu!", el arată cu degetul exact spre timus când întreabă "cine, eu?").

Pancreasul endocrin este o parte importantă din organul pancreas, situat exact în mijlocul abdomenului, în dreptul plexului solar (considerat "creierul abdominal" și cel mai bine reprezentat ghem nervos din abdomen). Celulele sale se ocupă în special de echilibrarea glicemiei – o funcție esențială pentru organism, întrucât carbohidrații reprezintă combustibilul tuturor celulelor corpului – și toate celulele au nevoie, constant, de combustibil – pentru a putea funcționa. Corespunde chakrei plexului solar, culorii galbene și integrării alimentelor în corpul omenesc (împietirea armonioasă între organismul omenesc și mediul extern – care intră și devine corpul omenesc).

Suprarenalele sunt două glande situate deasupra rinichilor, cu funcții extrem de importante de adaptare a organismului la solicitările mediului extern. Le denumesc "glandele de stres", întrucât ele eliberează, printre altele, adrenalină și noradrenalină, ce ajută la adaptarea rapidă a organismului la condițiile schimbătoare din jur. Au multiple alte funcții și reprezintă elementele esențiale pentru sănătatea sistemului nervos, sistemului circulator și echilibrului restului ax endocrin. Corespund chakrei plexului solar, culorii portocaliu și echilibrului între abundență și lăcomie (este o linie fină de demarcație între aceste experiențe, chiar și pentru o persoană armonioasă).

Glandele sexuale, ovarele la femei și testiculele la bărbați – cu poziție diferită, ovarele fiind situate la interior (în pelvis), iar testiculele la exterior, în scrot – sunt glandele care se ocupă de diferențierea sexuală, de funcția de reproducere și de creativitatea vieții persoanelor. Corespund chakrei rădăcină, culorii roșii și reprezintă conexiunea ființei umane cu "mama Pământ" și impulsurile animalice din propria făptură.

De altfel, primele trei chakre, de jos în sus – chakra rădăcină, a plexului sacrat și a plexului solar – culorile roșu, portocaliu și galben – sunt chakrele sau centrul care se ocupă de partea fizică, animalică, de echilibrare a instinctelor ființei umane. La fel și glandele endocrine corespunzătoare – glandele sexuale (reproducerea), suprarenalele (supraviețuirea) și pancreasul (digestia) – se ocupă de funcțiile care asigură menținerea speciei umane în plan fizic.

Chakra inimii – glanda timus – reprezintă echilibrul, trecerea între partea animalică, fizică, și cea energetică, spirituală, umană. Această trecere se face prin experimentarea iubirii necondiționate, ca stare specifică ființei umane evolute. Iubirea necondiționată poate fi experimentată, trăită direct, nu poate fi nici explicată, nici predată teoretic. Ea depinde de echilibrarea "importanței de sine", a Ego-ului, construit pe nivelele inferioare de dezvoltare (hrană, sex, supraviețuire). Când acest "Ego" - "eu", "mie" ajunge să fie trăit în armonie cu "noi" - apare evoluția dinspre animal spre spiritual.

Cele trei chakre de mai sus, chakra gâtului, al treilea ochi și chakra coroanei – cu glandele corespunzătoare – tiroida și paratiroida, hipofiza și epifiza – se ocupă de manifestarea spiritului în planul fizic, de comunicarea inter-umană dar și inter-specii, de "cunoașterea fără cuvinte" sau integrarea intuiției în experiența umană, precum și de acordarea ființei umane la energia Naturii, a Universului în care trăim și înțelegerea sensului vieții în corp omenesc.

Dezechilibrele care apar în sistemul endocrin pot avea orice punct de pornire – probleme materiale, cât și probleme spirituale. De cele mai multe ori există cauze multiple și combinate.

Dar tulburările care afectează cel mai mult și mai tare ființa umană apar la nivelul glandelor suprarenale – și apoi se extind la toate celelalte glande ale sistemului endocrin.

Vom discuta mai mult despre "glandele de stres" - glandele suprarenale, întrucât acestea sunt extrem de slăbite la oamenii moderni, după generații și sute de ani de modele alimentare și de viață eronate. Iar slăbiciunea ereditară a suprarenalelor afectează energetică întregului organism.

La majoritatea oamenilor, aceste glande sunt epuizate de la naștere. Pentru că mamele au suprarenalele epuizate. Numesc suprarenalele "glandele de stres", pentru că ele sunt cele implicate, în primul rând, în adaptarea corpului la stres.

În situații tip "stres" (în care corpul percepe o amenințare la adresa sa), glandele suprarenale secretă cantități mai mari de adrenalină și noradrenalină – care permit corpului următoarele:

- 1) să ia o decizie importantă de supraviețuire – să lupte, să fugă sau să rămână încremenit (dacă are destulă forță, va lupta; dacă se simte mai slab decât dușmanul ori amenințarea, va fugi; dacă nu are resurse nici pentru luptă, nici pentru fugă, va încremeni în loc)

- 2) indiferent de decizia pentru supraviețuire luată de corp – în el se produc modificări ESENȚIALE pentru îndeplinirea deciziei – adrenalina stimulează sistemul nervos simpatic – care fac câteva lucruri importante: ÎNCHIDE digestia, eliminarea reziduurilor prin intestine și rinichi, ÎNCHIDE apărarea imunitară, ÎNCHIDE funcția sexuală și ÎNCHIDE gândirea rațională – neocortexul, creierul modern. Cu alte cuvinte, în situații de stres NU MÂNCĂM, NU ELIMINĂM, NU NE MAI APĂRĂM DE MICROBI, NU NE MAI REPRODUCEM ȘI NU MAI GÂNDIM. Atunci când te urmărește un leu și trebuie să faci ceva pentru viața ta, nu ai nevoie nici de digestie, nici de eliminare, nici de reproducere, nici de imunitate și nici de gândire. Toată energia și toate resursele organismului sunt redirecționate către mușchii de la mâini și picioare, către circulație și către creierul primitiv, locul instinetelor. Ai nevoie de putere pentru a te lupta sau fugi și de instincte rapide, pentru a găsi soluția optimă. După ce trece pericolul, stresul acut – sistemul nervos parasimpatic începe să funcționeze, ne relaxăm și se re-deschid, încetul cu încetul funcțiile de mai sus ale corpului.

Oamenii prezentului reacționează prin modificările descrise mai sus la orice fel de stresuri – de la examenele de la școală, liceu și facultate, până la interviurile pentru un serviciu sau alte întâlniri importante, ori circumstanțe familiale dificile (boli sau decese ale membrilor familiei, conflicte familiale, divorțuri etc).

Majoritatea oamenilor au avut experiența unei situații intense de stres, în care nu le-a fost foame, nu s-au dus la toaletă nici cu scaun, nici cu pipi, nu au gândit rațional și s-au comportat precum ”un animal hăituit”.

Corpul NU poate rezista în această situație perioade prea lungi de timp, întrucât funcția glandelor suprarenale se epuizează și se pierde foarte multă energie cu menținerea acestei stări de ”simpaticotonie” continuă (adică doar sistemul nervos simpatic – cel care împinge la acțiune, este în ”priză” continuu). Este nevoie și de perioade de relaxare, de refacere, de regenerare, corespunzătoare.

După o stare conflictuală de 5 minune (o ceartă de 5 minute) – eliberarea de adrenalină are nevoie de circa 5-6 ore ulterioare pentru a fi neutralizată de organism – și pentru toate funcțiile tip digestive, eliminare, imunitate, reproducere și gândire rațională să revină la starea de echilibru.

Stresul continuu, situațiile zilnice, multiple de stres, provocările continue care apar în viața unei persoane și care amenință supraviețuirea fie a corpului, fie a minții sau sufletului, declanșează o reacție continuă tip ”simpatic” și modificări continue tip ”închiderea digestiei, eliminării, imunității, reproducerii și rațiunii” - așa cum observăm continuu la cei din jur.

Generația de copii ai prezentului sunt a patra generație ”foarte stresată” din România – după ”generația războiului” - cu suprarenalele epuizate datorită luptei pentru supraviețuire (bunicii noștri), cu ”generația comunismului” - cu suprarenalele epuizate datorită torturilor emoționale și mentale (părinții noștri), cu ”generația revoluției” - cu suprarenalele epuizate de adaptarea la schimbarea socială majoră și bruscă (generația noastră) – iar ei, copiii și tinerii de până la 23 de ani – sunt ”generația Internetului și telefoniei mobile” - cu suprarenalele epuizate de stimulare excesivă, fără echilibru.

Nu este nici o uimire că fiecare generație este mai slăbită decât cealaltă.

Slăbiciunea suprarenalelor se vede cu ochiul liber la copiii de 2 și 3 ani din prezent (uitați-vă la cearcănele lor, la culoarea pielii lor, la cât sunt de agitați, ce somn agitat au și cât sunt de dificil de stăpânit și de crescut).

Să trecem în revistă pe scurt funcțiile suprarenalelor, chiar dacă ne vom repeta un pic, pentru a înțelege mai bine cu ce ne confruntăm:

- 1) adaptarea la stres – este funcția principală (realizată prin sinteza de adrenalină și noradrenalină). Epuizarea acestor neurotransmițători (substanțe care ajută la comunicarea între glandele suprarenale și sistemul nervos) duce la stări de stres prelungit și oboseală cronică, manifestate prin iritabilitate, nervozitate, chiar depresie, însoțite de ATACURI de panică (semn important al epuizării suprarenalelor) și palpitații ale inimii. Bătăile importante ale inimii, în situații de stres – apar datorită acestor neurotransmițători (care pregătesc organismul ca pentru ”o luptă cu leul”, deși persoana are doar un examen de dat!). Persoanele cu suprarenalele slăbite și lipsite de proprii neurotransmițători – îi ”caută” în mâncare: cafea, ciocolată, alcool, tutun, carne și pește - principalii stimulatori sau aducători de neurotransmițători. Dacă îi oprești unei persoane obișnuite cu acestea consumul lor, persoana va fi atât de slăbită și obosită, de nu se va putea ține pe picioare (așa îți dai seama cât de slăbite sunt suprarenalele sale).
- 2) Echilibrarea glicemiei (prin hormonii glucocorticoizi) – este a doua funcție importantă a suprarenalelor, alături de pancreas și ficat. HIPOGLICEMIA – adică glicemia SCĂZUTĂ este

primul semn al epuizării suprarenalelor – iar semnele sale sunt FOAME INTENSĂ, cu slăbiciune, tremur, transpirație și leșin, dacă nu mănâncă ceva IMEDIAT! Sau nevoia exagerată pentru ceva dulce, dulce și concentrat. În timp, hipoglicemia devine hiperglicemie – și așa apare diabetul. 30-50% dintre cazurile de diabet sunt datorate suprarenalelor și NU pancreasului! Diabetul la copii, în special, este un diabet al slăbiciunii suprarenalelor.

- 3) Echilibrarea tensiunii arteriale (prin hormonii tip aldosteron) – este o altă funcție importantă a glandelor suprarenale. Știm că o persoană are o slăbiciune de suprarenale dacă este constant HIPOTENSIVĂ (tensiune arterială sistolică, adică cea mare – sub 10). Când presiunea sub care circulă sângele în vase este atât de mică, periferia este prost vascularizată – adică la mâini, picioare ȘI cap ajunge sânge cu presiune mică. Și așa apar în timp o mulțime de probleme (slăbiciune, leșin, vertijuri etc)
- 4) Acțiune anti-inflamatorie prin sinteza de cortisol endogen – hormon cu acțiune importantă în lupta împotriva infecțiilor. Toți cei cu suprarenalele slăbite răcesc ușor și fac infecții cu orice fel de germeni (virusi, bacterii, fungi etc), sunt foarte ușor parazitați de viermi (uitați-vă la majoritatea copiilor din prezent) sau fac alergii la foarte multe substanțe.
- 5) Prin hormonii mineralo-corticoizi – suprarenalele joacă un rol esențial în buna folosire a mineralelor în corp. În situația slăbiciunii lor funcționale, multe dintre minerale NU sunt bine folosite de către celule și apar semne de lipsă de calciu, de fier, de magneziu sau zinc – deși acestea există în organism. Dar NU sunt bine folosite. Iar suplimentele din minerale NU ajută, dacă suprarenalele nu funcționează bine
- 6) Legătura suprarenalelor cu rinichii, deasupra cărora stau anatomic – arată influența importantă a acestor glande asupra bunei funcții a rinichilor. Slăbiciunea suprarenalelor, provocate de stresuri, substanțe toxice și mai ales, lipsa de odihnă – determină o proastă funcție de rinichilor – care NU mai elimină eficient reziduurile de toxine, în special acizii reziduali ai celulelor. Astfel, organismul rămâne ”îmbibat” cu propriile deșeuri, cu propriile reziduuri – și treptat, se transformă într-o uriașă ”ladă de gunoi” (noi o numim ”acidoza metabolica”). Proasta funcție a rinichilor se vede, în mod indirect, în calitatea părului (care cade la bărbați sau se rarește la femei, în calitatea unghiilor, moi și friabile, în calitatea dinților, cu multe probleme la copii și adulți și în calitatea oaselor, ce devin din ce în ce mai rarefiate. Proasta folosire a mineralelor, datorită suprarenalelor slăbite, agravează aceste dificultăți ale țesuturilor dure din corpul nostru)

Un semn indirect important al suprarenalelor slăbite este țiuitul prelungit și persistent din urechi, precum și vertijul (amețeala) care apar la suprasolicitare (combinație între hipotensiune și dificultăți de reglare nervoasă la nivelul analizatorului urechii).

Așa cum discutăm la reacția la stres, slăbiciunea suprarenalelor ”îchide” funcțiile naturale de eliminare ale corpului – atât pe cale digestivă, cât și pe cale renală – de aceea vom vedea la persoanele stresate atât constipație la nivelul intestinului gros, cât și ”constipație interstițială” - cum o numește dr. Morse – adică o stagnare a deșeurilor toxice și reziduurilor celulare ÎN SISTEMUL LIMFATIC, considerat sistemul de canalizare al organismului. De asemenea, constatăm o proastă filtrare prin rinichi, insuficiența funcționării acestor organe vitale fiind una dintre problemele fundamentale cu care se confruntă oamenii moderni, stresați.

Dar ceea ce mi se pare CEL MAI GRAV și cel mai serios în reacția de răspuns la stresul continuu al vieților noastre îl constituie ”închiderea” rațiunii, a neocortexului și intensificarea răspunsurilor tip ”creier primitiv” și instinctuale.

Oamenii încetează să mai fie oameni, să-și mai folosească ”funcțiile superioare” de gândire, raționament, intuiție și evoluția spre spiritualitate – și rămân ”blocați” în modelele de răspuns instinctual (sexualitate, hrănire și supraviețuire). Astfel se explică materialitatea excesivă în care suntem cu toții blocați. Și toate tendințele moderne exagerate ale societății ”civilizate”.

Cu toții avem suprarenalele atât de slăbite – încât procesul de reechilibrare a lor, prin strategia ”SĂNĂTATE 5D” prezentată în carte va fi îndelungat, treptat și în permanență amenințat de dezechilibrare la nivel alimentar sau de comportamente instinctive.

Suprarenalele slăbite sunt cauza fundamentală a proastei funcționări a rinichilor și a colonului (tubului digestiv, în general), cu stagnarea limfatică de care discutăm anterior și toate tulburările celulelor apărute pe acidoza indusă de aceasta.

STRESUL CONTINUU ESTE CAUZA PRINCIPALĂ A TUTUROR BOLILOR.

Cum se pot echilibra suprarenalele și celelalte glande endocrine dezechilibrate, care sunt resursele naturale pe care le putem folosi în strategia de echilibrare?

Pentru glandele suprarenale, există o serie de preparate naturale, care le pot sprijini în reluarea funcției naturale și refacere.

Dr. Morse propune o serie de tincturi fitoterapice, verificate practica clinică:

Rădăcina de Astragalus (*Astragalus membranaceus*)

Rădăcina de Lemn dulce (*Glycyrrhiza glabra*)

Rădăcina și frunzele de Pătrunjel (*Petroselinum crispum*) – excelente atât pentru glandele suprarenale, cât și pentru rinichi

Coaja de rădăcină de Dafin (*Myrica cerifera*)

Fructul de ienupăr (*Juniperus communis*)

Frunzele de lucernă (*Medicago sativa*)

Rădăcina de Ginseng siberian (*Eleutherococcus senticosus*)

Rădăcina de sarsaparila de Jamaica (*Smilax ornata*)

Foi de Vareh (*Nereocystis leutkeana*)

Scoarță de anghelică americană (*Zanthoxylum clava-Herculis*)

Gemoterapia are o serie de extracte glicero-alcoolice utile pentru suprarenale:

Extractul din muguri de Coacăz negru D1 (*Ribes nigrum*) – principalul susținător al suprarenalelor, un produs cu acțiuni multiple de susținere a întregului organism

Extractul din muguri de Stejar (*Quercus pedunculata* D1)

Extractul din mlădițe de Sequoia (*Sequoia gigantea* D1)

Extractul din muguri de Arin negru (*Alnus glutinosa* D1)

Extractul din muguri de Porumbar (*Prunus spinosa* D1)

Precum și o serie de alte produse, testate recent, ca acționând asupra glandelor suprarenale:

Extractul din mlădițe de Lemn câinesc (*Ligustrum vulgare* D1)

Extractul din mlădițe de Ienupăr (*Juniperus officinalis* D1)

Extractul din muguri de Fraxin (*Fraxinus excelsior* D1)

Extractul din muguri de Măslin (*Olea europaea* D1)

Extractul din mlădițe de Viță de vie (*Vitis vinifera* D1)

Este posibil ca multe alte gemoterapice să susțină glanda suprarenală, în cadrul acțiunii lor generale de reechilibrare a organismului și drenaj al toxinelor.

O serie de preparate produse de Plantextrakt Cluj susțin funcția suprarenalelor. Amintim dintre acestea:

Allectra – un spray cu acțiune anti-alergică, cu o compoziție din Coacăz negru (*Ribes nigrum*) și rădăcina de Astragalus

Poly-gemma 1 – stomac – cu Extracte din muguri de Smochin și Arin negru (cu acțiune anti-stres și anti-inflamatorie)

Poly-gemma 4 – sinusuri – cu Extracte din muguri de Coacăz negru, Carpen, Arin negru și Mesteacăn pufos, cu acțiune generală de creștere a puterii de apărare a organismului, drenaj limfatic, susținere a rinichilor și suprarenalelor

Poly-gemma 8 – astenie psiho-fizică și memorie – o combinație de extracte gemoterapice din semințe de Mesteacăn, muguri de Stejar și mlădițe de Rozmarin, cu extract din rădăcină de Ginseng siberian – cu o acțiune adaptogenă importantă.

Mai multe preparate din plante cu acțiune adaptogenă, cum este Ginseng-ul siberian (*Eleutherococcus senticosus*), dar și fructul de Noni (*Morinda citrifolia*), Rodiola (*Rhodiola rosea*) sau Schizandra (*Schisandra spicata*) și multe altele – au acțiune benefică asupra suprarenalelor.

La mulți pacienți cu suprarenalele extrem de slăbite, este nevoie de o susținere ”în forță” a acestora, prin intermediul unor preparate numite ”glandulare” - din extracte liofilizate de glandă suprarenală din sursă bovină.

Pe piața românească, doar firma Secom are două astfel de preparate, varianta Adrenal caps și varianta Adrenal vitality – ambele produse având în compoziție combinație între extractul din glandă suprarenală și plante cu acțiune tonică asupra suprarenalei (Ginseng siberian, Astragalus, Lemn dulce, Rhodiola, Ghimbir).

Există și un produs homeopatic numit Suprarenale, care în diluțiile mici (5, 7 sau 9CH) se poate administra pentru stimularea acțiunii glandei suprarenale. Dacă aceasta este foarte slăbite, uneori stimularea ei poate declanșa o reacție tip agravare și este necesară oprirea acestui produs.

Glandele suprarenale se pot reface NUMAI în condiții de odihnă și repaus, de relaxare și izolare parțială de prea mulți stimuli.

Epuizarea lor se produce TOCMAI datorită expunerii corpului fizic și emoțional la un exces de stimuli, de toate felurile – iar refacerea se realizează prin reducerea expunerii la stimuli excesivi. O vacanță prelungită, sau o izolare auto-impusă pentru perioade variabile de timp – sunt singurele soluții pentru vindecarea unui sindrom de oboseală cronică, declanșat de o epuizare a glandelor suprarenale.

Un program regulat de viață, o dietă echilibrată și o armonizare a tuturor componentelor vieții zilnice reprezintă cheia refacerii sănătății întregului organism.

Pentru glanda tiroidă, o altă glandă importantă a sistemului endocrin, există o serie de alte formule fitoterapice cu acțiune reglatoare și echilibratoare:

Rădăcina de cârmăz (*Phytolacca americana*)

Frunza de lumânărică (*Verbascum thapsus*)

Iarba de vinețică (*Lycopus virginicus*)

Coaja de rădăcină de dafin (*Myrica cerifera*)

Coaja de nuc negru (*Juglans regia*)

Bulbul de Fritilăria (*Fritillaria cirrhosa*)

O altă numită *Fucus vesiculosus* și în principiu, toate algele – precum *Spirulina*, *Chlorella*, *Kelp* (o algă oceanică cu efect de detoxifiere important)

Fructul de ardei iute de Cayenne (*Capsicum anuum*)

Fructul de palmier pitic (*Serenoa repens*)

În gemoterapie, există câteva produse importante în tratamentul hipertiroidei, precum:

Extractul din mlădițe de Călin de munte (*Viburnum lantana* D1)

Extractul din mlădițe de Sânger (*Cornus sanguinea* D1)

Extractul din mlădițe de Păducel (*Crataegus oxyacantha* D1)

Extractul din muguri de Tei (*Tillia tomentosa* D1)

Pentru gușa eutiroidiană simplă, se recomandă Extractele din mlădițe de Măceș (*Rosa canina* D1) și Extract din mlădițe de Sânger (*Cornus sanguinea* D1)

În hipotiroidie sunt indicați Amenții de Mesteacăn pufos (*Betula pubescens* D1).

Există gemoderivate cu acțiune generală asupra întregului ax endocrin, indicate în reechilibrarea organismelor:

Extractul din mlădițe de Zmeur D1 (*Rubus idaeus* D1), indicat pentru echilibrarea generală a organismului feminin (dar poate fi util și la bărbat), cu acțiune de echilibrare asupra axului hipotalamo-hipofizo-tiroido-ovarian.

Extractul din muguri de Porumbar (*Prunus spinosa* D1), are aceeași acțiune de reechilibrare hipotalamo-hipofizo-suprarenaliană

Extractul din muguri de Stejar (*Quercus pedunculata* D1), indicat în special în echilibrarea generală la bărbat (dar util și la femeie), echilibrator al axului hipofizo-tiroido-suprarenalo-genital.

Homeopatia, prin produsele sale tip organoterapic (Thyroidaea, Paratiroide, Hipophysis), care administrate în diluții mici (5, 7 sau 9CH) au acțiune stimulatorie asupra glandelor endocrine, iar în diluții mari (30CH) au acțiune inhibitoare a acțiunii glandei respective – poate contribui la o schemă generală de reechilibrare și refacere a sistemului endocrin.

Alături de strategiile generale de dietă și detoxifiere, produsele naturale pentru reechilibrarea sistemului endocrin sunt esențiale în procesul de refacere a sănătății corpului fizic.

În continuare, tot în cadrul capitolului general despre detoxifiere, ne vom referi la subiecte mai specifice, legate de probleme practice frecvent întâlnite în cabinetul de consultație.

II. VACCINURILE - între „DA” și „NU”

Voi prezenta un punct de vedere personal cu privire la vaccinuri. Îmi asum răspunderea pentru toate informațiile prezentate, toate fiind experiențe trăite sau interpretări personale ale experiențelor

În întreaga mea carieră profesională, procesul de învățare a fost pentru mine o lungă și dureroasă experiență, trăită direct în contactul cu boala și suferința. Anii îndelungați de studii, profesorii mei, miile de cărți și articole citite nu m-au putut învăța atât de multe cum au făcut-o suferințele directe ale pacienților sau cele personale ori ale membrilor familiei mele, bolnavi.

Subiectul „vaccinurilor” mă interesează direct de peste 20 de ani, dar în ultimul an am simțit nevoia să-mi definesc o poziție clară față de el, ca urmare a întregii experiențe acumulate.

În literatura de specialitate, am citit de mult timp opinii pro sau contra vaccinării. Dar la începutul carierei mele medicale, mai ales în perioada studenției și stagiaturii, fiind puternic influențată de punctul de vedere clasic, al școlii de medicină, am fost un foarte fervent promotor al vaccinării, ca metodă de prevenție a altor boli grave.

Atât de „înverșunată” am fost în poziția mea „pro-vaccinare”, încât am avut grijă ca fetița mea să nu scape vreun vaccin și m-am implicat personal în întregul ei proces de „imunizare” prin vaccinuri.

Semnele mele de întrebare au început să apară când am observat cum după fiecare vaccin, copilul se îmbolnăvea pentru o perioadă din ce în ce mai lungă de timp. La început, erau doar secreții nazale și ceva tuse, apoi apăreau din ce în ce mai lungi episoade de bronșite, cu tuse și secreții. După vaccinul anti-rujeolic, agravarea generală a fost atât de spectaculoasă, iar reacția de prelungire a tusei de după (6 luni, în ciuda tratamentelor repetate) încât am început să-mi pun întrebări.

Între timp, am început să studiez diferite tipuri alternative de medicină, începând cu acupunctura, cu fitoterapia tradițională, cu homeopatia și gemoterapia și am auzit mai clar opiniile „contra” legate de vaccinare. Aducându-mi aminte de reacțiile propriului meu copil, am început să înțeleg că ceva nu este în regulă.

Am decis cu fiica mea să nu mai facă nici o vaccinare la școală, deși campaniile școlare de vaccinare semănau mult cu „voluntariatul comunist”: o asistentă venea în clasă, alinia copiii, îi vaccina (fără să se intereseze dacă au alte probleme, dacă există sau nu contraindicații la vaccinare, dacă mai fac sau nu alte tratamente etc), fără să anunțe părinții, fără acordul și consimțământul acestora (mulți părinți habar nu au ce vaccinuri au făcut ei sau copiii lor, la școală) și asta era tot.

Metoda comunistă de tratament „taci și înghițe” se mai regăsește, din nefericire, și astăzi în școlile din România sau în unele cabinete medicale.

Deși în lumea civilizată se discută mult despre „Decizia informată a pacientului” – adică despre oferirea de informații, în limbaj simplu și accesibil, tuturor oamenilor și luarea unei decizii informate, cu îndrumarea medicului – această modalitate de relație medic-pacient nu a pătruns încă, în România, la peste 20 ani după apariția oficială a comunismului.

Întorcându-ne la vaccinările din școli, vă povesteam că stabilisem cu fiica mea să nu mai facă nici o vaccinare în școală, discutasem și cu învățătoarea ei despre alegerea noastră. Așa încât ea s-a împotrivit cu mult curaj tuturor tentativelor asistentelor de a-i administra diferite vaccinuri, în diferitele campanii școlare. Totuși, a existat o excepție. În timpul vaccinării anti-polio, cu folosirea vaccinului sub formă de picături înghițite, o asistentă i-a spus fiicei mele că nu este vaccin, ci este „un siropel de înghițit”. Pentru fiica mea, vaccin era egal înțepătură, și dacă a văzut că nimeni nu o înțeapă, s-a relaxat și a stat cuminte să înghită „siropelul” dat de doamna asistentă. A două zi după administrarea vaccinului anti-polio oral a debutat o bronșită cu febră, secreții nazale și tuse, care a durat vreo două săptămâni foarte intens, iar apoi a rămas o tuse reziduală timp de 6 aproape 8 luni, pe care nu am reușit să o tratăm cu absolut nimic. A trecut la un moment dat, singură. Acea tuse a fiicei mele a disperat-o și pe ea, și colegii de clasă, și familia acasă, și în ciuda tratamentelor cu antibiotice sau alternative (au fost încercate toate), a persistat până a trecut singură. A fost prima dată când am observat clar scăderea imunitară post-vaccinală, cu tot cortegiul ei de reacții. Tot în acea perioadă fiica mea a început să crească foarte mult în greutate, a devenit un pic mai constipată și a început o transformare metabolică care i-a marcat toată pubertatea și adolescența. Punctul de declanșare a tuturor problemelor de sănătate cu care s-a confruntat în următorii 10 ani a fost „siropelul” – adică acea doză de vaccin anti-polio.

Din acea perioadă datează toate eforturile mele de a înțelege cum aş putea să „repar” stricăciunile provocate de vaccinuri, toate frustrările şi nemulţumirile mele legate de situaţia vaccinării în sine şi toată căutarea de răspunsuri.

În paralel cu situaţia mea personală, m-am confruntat şi în activitatea profesională cu multe cazuri în care am observat acţiunea nocivă a vaccinurilor. Dacă la început nu am făcut foarte clar legătura între vaccinuri şi reacţii, ulterior multe „conexiuni” au început să fie evidente.

Foarte la începutul carierei mele am avut în îngrijire două cazuri extrem de dificile. O fetiţă de 3 ani cu o malformaţie hepatică, care avea o stare generală de acidoză şi căreia alopaţii nu-i dădeau mari şanse de supravieţuire. Am început un tratament homeopatic la ea şi părea că-şi revine, evoluţia în câteva luni era bună, staţionară şi începusem cu toţii să prindem speranţe. Fetiţa avea o hepatomegalie impresionantă, iar sub tratament ficatul se micşorase evident şi starea ei era foarte bună. Într-o zi, mama fetei îmi spune că a fost chemată să facă vaccinul anti-polio şi mi-a cerut părerea. Eram înainte de propria experienţă personală cu fiica mea, aşa că i-am dat acordul să facă vaccinul. „Dacă trebuie, cu siguranţă îl veţi face”. La câteva zile după vaccinare, fetiţa a făcut o „răceală”, cu secreţii şi tuse, apoi a intrat într-o stare de acidoză, ficatul a revenit „peste noapte” la dimensiunile lui gigante, copilul a început să se simtă din ce în ce mai rău, am început să citesc zi şi noapte despre posibile tratamente, am încercat orice ştiam în acea perioadă, dar toate eforturile au fost în zadar. În două luni, fetiţa a murit.

Pentru mine, medic tânăr, a fost o mare lovitură şi un mare traumatism. Toţi cei din jur îmi tot spuneau că oricum acesta ar fi fost deznodământul, dată fiind malformaţia hepatică cu care se născuse copilul. Dar eu am văzut evoluţia favorabilă cu tratamentul homeopatic şi am observat reacţia după vaccinare. Am întrebat mulţi colegi şi toţi mi-au spus că a fost o coincidenţă, că vaccinul anti-polio nu avea nimic de-a face cu „decompensarea” hepatică a copilului.

După ce am observat aceeaşi reacţie la fiica mea, mi-am amintit cazul acestei fetei şi ceva s-a luminat în capul meu.

Vaccinul anti-poliomielitic declanşează reacţii la nivel hepatic semnificative!

Am început să regândesc şi alte situaţii cu care m-am confruntat la acel început de carieră.

Am mai avut o situaţie a unui tânăr de 17 ani cu un cancer testicular impresionant, apărut brusc în clasa a XI-a. În acea perioadă, în clasa a VIII-a şi a IX-a erau regulate campaniile de vaccinare şcolare – fie pentru testare IDR, cu vaccinare ulterioară BCG, fie de rapel pentru DT sau anti-rujeolic.

În timp ce îngrijeam acel tânăr minunat, care se stinge în fiecare zi din cauza metastazelor pulmonare şi hepatice (în ciuda operaţiei chirurgicale care îndepărtase giganta tumoare testiculară), mă tot întrebam ce anume din organism ar putea declanşa modificări atât de importante imunitare, încât să invadeze cu celule tumorale un organism atât de tânăr. Am vorbit multe cu acel pacient minunat al meu, mi-a povestit de vaccinări şi micile reacţii după ele (dureri locale, febră, starea proastă câteva zile), dar n-am făcut nici o legătură, pe atunci, între ele şi situaţia lui ulterioară. Decesul acelui băiat de 17 ani, dispariţia prematură a altui suflet tânăr, a reprezentat o altă încercare pentru credinţa medicului tânăr, în formare, care eram atunci.

De atunci nu am încetat să mă întreb de ce mor copii şi tinerii, cu afecţiuni ciudate şi aparent incurabile? Şi care este legătura acestor decese cu vaccinurile?

Munca mea la cabinetul de homeopatie a început în urmă cu 15 ani, iar numărul de pacienţi a crescut progresiv, pe măsură ce experienţa mea creştea şi rezultatele mele terapeutice erau mai bune. Şi printre alte probleme cu care am început să mă confrunt la cabinet, au apărut „reacţiile post-vaccinale”. La început, cele imediate şi evidente.

Îmi amintesc cazul unei fetei cu encefalită post-vaccin anti-rujeolic. Mama acesteia era extrem de revoltată împotriva vaccinului care a transformat un copil normal şi sănătos, într-un handicapat, după vârsta de 1 an şi jumătate. Dar cărţile noastre medicale spun că acest lucru este posibil şi nu dau mai multe explicaţii sau lămuriri. Decât dictonul social „sacrificarea individului pentru binele grupului”. Dar îi puteam spune aşa ceva mamei îndurerate a acelui copil?

Multe alte cazuri erau mai puţin spectaculoase, copii cu multe afecţiuni respiratorii, digestive sau ale pielii, apărute după vaccinuri. Şi evoluţie foarte dificilă a bolilor, în ciuda multor tratamente încercate, m-a făcut să mă tot întreb ce este în neregulă la copii, ce se întâmplă de fapt?

În ultimii ani, au apărut din ce în ce mai multe cazuri de autism la cabinet. Primul caz pe care l-am identificat eu personal a fost extrem de tulburător pentru mine. Părinţii nu realizau, dar acel copil pur şi

simplic, nu era prezent în încăperea. Avea multe stereotipii și ticuri și nu făcea contact vizual direct cu nimeni. Mi s-a părut extrem de neobișnuit și acum 10 ani nu știam mai nimic despre autism sau spectrul autist. Inițial am crezut că este un caz singular, mai neobișnuit și nu i-am dat mare importanță. Apoi a mai apărut un caz și încă unul. Numărul lor a crescut exponențial în ultimii ani și acum 2 sau 3 ani, m-am trezit că am câte un astfel de caz săptămânal. Deja m-am neliniștit mult, pentru că nu știam nimic despre această problemă, nu reușeam să înțeleg ce se întâmplă acestor copii și bineînțeles, nu puteam găsi un tratament să-i ajute.

Atunci am început să citesc despre dr. Tinus Smits din Olanda și despre dr. Jean Elmiger din Elveția și am aflat despre munca lor de o viață (de peste 40 ani a dr. Elmiger și de peste 20 ani a dr. Smits) pentru a atrage atenția comunității medicale asupra efectelor negative ale vaccinurilor.

Am intrat în contact cu alți colegi medici care au avut experiențe personale cu vaccinurile la copii lor, care au început și ei aceeași căutare, ca și mine, mănânați atât de problemele personale, cât și de cele profesionale.

Îmi amintesc și acum de un caz de autism la copilul unor colegi medici din Iași, care m-au consultat cu peste 10 ani în urmă, dar pe care nu am prea putut să-i ajut mult cu ceea ce știam atunci. Nici măcar nu înțelegeam ce li se întâmplă copilului lor.

În anul 2010, am făcut în Olanda, la Waalre, cursul de terapie CEASE, pentru „eliminarea spectrului autist”, în care se discută foarte mult despre efectele negative ale vaccinurilor și altor substanțe chimice, administrate în special în perioada sarcinii și în primii ani de viață ai copiilor.

Una dintre indicațiile terapeuților care au predat la curs a fost să începem „terapia de detoxifiere” pe noi înșine, să simțim pe noi efectele și în special, să lucrăm pe „detoxifierea” efectelor vaccinurilor primite în propria copilărie.

Spiritul meu explorator a simțit oportunitatea și am început propria experiență. Făcându-mi propria „Listă de verificare”, adică o listă în ordinea cronologică, pe cât posibil, a tuturor tratamentelor făcute în timpul vieții mele, am realizat că multe dintre problemele copilăriei și adolescenței mele, care s-au prelungit și în viața de adult au fost rezultate în urma vaccinurilor. Tatăl meu își ținea jurnale zilnice foarte detaliate, cu evenimentele importante ale vieții lui. După moartea lui, acestea au fost păstrate într-o ladă undeva în casă. Studiind de curând jurnalele lui, am găsit însemnări de genul: „Sorina este foarte bolnavă după vaccinul de 1 an, are febră și nu mănâncă”.

Tatăl meu a încercat în copilărie să interzică asistentelor să-mi facă vaccinurile. El observase efectele negative post-vaccinale și avea destulă putere de convingere și iubire pentru copil, cât să se lupte cu un întreg sistem medical. Doar că fiind navigator, el pleca pe mare. Iar mama rămânea singură, în mijlocul familiei de asistente medicale și medici, care o forțau să-i dea copilului „cea mai bună îngrijire medicală cu putință”. Așa că am primit destule vaccinuri.

Mulțumită poziției tatălui meu, mult mai puține decât ar fi vrut mătușile mele asistente. Dar toate și-au lăsat „amprenta” negativă asupra corpului.

După vaccinarea anti-variolică (pe care eu, din nefericire, am apucat-o), am avut multe episoade de angine purulente și într-un final, s-a decis operația – astfel încât am rămas fără amigdale. Dar cu o mare sensibilitate la răceli (totul s-a mutat la bronhii, este adevărat că n-am mai făcut puroi în gât).

După vaccinurile școlare, din clasele I-II a debutat o sinuzită frontală îngrozitoare, care mi-a afectat ani de zile zona respiratorie. Tratamentele cu antibiotice, cu cortizonice, puncțiile sinusale frontale, făcute cu anestezie locală, toate au afectat starea metabolismului meu. După clasa a V-a, am crescut foarte mult în greutate. Am devenit foarte mândăcioasă și consumatoare de zahăr și dulciuri în exces. Era doar o reacție de compensare a unui organism afectat, deja recunoașteți semnele epuizării suprarenalelor și a tiroidei, atât de multe discutate până acum.

Când începusem să mă echilibrez și să mă simt mai bine, către finalul școlii generale, au început vaccinările din clasa a VIII-a și apoi din clasa a IX-a și a XII-a. După fiecare vaccinare am avut probleme de sănătate. În a XII-a am reușit să-mi pierd și apendicele, după un episod de apendicită acută, apărut la nici o lună de la testarea IDR la tuberculină (nu, nu este un vaccin, dar este aceeași substanță tip vaccin, la care organismul reacționează la fel de intens).

Tot liceul și toată adolescența am avut tulburări de comportament tip melancolie și depresie, gânduri mohorâte, mă simțeam izolată și neînțeleasă de nimeni. Toți spuneau că sunt „reacții normale ale adolescenței”.

Dar dacă erau doar „reacții ale vaccinurilor” despre care nimeni nu știe prea multe și nu înțelege mai nimic? Acum înțeleg că îmi fusese afectat întregul sistem limfatic (deja mult ”amputat” de intervențiile chirurgicale), că suprarenalele și sistemul endocrin erau în dezechilibru și întregul sistem nervos funcționa deficitar.

Începând detoxifierile vaccinurilor din copilărie, după Schema lui Tinus Smits, am făcut toate schemele tip anti-vaccinal, cu vaccinul DTPer (diftero-tetanos-pertusis), apoi am continuat cu Anti-polio, cu BCG-ul, cu vaccinul anti-variolic, vaccinul anti-tetanos și vaccinul DT. După ce am terminat cu vaccinurile, am făcut și detoxifierea pe alte substanțe potențial toxice, precum anestezicele locale, generale, antibiotice (produs tip poli-antibiotice), razele X (neutralizarea radiografiilor), poli-radiații (radiații computer, telefon mobil, alte radiații), xilomethazolină (substanța activă din Rinofug, Olynth, Bixtonim), poli-cortisonice, contraceptive și multe altele (inclusiv detoxifieri la tutun, alcool, zahăr, dioxină).

În perioada acestor tratamente am avut multe reacții fizice și emoționale, dar cel mai important, mi-am adus aminte de multe dintre trăirile adolescenței și copilăriei, de multe stări de melancolie, depresie și mai ales, starea de izolare.

Aceasta a fost tema adolescenței mele, „izolarea”.

Aceasta este tema autismului, „izolarea” – copii se izolează într-o lume numai a lor.

Este ceva ce observ de un timp la oamenii din jur – se simt izolați, de semenii lor, de Natură, de tot ce-i înconjoară.

Și când te simți izolat, te simți neputincios, singur și vulnerabil. Ești ”deconectat” de la Sursa de energie a Universului.

Așa că te năpădește frica și îți iei toate măsurile să te poți apăra. Pentru că te simți „lipsit de apărare”.

Și am ajuns la o temă esențială, la care mă gândesc de mult timp. APĂRAREA.

Mă gândesc la această temă de când am scris cartea cu „Întărirea imunitară”. Pentru că imunitatea corpului nostru înseamnă APĂRARE.

De mulți ani, de când observ incidența în creștere a diferitelor boli și tulburări degenerative, mă tot întreb: ce se întâmplă cu APĂRAREA NATURALĂ a corpului omenesc, cum de se poate pierde, ce anume cauzează tulburările ei atât de puternice, încât ajunge aproape să dispară?

CE SE ÎNTÂMPLĂ CU APĂRAREA IMUNITARĂ a copiilor? Dar cu cea a adulților?

Eu mi-am găsit o serie de răspunsuri și sunt în căutarea altora, mai cuprinzătoare. Poate că multe dintre ele nu sunt pe placul sau pe înțelesul multora dintre colegii mei medici, sau a multor pacienți. Dar pe măsură ce creierul meu iese de sub influența energiilor blocante ale atâtor substanțe folosite în copilăria mea, legăturile pe care încep să le fac, folosirea intuiției alături de cunoașterea medicală de peste 20 ani mă ajută să înțeleg și să integrez multe detalii într-o imagine de ansamblu care capătă sens.

Sunt un om foarte rațional. Caut multe explicații și nu mă mulțumesc cu puțin. Citesc enorm de mult, am acces la literatură de specialitate în mai multe limbi (cunosc patru limbi). Declar acest lucru nu să-mi cresc și mai mult ”importanța de sine”, ci pentru a vă face să înțelegeți că nu sunt doar o femeie visătoare, care își imaginează ori închipuie lucruri și inventează povești. Fiind femeie, am folosit și mă încred în permanență în intuiția mea. Căreia i-am acordat un loc important, alături de formarea mea profesională. Învăț și merg la cursuri în mod continuu. De la 7 ani, de când am început procesul organizat de învățare, eu continui școala. Pentru mulți oameni, școala se termină după liceu sau facultate. Pentru mine, ea continuă de atunci, în fiecare zi. Este alegerea mea și îmi place să învăț în fiecare zi lucruri noi. Sunt un școlar perpetuu.

Tocmai pentru că sunt o persoană rațională, citită și școlită, am avut nevoie de mult timp să accept ca reale, ca valide observațiile din practică. Am avut nevoie de experiența personală (pe care o voi continua) pentru a putea trăi direct adevărurile pe care le descopăr prin cunoaștere și intuiție.

Prezenta carte nu este un exercițiu de imaginație.

Este expunerea experiențelor mele și a celor care m-au onorat cu sprijinul lor, filtrate prin raționalitate și folosite pentru a descoperi o stare de fapt.

OPINIE PERSONALĂ cu privire la ACȚIUNEA VACCINURILOR

Întreaga practică a vaccinărilor este o metodă eronată, făcută într-un scop imaginar.

Înțelegerea actuală a modului de funcționare a organismului, a apariției dezechilibrelor fizice și emoționale prin auto-intoxicarea organismului cu reziduuri acide m-au ajutat să conștientizez următoarele:

Corpul nostru este o minune de creație, perfect în structura și funcțiile sale.

În ADN-ul fiecărei celule există tot ceea ce aceasta are nevoie pentru a funcționa la infinit, pentru a se reface, regenera și repara, de câte ori are nevoie.

Singurele condiții necesare pentru viața îndelungată a celulelor este buna calitate a celor două fluide cu care TOATE celulele noastre vin în contact – sângele și limfa.

Astfel, calitatea sângelui este cea care asigură NUTRIȚIA tuturor celulelor.

Iar calitatea limfei este cea care asigură ELIMINAREA tuturor reziduurilor acide, produse ca urmare a acțiunii zilnice a celulelor.

Calitatea sângelui este asigurată prin ”hrana” pe care o introducem în organism (mâncare, apă, aer și tot ce punem pe piele).

Calitatea limfei este asigurată prin funcționarea optimă a organelor de eliminare ale corpului – rinichii, intestinul gros (colonul), accesoriile pielea (cu transpirația), aparatul respirator (cu mucoasele respiratorii) și menstruația la femei. Calitatea eliminărilor este condiționată de funcționarea sistemului nervos autonom (simpatic și parasimpatic), echilibrat prin intermediul neurotransmițătorilor (sistemul endocrin). Cu alte cuvinte, calitatea limfei depinde de REACȚIILE noastre emoționale și fizice, de modul în care percepem lumea exterioară.

Atât calitatea sângelui, cât și calitatea limfei – depind de modul în care LUMEA EXTERIOARĂ pătrunde în MEDIUL INTERN al organismului nostru – în toate felurile – în mod fizic, direct (hrana) sau în mod energetic, indirect (stimulii emoționali sau fizici – radiații, interacțiune umană etc).

Orice pătrunde în organismul nostru, declanșează o reacție a organismului.

Care poate fi reacție de ACCEPTARE – preluare și folosire a ceea ce pătrunde în organism.

Sau poate fi o reacție de APĂRARE – și de respingere a ceea ce pătrunde.

Există mecanisme declanșate de cele două tipuri posibile de reacții – ce pot fi folosite în fiecare moment al vieții noastre pe pământ.

Observăm din nou NATURA DUALĂ a vieții pe pământ, care se regăsește iar și iar, indiferent ce descriem, despre ce vorbim.

Indiferent că vorbim despre cele două fluide vitale (sânge și limfa), despre cele două părți ale chimiei (acid, alcalin), despre cele două tipuri de experiențe trăite de corpul fizic (exterior, interior) sau despre cele două tipuri de reacții ale sale (acceptare, apărare).

VIAȚA ESTE UN CONTINUU PROCES DE DECIZIE. Între două opțiuni, de fiecare dată (uneori, par că sunt mai multe opțiuni, dar dacă vom cerceta numitorul lor comun, de fiecare dată vom ajunge la două).

De ce introducerea aceasta lungă și filozofică?

Pentru a vă arăta că organismul nostru are o inteligență interioară înăscută, care știe cum să reacționeze la orice circumstanță, funcție de programarea din ADN-ul celular.

Corpul nostru știe să se apere singur de orice fel de provocare din exterior.

Teoria lui Pasteur, susținută 200 de ani de medicina modernă este o teorie eronată, care consideră drept cauze principale ale bolilor și suferințelor oamenilor GERMENII DIN EXTERIOR. Este o teorie în concordanță cu modalitatea mentală tip agresiv – avem la exterior dușmani, trebuie să ne apărăm de ei și să-i omorâm.

Este acea mentalitate pe care Iisus a încercat să o combată în urmă cu peste 2000 ani, indicându-le oamenilor să caute în interior, NU la exterior – cauza problemelor lor.

Dar iată-ne în societatea prezentă, numită ”civilizată”, tronând peste mii de descoperiri tehnice impresionante – și continuând să căutăm dușmani nevăzuți în exteriorul nostru – care vin peste noi ”când ne este lumea mai dragă”, precum teroriștii – și ne transformă în victime inocente, ce nu au nici o șansă de ripostă.

Întreaga situație sună destul de ciudat pentru cineva care stă și o analizează rațional.

Dar oare ce se întâmplă cu organismul nostru, cu mecanismele naturale de apărare ale corpului nostru, de se permite pătrunderea atâtor germeni, viruși, bacterii și paraziți – care să ne transforme celulele și țesuturile în câmpuri de bătălie însângerate?

Ce poate să ne slăbească atât de tare buna funcționare interioară?

Ce fac oamenii de mii de ani, de se mențin în stare de slăbiciune, de victime, ce anume le-a răpit puterea interioară de a face față atât agresivității fizice, cât și emoționale?

Cum ne-am transformat din fapte puternice (suntem cu toții frații lui Iisus, putem fii și face ca și el, și mult mai multe!) în neputincioși și plângăcioși, ascultând ba de unii, ba de alții, stând în stare continuă de confuzie și trăind viața ca un vis încețoșat?

Răspunsul pe care l-am găsit în prezent și pe care îl verific – validarea urmând să vină doar în timp – este ALIMENTAȚIA și STILUL DE VIAȚĂ.

Așa cum v-am prezentat până acum, există erori FUNDAMENTALE în modul de viață al oamenilor. Erori care se perpetuează de generații, ținându-ne în beznă și oprindu-ne să ne experimentăm puterea interioară și manifestarea a ceea ce suntem, cu adevărat.

Vaccinurile sunt doar o parte dintre aceste ERORI importante care ne țin în întuneric, sub pretextul că "ne apără de rele"!

Cum ar putea vaccinurile să ne apere de viruși și bacterii, dacă noi continuăm să ne alimentăm zilnic cu hrană producătoare de aciditate, care determină stagnări și blochează sistemul limfatic – principalul sistem de curățare al organismului de reziduuri acide celulare, dar și PRINCIPALUL SISTEM IMUNITAR al corpului?

Cum ar putea vaccinurile manufacturate de oameni, pornind de la sânge de cal sau alte mamifere, folosind incubăția pe ou de găină și substanțe chimice de atenuare a virulenței germinelor – tip formaldehidă, precum și conservanți pe bază de săruri de mercur (thiomersal) sau aluminiu (hidroxid de aluminiu) – să fie de folos mașinii biologice delicate a celulelor umane – care are nevoie doar de carbohidrați simpli (ca și combustibil), de puțini aminoacizi (pentru refacere structurală) și câțiva acizi grași esențiali, pentru protecție? Cum ar putea o combinație de substanțe toxice și proteine străine să fie de folos corpului omenesc?

Am citit și înțeleg ipotezele științifice pe care se bazează teoria vaccinării.

Dar toate efectele secundare devastatoare pe care le-am constatat în practica clinică din ultimii 20 ani invalidează și infirmă această teorie – arătându-i falsitatea.

Mesajul "energetic" pe care îl dă vaccinul corpului unui copil (dincolo de toxicitatea chimică evidentă) este următorul: "Tu nu ești în stare să te aperi, lasă-mă pe mine să-ți arăt cum se face!"

Și sistemul imunitar al copilului "răspunde" - "Bine, arată-mi tu!" și "se închide", așteptând protecția de la vaccin.

Dincolo de nivelul energetic, la nivel chimic, vaccinurile declanșează reacții complexe la nivelul sistemului limfatic, întrucât acesta se trezește cu diferiți "agresori" introduși direct în sistem, fără a mai trece prin tubul digestiv – unde are loc o prelucrare a lor și o "avertizare" a sistemului de apărare, că "vin invadatorii". Când organismului i se introduc substanțe direct în sânge sau țesuturi, fără a trece prin "căile naturale" de introducere, acesta se trezește asediat din interior, fără a fi în stare să-și pregătească apărarea.

Vaccinul este un adevărat "cal troian" introdus în organism.

Persistența acceptării vaccinării drept tehnică de "prevenție" a bolilor înseamnă o continuă neacceptare a realității. În loc să învățăm copiii și oamenii să-și asume responsabilitatea pentru menținerea propriei sănătăți, împuternicindu-i cu informații și învățându-i că prin hrana zilnică și prin gândurile și emoțiile lor zilnice, își pot întări organismul și-și pot reface sănătatea și vindeca SINGURI bolile – le oferim continuu soluții exterioare, continuând să le menținem mentalitatea separării și a izolării.

Împuternicirea și educarea oamenilor înseamnă COMUNICARE, CONECTARE, împărtășire de experiențe, trăire și experimentare directă a unui proces de vindecare și apoi sprijinirea celorlalți, pentru a trece prin același proces.

Menținerea "armelor" medicinei moderne – precum vaccinuri sau diferite medicamente chimice – pentru fiecare simptom, o pastilă de înghițit – susține NEPUTINȚA și starea de victimă a oamenilor (n-au nici o vină, săracii, a dat boala peste ei!) și menținerea lor în izolare, frică și stare continuă de "apărare" de atacuri și agresii.

Dacă medicina modernă, cu toate soluțiile sale "chimice" ar funcționa, atunci medicii, cei care au acces la toate informațiile, ar trebui să fie printre cele mai sănătoase persoane de pe planetă. Dar uitându-ne la cei care ne tratează, vom verifica proverbul "cizmarului care nu are are încălțăminte bună".

Medicii sunt printre persoanele cele mai suferinde și mai nefericite de pe planeta pământ. Ceilalți oameni, care nu înțeleg prea multe despre boală și sănătate, despre mintea și corpul lor – pot trăi într-o stare de "pseudo-magie" a gândirii, în care mai speră că cineva, undeva, știe și îi pot ajuta.

Dar medicii care studiază medicina modernă – și care în toate cercetările lor ajung invariabil la partea aceea din cărți, scrisă mic "nu se cunoaște cauza acestei boli" - își dau seama de limitările și neputința științei în care și-au pus cu toții speranța. Iar sistemul în care sunt prinși de la începutul formării lor nu le oferă nici o șansă de a putea gândi cu mintea lor, de a-și clarifica întrebările sau de a-și cerceta ideile. Toți cei care

doresc să o facă sunt nevoiți să iasă ”în afara sistemului” oficial. Care nu tolerează nici o abatere de la standarde, în cel mai ”comunist” mod cu putință.

Nu doresc nici să critic sistemul medical, nici pe medicii care aleg să-și desfășoare activitatea în el, pentru care am un mare respect și o mare compasiune. Am cunoscut persoane remarcabile, inteligente și căutătoare, prinse în plasa iluziilor țesute în sistemul medical modern. Încerc doar să prezint o stare de lucruri, dorind să las la o parte orice judecată sau critică, doar expunând o situație de fapt.

Intenția mea inițială a fost să scriu o carte despre vaccinuri și experiența mea personală în detoxifierea vaccinurilor.

Ulterior, am realizat că problema vaccinărilor este doar o mică piesă de puzzle în tema ”intoxicării generale” a corpului omenesc, de aceea am redus-o la doar un mic subcapitol din capitolul ”detoxifieri”.

Alți autori înaintea mea au tratat pe larg și foarte profesional problema vaccinărilor.

Puteți citi următoarele cărți pentru informare:

Dr. Louis de Brouwer – Vaccinarea, eroarea medicală a secolului, pericole și consecințe – Editura Excalibur, 2007

Dr. Christa Todea Gross – Vaccinurile: prevenție sau boală? - o nouă patologie pediatrică, Editura Christiana, 2012

Dr. Randall Neustaedter – The Vaccine Guide – Risks and Benefits for Children and Adults – North Atlantic Books, Berkeley, California, 2002

Dr. Jean Elmiger – Rediscovering Real Medicine, The New Horizons of Homeopathy, Element Publishing House, 1998

Kate Birch – Vaccine Free – Prevention and treatment of infectious contagious disease with homeopathy, second edition, Narayana Publishers, 2010

Harris L. Coulter, Barbara Loe Fisher – A Shot in the Dark – Why the P in the DTP vaccination may be hazardous to your child's health, Avery books, 1991

Harris L. Coulter – Vaccination, social violence and criminality – The medical assault on the american brain, North Atlantic Books, Berkeley, California, 1990

Desigur, în lume, sunt zeci sau sute de cărți și articole critice despre vaccinuri, în care sunt descrise experiențele personale ale multor medici și pacienți. Iar pe Internet sunt site-uri întregi dedicate problematicei vaccinării.

Cu multe discuții pro și contra – care devin de multe ori părtinitoare, violente și chiar agresive, indiferent de partea de care se situează.

Aceasta este problema atât a cărții dr. Louis de Brouwer, tradusă în limba română, o carte foarte documentată și bogată în informație, dar cu energia tip agresiv-războinică a autorului, reieșind din multe pagini, cât și a tuturor cărților lui Harris L. Coulter – un excelent documentarist de cărți medicale.

Majoritatea maeștrilor spirituali susțin că Pământul, lumea materială în care trăim, este o lume de predatori, o lume a războiului și agresivității.

Și poți observa cum acest spirit războinic penetrează toate planurile sociale, inclusiv lumea științifică – care se declară ”obiectivă și detașată”.

Dar se vede cu ochiul liber cum atât lumea medicală, cât și cea a naturiștilor – își apără punctele de vedere în mod agresiv, încercând să impună cu forța rezoluția ”eu am dreptate și tu nu ai”.

De aceea am decis să nu extind foarte mult capitolul controversat al vaccinurilor, pentru că mă prind, inconștient, în tot acest ”război” declanșat de subiectul respectiv. Am ales doar să prezint câteva dintre efectele obținute cu detoxifierile personale și câteva rezultate clinice mai interesante.

Scurte cazuri clinice:

Caz clinic 1 – fetiță de 4 ani, cu tulburări de comportament tip timiditate, frică și teamă extremă de oricine și orice, refuzul socializării (agravarea comportamentului la încercarea de mers la grădiniță), cu dificultăți de vorbire și o imunitate destul de precară (răceli frecvente, în special respiratorii). Istoria personală a copilului indică administrarea tuturor vaccinurilor, inclusiv a celor două doze de vaccin anti-tetanos în sarcina mamei, precum și multiple tratamente cu antibiotice, anti-termice, anti-inflamatorii. Începem detoxifierea vaccinurilor cu schema pentru anti-tetanos, cu susținerea cu remedii a intestinului, rinichilor, sistemului limfatic. După o agravare inițială fizică (ca o răceală, cu febră, secreții, tuse etc), la circa o lună,

copilul își schimbă complet și total comportamentul, devine mult mai sociabilă, acceptă grădinița, nu mai prezintă teamă, vorbirea se îmbunătățește evident. Toată lumea remarcă schimbarea. Se continuă detoxifierea cu alte 3 scheme de detoxifiere – pentru vaccinurile BCG, DTPer și anti-polio – și imunitatea copilului se îmbunătățește semnificativ, prezentând ocazional unul, cel mult două episoade de răceli ușoare pe an, în următorii 3 ani.

Caz clinic 2 - Pacientă de 35 ani, cu eczemă gravă a feței dorsale a mâinilor, extinsă treptat pe antebrate, cu pielea uscată, crăpată, sângerândă, cu mâncărime intensă și probleme emoționale din cauza acestei probleme. Două tentative de tratament homeopatic și local au eșuat – și atunci am făcut un istoric amănunțit al pacientei. Am aflat că eczema a apărut la scurt timp după un vaccin anti-tetanic, făcut pentru o rănire mai profundă. Am aplicat detoxifierea vaccinului anti-tetanic și în 3 luni de zile, eczema s-a curățat complet și nu a mai revenit în următorii ani de urmărire a persoanei.

Caz clinic 3 - Pacientă de 28 ani, cu același tip de eczemă apărut pe membrele superioare, dar și pe corp și extinzându-se spre spate, la istoric am găsit prezența vaccinului anti-tetanic, făcut pentru un incident tip mușcătură de câine, după detoxifierea vaccinului, eczema dispare.

Caz clinic 4 – Pacientă de 40 ani, se prezintă cu tumefacția brațului și pareză ușoară la nivelul brațului stâng după vaccinare anti-gripală. Pacienta este sigură că acest vaccin a produs problemele brațului, întrucât din momentul acelei vaccinări, nu i-a mai fost bine, ca stare generală, iar la o lună a apărut și s-a accentuat puternic problema cu brațul. Detoxifierea vaccinului anti-gripal a dus la diminuarea și dispariția problemelor în circa o lună de zile – certificând faptul că vaccinul a declanșat dezechilibrul pacientei.

Am prezentat doar câteva scurte cazuri pentru a indica faptul că vaccinările AU efecte importante asupra sănătății organismului.

Cele mai intense reacții negative le-am observat în urma vaccinărilor MULTIPLE – cu mai multe vaccinuri odată.

O realitate observată în practica zilnică este aceea că organismul omenesc NU POATE FACE ÎN ACELAȘI TIMP DOUĂ BOLI GRAVE.

Toți cei care au afecțiuni cronice (dureri articulare, dureri musculare, dureri de cap etc) observă că în timpul unui episod acut de răceală, se ameliorează și aproape dispar simptomele lor ”obișnuite” (durerile de cap sau de articulații). Ca și cum organismul își concentrează forțele de vindecare asupra bolii mai grave, mai recent apărute, pentru a o soluționa prima. Apoi, după ce se vindecă episodul acut, re-apar vechile probleme ale persoanei respective.

Deci corpul NU poate trăi simptomele mai multor tulburări ÎN ACELAȘI TIMP.

Dacă veți înțelege această realitate – deja ați înțeles ce se întâmplă cu organismul omenesc în prezent.

Societatea modernă ne forțează să acceptăm soluțiile ”rapide” tip ”doi în unu” sau ”trei în unu” - de la alimentația noastră (cu ”multe în unu”), până la tratamentele medicale și vaccinuri (cu ”șase în unu” - ca în cazul vaccinului Infanrix hexa!).

Corpul NU POATE REACȚIONA eficient la șapte agresori în același timp!

Imunitatea și sistemul limfatic se blochează efectiv – încercând să facă față la șapte virusi sau germeni diferiți, în același timp.

Imaginați-vă că șapte persoane încearcă să vorbească cu dumneavoastră în același timp. Cum va fi atenția dumneavoastră?

Asta vi se întâmplă zilnic, datorită ”bombardamentului” de stimuli la care sunteți supuși. Când intrați într-un mall modern – toate simțurile dumneavoastră sunt pur și simplu agresate de toți stimulii din jur – iar atenția și energia corpului se disipează rapid. De aceea multe persoane se simt realmente epuizate după o vizită la un mall sau super-market.

La fel, organismul persoanelor care primesc vaccinuri complexe se simt ”agresate” la maxim de vaccinurile complexe. Dar și vaccinurile simple declanșează reacții tip apărare la nivelul sistemului limfatic (ați observat câte simptome ale pielii apar după vaccinuri), întrucât Nu este vorba doar de virusul atenuat! Într-un vaccin, pe lângă acest virus sau germene atenuat, există și alte substanțe chimice, special introduse pentru conservarea vaccinului și atenuarea virulenței virusului. Adică este aceeași problemă – de STIMULI AGRESIVI MULTIPLII.

Iar corpul nu reușește să facă față, prin imunitatea pe care o are, atacului MULTIPLU!

Așa se epuizează suprarenalele unei persoanei suprasolicitate în mediul extern și tot așa se epuizează apărarea imunitară la nivelul sistemului limfatic, în mediul intern.

MAI MULT nu înseamnă MAI BINE!

Am descoperit acest lucru în practica mea zilnică, în care mă confrunt repetitiv cu efectele secundare ale vaccinurilor – la majoritatea copiilor, dar și la foarte mulți adulți.

Observații personale cu privire la vaccinuri:

Dintre toate vaccinurile, cele care dau cele mai intense reacții la nivel neurologic – adică vaccinurile la care au apărut clar tulburări de comportament la copiii, tulburări de vorbire și chiar reacții tip ”spectru autist” - au fost vaccinul rujeolă-oreion-rubeolă (pe primul loc), vaccinul anti-tetanos (al doilea loc) și vaccinul anti-polio (al treilea loc). Toate vaccinurile au determinat un grad de afectare neurologică, dar pentru sistemul nervos central, cele trei par a fi cele mai agresive.

După vaccinarea cu vaccinurile penta sau hexa (tip Pentaxim, Infanrix, Tritanrix) am observat mai frecvent reacții neurologice pe sistemul nervos periferic (copiii nu mai pot sta în șezut, nu mai merg corect, apare mersul pe vârfuri, apar diferite probleme de coordonare a mâinilor și picioarelor).

Vaccinul tip BCG, făcut în primele zile de viață, determină scăderi marcate ale imunității în primele luni de viață – majoritatea răcelilor, episoadelor de ”nas înfundat”, secrețiile nazale care nu se mai termină la nou-născuți, erupțiile tip dermatită atopică, reacțiile tip alergice în primele luni – se datorează acestui vaccin.

Toate vaccinurile făcute în primele luni de viață determină următoarele EFECTE SECUNDARE (nu am identificat UN anume vaccin responsabil – se pare că toate vaccinările efectuate prea aproape unele de celelalte, sunt responsabile de blocajele la nivelul sistemului limfatic – sistemul imunitar al copiilor!):

Tulburări de somn – toate episoadele de plâns nocturn, de trezire cu plâns, de agitație în somn, nevoia de mâncat frecvent în somn a copiilor în primii 2 ani de viață

Tulburări de tranzit – constipație la nou-născuți – este cea mai importantă problemă cu care aceștia se confruntă – dificultățile de eliminare ale toxinelor prin intestin fiind cauza fundamentală a tulburărilor care apar ulterior, în viața copiilor.

Tulburări dermatologice – toate erupțiile pe piele din primele luni ale copiilor sunt efecte secundare ale vaccinurilor și substanțelor pe care mama le-a primit în sarcină.

Tulburări imunitare – răceli frecvente în primele luni de viață

Tulburări neurologice – evoluție încetă, mers dificil, dezvoltare mentală dificilă, vorbire târzie, dificultăți de memorie, atenție, concentrare la copii

Tulburări metabolice – dentiție lentă, încetă, tulburări în metabolismul mineralelor (semne tip rahitism la copiii bine hrăniți), păr rar, probleme cu unghiile (moi sau care nu cresc, dificultăți de tăiat unghiile, cu vârful degetelor foarte sensibil și dureros), creștere în greutate exagerată sau dificultăți de alimentare a copilului – cu lipsa apetitului și refuzul multor alimente.

Cu alte cuvinte, principalul efect secundar al vaccinurilor pare a fi stagnarea și blocajul sistemului limfatic, datorat proastelor eliminări la nivelul intestinului gros și ulterior, și a rinichilor. Stagnarea limfatică determină mărirea de volum a ganglionilor limfatici pe tot traseul și apariția episoadelor de ”descărcări” la nivelul limfaticelor – tip roșu în gât, sau catar nazal sau bronșită (la nivel respirator) sau diaree/scaune moi, la nivel de sistem digestiv sau erupții cutanate pruriginoase (cu aspect pseudo-rujeoliform sau scarlatiniform – ca și cum ar fi rujeola sau scarlatină – bubițe multe și mici) – în primul an de viață al copilului.

Dar vom discuta în continuare că NU NUMAI vaccinurile au acest efect tip blocare și stagnare a sistemului limfatic.

Ele reprezintă doar unul dintre factorii de stagnare limfatică, alături de mulți alți factori prezenți în viața modernă – dintre care, despre cel mai important, am discutat la începutul cărții ”Sănătatea 5D” - ALIMENTAȚIA.

Nu vă pot răspunde la întrebarea directă: da sau nu – cu privire la vaccinare.

Este un răspuns pe care va trebuie să și-l dea fiecare persoană, în cadrul strategiei generale de asumare a responsabilității pentru propria sănătate.

Decizia vă aparține, puterea deciziilor noastre fiind cea care asigură dinamica procesului nostru de vindecare (așa cum vom discuta la capitolul despre decizii). V-am pus la dispoziție multe informații, așa încât întregul proces al deciziei va fi sprijinit de o cunoaștere detaliată.

III. AUTISMUL – în societatea modernă

Autismul este un alt subiect ”fierbinte” și la modă în medicina modernă. M-am ocupat personal în mod deosebit în ultimii ani de copiii cu sindrom tip ”spectru autist”. Intenționez, la fel ca și în cazul vaccinurilor, să scriu o carte separată despre acest subiect, dar am realizat de curând că și el este doar o piesă uriașă dintr-un puzzle, pe care încep să-l descifrez și să-l văd din ce în ce mai clar, pe măsură ce sunt personal prinsă în acest proces de vindecare pe care îl descriu în carte. De aceea, am ales să-l introduc tot ca un subcapitol în prezenta carte și să-mi exprim doar opinia personală cu privire la el – indicând suficiente titluri bibliografice din care ceilalți pot obține informații mai detaliate.

Ultimii zeci de ani au adus cu ei schimbări rapide și fără precedent în societatea umană. Suntem foarte mulți pe Pământ, 6 miliarde – iar cifra este în creștere. Niciodată în istoria ei cunoscută, Planeta noastră nu a trebuit să sprijine și să susțină viața atâtor oameni.

Nu numai că suntem foarte mulți, dar am devenit și foarte activi și mobili, grație tuturor invențiilor erei industriale și a noii ere atomice – a informaticii și telefoniei mobile. Am înfășurat planeta într-un strat de radiații și de cabluri – prin care transmitem influxuri electromagnetice continui.

Iar paradoxal, ne simțim mai izolați ca niciodată – în cubicule de beton, din locuințele noastre citadine, suprapuse unele peste altele și situate din ce în ce mai departe de Pământ. Consumând hrană procesată din plicuri și cutii, supunându-le legilor economice și sociale făcute de alții și cedând în fiecare zi din creativitatea și puterea noastră – doar pentru nevoi de supraviețuire.

Când citim la istorie despre perioadele medievale sau chiar ale Renașterii, despre relațiile dintre oameni și despre modul în care interacționau cu Planeta Pământ – nu putem să nu observăm constante ale comportamentului omenesc în ultimele mii de ani:

- căutarea constantă a hranei și a siguranței vieții
- odată acestea dobândite, căutarea ferventă a măririi speciei, reproducerea

Aceste două etape sunt considerate de homeopați „etape psorice” – denumire care identifică o perioadă marcată de anxietate, griji și nesiguranță. Această etapă se observă și în prima parte a vieții unui om, în primii 20 ani. Toată această etapă este marcată de nesiguranță, de griji, de agitație – de căutări constante.

După depășirea acestei perioade, un om trece într-un alt stadiu, numit în homeopatie „sicoză” – este stadiul acumulării, al „lăcomiei”, al perioadei „nu am destul”.

La fel, în toate timpurile istorice, oamenii care și-au împlinit nevoile de bază, ale supraviețuirii, siguranței și reproducerii, încep acumularea. De rezerve, de resurse, de bunuri, de alți oameni. Începe perioada de adunare a averilor, de lupte infinite pentru preluarea resurselor altor oameni, de „economisire” și „adunare”.

Între 20 și 50 ani, majoritatea ființelor umane se regăsesc în acest stadiu. Este nevoia construcției casei, a acumulării de bunuri pentru viitorul familiei sau al copiilor, a acumulării de diplome și calificări pentru siguranța viitorului. Este perioada în care ființa umană adună, adună, depozitează – atât în exteriorul ei, cât și în interior. Acum vezi o mulțime de oameni supraponderali, care nu se mai pot opri din mâncat, care devin practic un tub digestiv.

Foarte mulți tineri supli și frumoși, odată intrați în perioada sictică se „lătesc” văzând cu ochii, se îngrașă și continuă comportamentul de acumulare la toate nivelele vieții lor. Elementul declanșator pentru majoritatea pare a fi căsătoria, în special cea „legală” – actul respectiv având puterea „miraculoasă” de a conferi siguranță și stabilitate cuplului în fața întregii societăți care îl acceptă. Din acel moment, ambii membrii intră în „sicoză”, în perioada de acumulare – societatea forțându-i să înceapă construirea familiei („voi când faceți copii?”), a unei case, a unei mici averi („voi nu vă luați mașină? Mobil? Televizor cu plasmă? etc).

Când se atinge un maxim de acumulare și apar dificultăți în gestionarea tuturor bunurilor strânse, începe o perioadă distructivă, numită în homeopatie „luetică” – atunci când începe pierderea, distrugerea sau luarea tuturor celor acumulate.

Civilizații înfloritoare, state și regate au pierit după o perioadă de mari acumulări, tocmai datorită acestor excese de acumulări.

După 50 ani, majoritatea oamenilor intră în faza luetică – întrucât organismul nu mai rezistă după zeci de ani de abuzuri și îngreunări. Încep problemele de sănătate din ce în ce mai grave, mai extinse, mai distructive (acidoza, despre care am tot discutat) și treptat, se pierd toate acumulările fazei anterioare. Este o perioadă marcată de disperare, de agățarea cu insistență de vechile acumulări/obiceiuri, de neliniște emoțională puternică.

Dacă ne uităm în jurul nostru, vedem întreaga societate în stare de „luează” – excesul de acumulări al ultimilor decenii a declanșat deja procesul de distrucție („acidoza”).

Oamenii știu că multe obiceiuri sunt dăunătoare – alimentația în exces, consumul de alcool, tutun, droguri, cafea, zahăr, lipsa somnului și programul de muncă prelungit – dar cu toate acestea, continuă să se complacă în aceste obiceiuri dăunătoare „pentru că toată lumea o face”.

Există, așadar, o tendință luetică, distructivă generalizată în întreaga populație umană. Iar medicalizarea excesivă a vieții, consumul generalizat de substanțe chimice ca medicamente sau conservanți alimentari – accentuează această tendință, prin distrugerea florei intestinale. Am identificat o temă importantă a prezentului, numită TEMA EXAGERĂRII – în care există ”prea mult”, ”din ce în ce mai mult” din toate – prea multe mâncăruri, prea multe produse, prea multe vaccinări, prea multe medicamente, prea multe canale la televizor, prea multe mărfuri pe piață etc etc. Tema exagerării apare din FRICĂ – frica cea mai mare a ființei umane fiind FRICA DE NECUNOSCUȚ. Modalitatea epocii materialiste de a înfrunta necunoscutul este ”prea mult”-ul, exagerarea – cu o consecință normală a acestui exces – EPUIZAREA puterilor și DE-conectarea de la mecanismele naturale ritmice acțiune-repaus.

Ființa umană, organismul uman este un microcosmos complex, cu o alcătuire fantastic de minuțioasă, despre care știm cu atât mai puțin, cu cât am aflat mai multe în ceea ce privește structura generală. Ne uimește varietatea infinită a legăturilor și relațiilor dintre toate părțile componente ale organismului uman și treptat, începem să înțelegem că între componentele vizibile ale organismului și cele invizibile (energia care animă acest corp) există relații despre care abia ne putem imagina.

Intervențiile agresive la nivelul acestui microcosmos îi perturbă integritatea, starea de funcționare și îl transformă în altceva, ce n-a fost proiectat să fie.

Dr. Tinus Smits spunea despre autism că este „o luează la nivelul minții”.

Mintea umană intră în proces de distrucție. De fapt, mintea umană se DECONNECTEAZĂ de restul organismului, de toate celulele corpului – care par a funcționa autonom, tip instinctiv animalic.

Uitându-ne în jurul nostru, în societatea atomică și informatică a prezentului, observăm cum puterea dezlănțuită a radiațiilor și medicamentelor afectează toate componentele vieții umane – în special Mintea umană.

Neocortexul este partea cea mai nouă a creierului uman, apărută în ultima etapă a evoluției ființei umane. Este acea parte a creierului care ne-a facilitat transformarea în făpturi umane, dotate cu gândire și cu trăiri precum iubirea, compasiunea, aprecierea și recunoștința, comunicarea și interacțiunea cu semenii. Autorii spirituali consideră această parte din creier legătura importantă cu INIMA, cu sufletul – exact acea legătură care ne conferă ”umanitatea”. Cu tot ceea ce implică ea (grija pentru celălalt și iubirea).

Autismul blochează funcționarea acestei părți din creier, determinând intrarea în stadiul de „luează” al întregului organism. Copilul cu autism este indiferent la nevoile și suferințele părinților săi și ale celorlalți semeni din jur. El se comportă în mod animalic, cerând în mod egoist împlinirea doar a propriilor sale nevoie (hrană, confort fizic și emoțional).

Un copil cu autism determină intrarea în „luează” – a familiei sale, datorită efectului distructiv pe care îl are asupra stărilor emoționale ale părinților. Am văzut familii întregi distruse de prezența unui copil cu autism. Vinovăția, responsabilitatea socială și dificultatea creșterii unui astfel de copil reprezintă o încărcare emoțională prea mare pentru mulți părinți, în special pentru tați.

Familia cu un copil cu autism determină intrarea în „luează” a întregului grup social din care face parte, întrucât toți oamenii se simt indirect responsabili de „eroarea” de evoluție pe care o văd cu ochii lor.

Numărul copiilor cu autism a crescut incredibil de mult în ultimii 50 ani. După ce au fost lansate bombele atomice ale celui de-al doilea război mondial, după ce a fost generalizată vaccinarea întregii populații a

globului printr-o expansiune agresivă, din dorința „de a scăpa odată de boli” (TEMA EXAGERĂRII!) – fără să punem la îndoială calitate produselor introdus în corpul copiilor și posibilele lor efecte pe termen lung, după ce întreaga planetă a intrat într-un proces de globalizare prin generalizarea televiziunii, telefoniei mobile, Internetului și rețelelor de fast-food-uri – au apărut boli noi, rapid și în mod exponențial. Pe lângă numărul în creștere de cancer și boli auto-imune – autismul – alături de „Sindroamele de spectru autist” – Sindromul de atenție deficitară și hiper-activă și diferitele tipuri de tulburări de comportament la copii – au reprezentat cele mai mari provocări cu care se confruntă terapeuții, părinții și întreaga societate.

Simptomele luetice ale autismului sunt reprezentate de lipsa contactului ocular al copiilor, de inabilitatea acestora de a se juca, lipsa comunicării (mulți copii nu vorbesc deloc sau vorbesc cu dificultate și cu vocabular redus, ori într-o limbă a lor proprie, fără a putea face contact cu cei din jur) și probleme de coordonare motorie (dificultăți în folosirea corpului fizic). Iar dificultatea mare de gestionare a copiilor se poate datora agresivității multora dintre ei (bat, lovesc, mușcă, zgârie), uneori manifestată ca auto-agresivitate (auto-mutilare), precum și a contactului dificil social (bagă tot în gură, ling, miros, ating grosier obiectele etc).

Datorită multora dintre medicamentelor folosite înainte de sarcină, în timpul nașterii, vaccinurilor etc, copii născuți în prezență se află deja într-o stare pe care homeopații o numesc „sicotică-sifilitică”. Dr. Tinus Smits spune că autismul este starea „luetică” care a ajuns la creierul copiilor, blocând funcționarea neocortexului și transformându-i în „mici animale” – care nu mai amintesc deloc de potențialul uman.

Dacă observați copii cu autism, veți observa, așa cum menționam, gesturile predominante animalice de mirosire, adulmecare, de gustare a tot și toate, de reacții stereotipice și de mârâieli agresive sau de protest. Tot Tinus Smits mai spunea că intelectualizarea excesivă a prezentului, absolutizarea locului Minții în dezvoltarea societății umane este „luetică”, pentru că Mentea este Omul, în timp ce Dumnezeu vorbește Inimii.

Iar majoritatea oamenilor s-au deconectat de Inima lor, de fapt Mentea lor a pierdut legătura cu Inima și se conduce strict după legile ei limitate.

Într-o carte absolut minunată, numită The Scientification of Love, un ginecolog american dr Michel Odent povestește despre importanța stării mamei în timpul sarcinii și imediat după naștere, pentru starea de bine și sănătate a copilului.

Un medic respectabil vorbește despre „Științificarea Iubirii” – încercând să tragă un semnal de alarmă uriaș legat de pierderea legăturii cu Iubirea – cu Iubirea de Sine, cu Iubirea Divină, cu partea profundă de Omenesc din noi.

Este ceea ce observăm la copii cu autism, la care primul lucru ce ne izbește este tocmai lipsa de Iubire, de afecțiune, de interes față de cei din jur – și izolarea lor completă în lumea lor interioară de haos și agitație.

Copii cu autism semnalează distrucția în care a intrat Umanitatea, ca specie, în ultimele decenii. Degradarea fizică marcată, observată la organisme omenești, în ciuda progreselor medicinei moderne și a întregii tehnologii, indică direcția greșită în care s-a îndreptat întreaga societate.

Ruptura de Natură, de Tot, de Întregul Planetei noastre, din care suntem o parte componentă reprezintă una dintre cauzele potențiale ale autismului la copii. Și a autismului întregii societăți în care trăim.

Imi este foarte greu să comunic cu majoritatea părinților copiilor cu autism. Pentru că majoritatea sunt deja intrați într-un început de fază „luetică” distructivă, sunt epuizați de lungile căutări ale unor răspunsuri sau soluții la problemele copiilor, sunt obosiți să mai facă față reacțiilor celorlalți oameni la prezența copilului lor, au viața de cuplu și familială complet bulversată – sfâșiată între vinovăție, frustrare, supărare, furie pe toți terapeuții care nu-i ajută și pe toți ceilalți „oameni sănătoși” care îi judecă și-i evaluează din exterior. Acești părinți își proiectează neputința și așteptările pe toți cei care i-ar putea ajuta și sunt foarte greu de dus energetic și informatic.

Pentru ei am scris această capitole de „orientare” în terapia autismului, în dorința de a le oferi câteva dintre informațiile disponibile la ora actuală în literatura mondială pe terapie alternativă dovedit eficientă.

Autismul este un „DAR” al acestor copii pentru noi toți, pentru familie, terapeuți și societate – pentru a ne reaminti de greșelile făcute și a ne forța să le corectăm. Pentru a ne readuce în contact cu IUBIREA, cu inima noastră și cu DIVINUL. Pentru a ne opri din tendința distructivă ce ne cuprinde inerțial pe toți și pentru a-i permite MINȚII să se reconecteze la ÎNTREG.

Strategia de tratament a unui copil bolnav de autism este o strategie de vindecare a întregii familii, reprezintă un proces treptat de redobândire a sănătății Sufletului și apoi și a corpului fizic.

Inițial, în terapia sindroamelor din spectrul autist am selectat terapia CEASE (Complete Elimination of Autistic Spectrum Expression), adică Eliminarea Completă a Expresiei Tulburărilor tip Autist a dr. Tinus Smits pentru că am fost impresionată de rezultatele obținute de acest medic excepțional. Pornind de la o idee a dr. Jean Elmiger din Elveția, dr. Smits a dezvoltat timp de 20 ani o strategie de tratament a autismului, prin care a reușit să obțină rezultate remarcabile, de vindecare completă a tulburărilor autiste. Primele lui cursuri ținute la București m-au făcut foarte curioasă cu privire la metoda folosită și am continuat să o învăț, studiind în Olanda, împreună cu elevii dr. Smits și apoi în legătură cu terapeuți CEASE din întreaga lume.

Mai mult, am aplicat personal protocolul de detoxifiere, pentru a simți pe propria piele reacțiile și efectele acestuia. Aceasta a fost recomandarea tuturor profesorilor mei din Olanda, să încercăm noi întâi, ca terapeuți metoda și apoi să o oferim clienților noștri. Am avut rezultate personale deosebite, pe care le voi prezenta într-un capitol separat, ceea ce m-a determinat să continui să citesc, să înțeleg, să aplic metoda și să scriu, ca o primă informație de orientare pentru toți cei interesați.

Ulterior, am modificat mult protocolul CEASE, pentru că i-am înțeles atât partea care funcționează, cât și problemele cu care se confruntă componentele sale, și pe care le voi expune pe scurt, în prezentul capitol.

Când privești autismul ca pe „UN DAR”, poți să-l consideri un cadou, să-l deschizi, să-l contempli și să folosești lecția pe care ți-o aduce (ai nevoie să te detașezi de o problemă, pentru a avea o vedere de ansamblu și să găsești o soluție).

Dacă l-ai privi care pe o problemă, ai intra în starea „luetică”, distructivă și te-ai bloca acolo, alături de cei suferinzi. Însă dacă îl consideri un „DAR”, ceva care să te învețe mai multe despre tine, relația cu ceilalți și lumea înconjurătoare, atunci îi permiți minții tale să se conecteze cu inima și împreună să găsească soluții.

Acesta este miracolul muncii medicului pe pământ – folosirea bolilor drept „Daruri din Cer” și creșterea interioară cu fiecare provocare.

Multă iubire și recunoștință tuturor copiilor cu autism și familiilor lor, care m-au învățat smerenia în fața intensității suferinței și admirația în fața perseverenței și tenacității.

În minunata sa carte, Iubire fără condiții, Paul Ferrini spune:

„Ori de câte ori îți parvin vești ce par proaste, gândește-te la aceasta: ți-ar da, oare, Dumnezeu un dar îndoielnic?”

Nu te lăsa păcălit de ambalaj, ci deschide-l cu o inimă deschisă. Și, dacă încă nu înțelegi semnificația darului, stai liniștit și așteaptă.

Dumnezeu nu dă daruri îndoielnice. Adesea, până ce darul nu e pus în acțiune în viața ta, nu vei cunoaște semnificația darului.

Acest lucru poate fi frustrant, dar este inevitabil.

Darurile lui Dumnezeu nu alimentează așteptările Ego-ului. Valoarea lor este de ordin superior. Ele te ajută să te deschizi la adevărata ta natură și la adevăratul tău rost aici. Câteodată, ele par să închidă o ușă și nu înțelegi de ce.

Numai atunci când ușa potrivită se deschide, pricepi de ce ușa nepotrivită a fost închisă.

Tu ai un parteneriat cu Mintea Divină....

Și te rog, nu judeca valoarea acestor daruri, sau forma pe care o iau ele în viața ta. Căci valoarea lor este indiscutabilă, iar forma lor este prea lesne înțeleasă greșit.”

Mai multe despre autism

SPECTRUL AUTISM

Autismul și afecțiunile înrudite

Confuzie „babiloniană”

Termenul în limba greacă „autos” înseamnă „Sine” și se referă la impresia de introvertire pe care o conferă cei care suferă de „autism”. Adică sunt persoane pierdute în propria lume interioară, care nu reușesc să mai relaționeze cu exteriorul.

În sensul larg al definiției, observăm, așa cum menționam în introducere, că trăim într-o lume autistă. Fiecare persoană este atât de preocupată de propria agendă, de propriile scopuri, de propriile probleme (TEMA EXAGERĂRII!), încât nu mai are disponibilitatea sau energia de a privi în afară, de a se relaționa cu ceilalți oameni într-un mod simplu și constructiv.

Denumirea generică „autism” nu indică întotdeauna gradul de afectare al persoanei. Pentru persoana suferindă de autism există mari dificultăți în a-și putea imagina sentimentele, gândurile și dorințele altor oameni, de aceea există greutăți în învățarea regulilor sociale nescrise. Practic, suferinzii de autism nu sunt interesați afectiv de persoanele de lângă ei – nu-i interesează confortul celorlalți, durerea sau sentimentele lor. De asemenea, persoanele suferinde de autism au probleme legate de comportamentul non-verbal – expresia facială, contactul vizual sau limbajul corporal. De multe ori, pentru buna lor funcționare sunt importante circumstanțele în care cresc, talentele pe care le au și gradul de inteligență cu care sunt dotate.

Termenul de autism a fost introdus de psihiatrul elvețian Bleuler drept o sub-categorie a schizofreniei. El a folosit acest termen tocmai pentru a descrie fixația persoanei în lumea sa interioară. Psihologul austriac Sigmund Freud a preluat termenul și l-a echivalat cu conceptul de „narcisism”, fixarea pe „Eu”, în contrast cu un comportament orientat social. Leo Kanner și Hans Asperger, ambii psihologi din Austria, au preluat fiecare în mod independent conceptul și au descris, de fapt, aceeași tulburare, dar din perspective diferite.

Ce înseamnă, de fapt, autismul?

Sunt multe amestecuri de concepte și clasificări, într-o adevărată confuzie babiloniană, în întreaga literatură de specialitate.

Dr. Tinus Smits a introdus noțiunea de SPECTRU AUTIST – în care sunt introduse multiple clasificări din literatură: - tulburări tip autist, autism clasic (sau autism pur, sau sindrom Kanner), autism înalt funcțional, sindrom Asperger, sindrom Heller sau boala dezintegrativă a copiilor, Tulburări de dezvoltare pervazive (TDP), Tulburări de dezvoltare multiple complexe, sindromul Rett și tulburări asociate tip Sindromul atenției deficitare hiperactivă (SADH sau SAD), TC (tulburări de comportament) sau TCO (tulburări de comportament opoziționale).

Voi descrie pe scurt fiecare dintre cele mai importante tulburări incluse în SPECTRUL AUTIST, întrucât diferiți specialiști folosesc aceste terminologii și este important să înțelegem despre ce este vorba. Am preluat această parte de la Tinus Smits și am introdus-o așa cum este, urmând ca în final să completez cu propria mea înțelegere, dezvoltată din studiul ultimilor ani.

1) Autismul clasic sau autismul pur – sindromul Kanner

Așa cum menționam anterior, în 1943, psihiatrul austriac Leo Kanner a descris autismul ca un sindrom distinctiv, autism infantil precoce. După 30 ani, acest sindrom a fost inclus în sistemul oficial de clasificare. El a descris autismul într-un mod mai îngust, negativ și patologic – corespunzând noțiunii prezent de autism infantil precoce (sindrom Kanner).

Conform acestei definiții, autismul debutează în jurul vârstei de 3 ani și se caracterizează prin lipsa dezvoltării contactului social și empatic (lipsa afecțiunii față de persoanele din jur), tulburări în dezvoltarea comunicării și a limbajului și tulburări de comportament. La 75% dintre suferinzii de autism, facultățile mentale nu se dezvoltă în mod obișnuit și mulți nu ajung la un nivel normal (retard mintal). Dacă sunt prezente multe criterii, dar pot fi observate și alte simptome, atunci este considerat autism atipic și este încadrat în alte grupe (de exemplu, tulburări de dezvoltare pervazive TDP).

Astfel, criteriile de includere în diagnosticul de autism (triada autistă) sunt:

- 1) tulburări ale interacțiunii sociale și afectivității
- 2) tulburări ale comunicării verbale și non-verbale
- 3) comportamente limitate, repetitive, stereotipice – activități și interese limitate

Fiecare criteriu este împărțit în mai multe sub-criterii.

Se pune diagnosticul de autism atunci când sunt observate șase sub-criterii – câte două pentru fiecare criteriu mare.

Comportamentul rigid, repetitiv al pacienților cu autism determină o asemănare cu afecțiunile obsesiv-compulsive.

Un exemplu de subcriterii pentru primul punct al triadei autiste, tulburări ale interacțiunii sociale și afectivității ar fi:

- contact ocular absent sau ocazional
- expresii faciale absente sau necorespunzătoare interacțiunii
- limbaj corporal și gesturi legate de interacțiunea socială – absente sau tulburate (copil agresiv, care mușcă, zgârie, sau copil inert, care nu reacționează la atingere, mângâiere, care nu caută apropierea de persoana de îngrijire etc).

Cauzele autismului clasic nu se cunosc, existând multiple teorii în acest sens, despre care vom discuta pe larg. Se cunoaște faptul că băieții sunt mai afectați decât fetele, existând explicații legate de mecanismele de protecție la sexul feminin. Se știe că autismul implică o tulburare a bunei funcționări a creierului și în special a neocortexului – partea cea mai nouă a creierului, care diferențiază omul de mamifere.

2) *Sindromul Asperger*

În 1944, pediatriul austriac Hans Asperger a publicat pentru prima dată un articol despre modele deviante de comportament. Sindromul Asperger este cunoscut și diagnosticat în Olanda de la începutul anilor 1980, dar abia în 1991 a fost inclus în Clasificarea Internațională a bolilor. Uneori această tulburare este considerată și „un autism moderat sau ușor”, fiind asociată cu nivele de inteligență peste medie și abilități lingvistice deosebite.

Ca și autiștii, suferinzii de Asperger prezintă probleme de interacțiune socială, limitată de propriile modele de comportament, au interese și activități reduse. Dar vorbirea lor se dezvoltă normal, deși acest lucru nu exclude problemele de comunicare. Pentru ei este deosebit de problematic să interpreteze expresiile și emoțiile în mod corect. Sunt persoane care au mari dificultăți în exprimarea propriilor emoții și interpretarea emoțiilor celor din jur. În schimb, inteligența lor este medie sau peste medie. Ca urmare, suferinzii de sindrom Asperger pot învăța să facă față suferinței lor. La o vârstă mai înaintată, sindromul este dificil de remarcat. De altfel, se pare că însăși pediatriul Hans Asperger suferea de acest tip de tulburare, în copilărie fiind un singuratic, care se distanța de colegii de clasă și era considerat un excentric. Avea reale abilități pentru limbile străine și un interes aproape obsesiv în opera scriitorului austriac Grillparzer, ale cărui poezii le cunoștea pe derost și le tot recita în clasă, plictisindu-și de moarte colegii.

Există 6 criterii de diagnostic pentru încadrarea în acest sindrom:

- 1) restricții în interacțiunea socială – comportament limitat, repetitiv, stereotipic, interese și activități limitate, repetitive
- 2) afectări semnificative ale funcționării sociale și profesionale, sau în alte zone ale vieții
- 3) dezvoltarea relativ normală a limbajului
- 4) dezvoltare cognitivă relativ normală
- 5) dezvoltarea abilităților de auto-ajutorare tipice vârstei lor
- 6) adaptare comportamentală și curiozitate pentru mediul înconjurător

Copii cu sindrom Asperger par mici genii ca urmare a cuvintelor sofisticate pe care le folosesc, care nu sunt legate de nivelul lor real de dezvoltare. Hans Asperger se referă la acești copii ca fiind „micii profesori”.

De multe ori, aceste abilități excepționale le determină o formă de specializare hipertrofiată și lipsită de sens, pentru că ei își urmează interesele tehnice într-un mod compulsiv, evitând contactul cu alții, care nu împărtășesc exact același interes. Chiar dacă ceilalți le împărtășesc interesul, contactul cu ei rămâne dificil.

Când reușesc o adaptare de succes, persoanele cu Sindrom Asperger se adaptează destul de bine la viața zilnică, devenind de multe ori autorități în câte un domeniu (astronomie, fizică, matematică, medicină etc) întrucât sunt excepționali în domeniul lor de interes. Nu sunt „creaturi sociale”, de aceea par timizi, tăcuți sau retrași. Dar au tendința de a avea comportamente excentrice și neobișnuite. Au și o foarte bună părere despre propria persoană, ceea ce pare ciudat celorlalți. Pot manifesta emoții intense, dar numai legate de zona lor de interes special. Adesea par a fi imuni la ironie, întrucât au dificultăți în înțelegerea sensului dublu a multor replici. Au tulburări cu dinamica de grup și nu par a avea velenități sportive (mulți având probleme de coordonare motorie, fiind stângaci și împiedicați). Preferă gândirea în coduri, seturi de numere, pot identifica imediat o structură în orice, dar adesea nu-i înțeleg pe ceilalți oameni, pentru că „nu pot citi printre rânduri”. Le este străină comunicarea non-verbală, mimica și gesturile de expresie, în special când acestea sunt foarte diferite de cuvintele vorbite.

Comportamentul lor compulsiv este legat de ordonarea obiectelor și rutina propriei vieți și sunt foarte necăjiți când cineva le deranjează ordinea.

Spun foarte spontan și direct ceea ce gândesc. Întrucât ignoră, în general, circumstanțele sociale și sentimentele celorlalte persoane, pot să jignească fără să vrea oamenii și par agresivi pentru ceilalți.

Ca urmare a înclinării lor pentru detalii, pot uneori să găsească soluții unice, deși mult prea des ignoră contextul general și sunt orbi, de cele mai multe ori, la nuanțele emoționale. Le este foarte greu să fie deschiși în relațiile cu ceilalți, care nu sunt bazate pe reciprocitate.

3) *Autismul înalt funcțional*

Este definit ca fiind un autism în care nu există handicap mintal (IQ peste 75-80), cu menținerea inteligenței și a dezvoltării mentale la nivel mediu sau peste mediu. De multe ori, criteriile de Asperger sunt suficiente pentru a diagnostica acești pacienți, sau sindromul Asperger poate fi considerat o formă mai ușoară a autismului înalt funcțional. După unii autori, tulburările situate la nivelul emisferei drepte a creierului determină sindromul Asperger, iar cele situate la nivelul emisferei stângi a creierului determină Autismul înalt funcțional.

Comparativ cu suferinzii de Asperger, cei cu Autism înalt funcțional nu au dezvoltate abilitățile verbale atât de bine (au un IQ verbal mai redus), au abilități vizual spațiale mai bune (au IQ de execuție mai bun) - (dacă ați vizionat filmul *Rain Man*, cu Dustin Hoffman în rolul fratelui autist, veți avea imaginea exactă a unui pacient cu autism înalt funcțional – în care personajul putea număra într-o secundă bețele de chibrituri căzute dintr-o cutie sau cărțile de joc dintr-un pachet). Așadar, o parte din motricitatea lor este mai bună, au mai puține posibilități de compensare (sunt mai puțin adaptați social) și suferă mai frecvent de probleme de dependență. În același timp, sunt mai curioși și interesați în mai multe lucruri, dar în modul lor particular, obsesiv compulsiv (personajul din *Rain Man* avea orele exacte de urmărit emisiuni la televizor, de luat masa, de interacționat cu toți ceilalți pacienți din sanatoriu).

4) *Sindromul Heller sau Boala dezintegrativă a copiilor (BDC)* – a fost prima dată descris în 1908 de către Theodor Heller, un educator austriac.

Această problemă apare la copii după 2 ani, în care aceștia au avut o dezvoltare relativ normală până atunci. După această perioadă, ei suferă de o pierdere marcată a abilităților dobândite, o deviere de la funcțiile normale, în special înainte de vârsta de 10 ani. Acest proces poate fi lent, dar de multe ori se desfășoară rapid într-un interval de 6-9 luni.

Nu este o evoluție pe care o întâlnim în autism, dar manifestările finale seamănă.

Apare o pierdere a limbajului expresiv și receptiv, a abilităților sociale și de adaptare, a îngrijirii corporale (se pierde achizițiile tip mersul la toaletă), a abilităților de joacă, motorii, a interacțiunii sociale (comportament non-verbal, relații, lipsa reciprocității sociale și emoționale) și a comunicării. Apar modele de comportament stereotipe, apar interese și activități limitate și stereotipe.

Prognosticul este în general considerat nefavorabil.

5) *Tulburări de dezvoltare pervazive (TDP)*, fără alte specificări – sunt considerate sindroame atipice de autism, atunci când copilul nu poate fi încadrat clar în nici unul dintre sindroamele mai sus descrise.

Aceste tulburări de dezvoltare implică diferite regiuni: limbajul, motricitatea, răspunsul la stimuli interni și externi, dar cel mai mult abilitatea de a empatiza și de a-și exprima emoțiile.

Pentru ca dezvoltarea unui copil să fie încadrată în TDP, trebuie ca cel puțin să se observe tulburări de interacțiune socială, altele decât tulburările de comunicare, prezența comportamentului stereotipic (a activităților și intereselor limitate și repetate). Iar acești copii trebuie să nu fie clasificați în alte categorii ale spectrului autist, mai sus descrise, sau în alte categorii de tulburări psihice, precum schizofrenia, tulburări de personalitate tip schizoid sau tulburări de personalitate tip evaziv.

Sindroamele atipice de autism nu îndeplinesc criteriile tulburărilor autiste întrucât apar la o vârstă mai înaintată, prezintă o simptomatologie atipică, care de multe ori nu este legată de autism și de cele mai multe ori, există prea puține simptome pentru a fi încadrate în categoriile clar definite de autism.

6) *Tulburarea multiplă complexă de dezvoltare (TMCD)* este o tulburare de comportament considerată o subcategorie a TDP – care pare a se datora problemelor de procesare a informațiilor de către creier, în special a celor provenind de la stimulii din mediul înconjurător. Nu a fost exclusă o cauză genetică pentru această problemă.

Suferinzii de această afecțiune prezintă multiple simptome, unele comune schizofreniei și tulburărilor anxioase:

- a) dificultăți în reglarea efectelor (frică intensă sau anxietate, fobii, atacuri de panică, accese de furie, schimbări rapide ale stării de spirit)

- b) sensibilitate la semnalele sociale, tulburări de comportament social și lipsa interesului social (izolare socială sau încercări eșuate de contact, relații tip iubire-ură, lipsa empatiei)
- c) tulburări cognitive (gândire haotică, trăirea într-o lume de fantezie și dificultatea distincției acesteia de realitatea împărtășită de ceilalți oameni)

7) *Sindromul Rett* este o tulburare severă în care pierderea abilităților intervine în primele 5 până la 30 luni după naștere. În cazul Sindromului Heller, acesta apare în jurul vârstei de 2 ani și până la vârsta de 20 ani. Sindromul Rett a fost observat în special la fete, pentru că băieții afectați mor înainte de naștere.

Aspectul clinic al dispariției abilităților este foarte asemănător cu tabloul autismului.

Criteriile de diagnostic sunt:

- retard de dezvoltare, combinat de obicei cu pierderea abilităților dobândite
- schimbări evidente cu privire la dezvoltarea emoțională și comportamentală, provocat de frici și pierderea contactului
- apariția modelelor de comportament stereotipice.

Un test genetic poate confirma diagnosticul acestui sindrom.

Alte afecțiuni înrudite Spectrului autismului, considerate a se afla la una dintre „extremitățile” acestui spectru de diagnostic sunt:

1) SADH – Sindromul Atenției Deficitare Hiperactive sau SAD – Sindromul atenției deficitare

Se pare că în civilizația prezentului, unul din trei copii sunt afectați de acest SADH sau SAD. Acesta este diagnosticat la copiii și adolescenți, dar poate să dureze chiar până la instalarea maturității (care în cazul unora dintre acești copii, poate fi foarte întârziată).

Dintre copiii sub 16 ani, între 3-5% suferă de SADH.

Acesta este considerat exteriorizarea unei tulburări mentale, al cărui punct central îl reprezintă efectul deranjant, chiar tulburător al comportamentului pacientului asupra mediului înconjurător.

Sunt descrise trei tipuri principale de SADH:

- a) cu predominarea deficitului de atenție (deficit de atenție sever și persistent)
- b) cu predominarea hiperkineziei (impulsivitate și hiperactivitate severă și persistentă)
- c) tipul mixt, care le combină pe ambele.

Cel de-a treilea tip este cel mai des întâlnit.

Diagnosticul acestei probleme se pune atunci când tulburările sunt prezent de o perioadă de minim 6 luni, afectând funcționarea zilnică a pacientului. La adulți, acest diagnostic se pune numai dacă au suferit ca și copiii sau adolescenți de aceeași problemă.

De regulă, băieții sunt în mod obișnuit mai hiperactivi, mai impulsivi și prezintă probleme comportamentale mai severe. Fetele au mai degrabă probleme intelectuale, pe care le internalizează – nefiind atât de frecvent diagnosticate cu SADH:

CAUZALITATE – SPECTRU AUTIST

CAUZE potențiale ale AUTISMULUI

- tendințe genetice, predispoziții
- înainte de sarcină: vaccinări, mononucleoză, tratamente ale mamei etc
- în timpul sarcinii: tratament hormonal, tratament stomatologic, medicație alopatică, anestezice etc
- la naștere: anestezice, forceps, nașteri dificile, anti-algice, tranchilizante, sedative
- în prima parte a copilăriei: vaccinuri, antibiotice, anestezice

FACTORI AGRAVANȚI:

- lipsa de acizi Omega 3 (EPA, DHA) cu exces de acizi Omega 6
- lipsa de vitamina C și a altor minerale și vitamine
- metalele grele
- stresul emoțional, în special în timpul sarcinii
- utilizarea microundelor pentru gătit
- apă de proastă calitate
- folosirea diferitelor tipuri de plastice (ftalați, bisfenol A)
- creșterea conținutului de zahăr și alți carbohidrați din mâncare
- produși toxici din hrana noastră sau din mediul nostru înconjurător.

- Poluarea cu diferite dispozitive electronice, precum GSM-uri, computere, console de joc

Dr. Tinus Smits spune că există o legătură între:

- autism
- epilepsie (25% dintre copii autiști au convulsii, 50% au EEG tip epilepsie)
- comportament agresiv, ticuri, fobii
- ADHD
- Probleme de dezvoltare
- Inteligență neobișnuit de crescută.

Așa cum am observat în prezentarea de până acum – există atât o stare generală de confuzie în înțelegerea AUTISMULUI, cât și o EXAGERARE în clasificarea sa, în înțelegerea sa prin intermediul minții științifice a savanților moderni.

Iar acest lucru se datorează complicațiilor inerente ale modului de studiu al medicinei moderne și ale modului de viață uman, în general.

Dacă ne întoarcem la SIMPLITATEA NATURII, dacă ne re-conectăm la partea de inimă, de divin, din fiecare dintre noi, vom înțelege cât de simplu este totul, cât de simplu funcționează organismul omenesc, cât de simplă este explicația apariției tulburărilor pe care le numim ”boli”, indiferent de eticheta lor și cât de simplu este tratamentul lor.

În primul capitol al cărții ”Sănătate 5D” v-am prezentat schema generală, simplificată, a organismului omenesc: acesta este alcătuit din miliarde de celule și două fluide de bază: sângele – care hrănește toate celulele și limfa, care preia reziduurile acide ale celulelor și le elimină la exterior.

Creierul omenesc este alcătuit din miliarde de celule – care se hrănesc și elimină.

Când apar tulburări în funcționarea sa, există doar două cauze importante:

- celulele nu sunt hrănite corespunzător
- celulele nu elimină reziduurile acide, și se înecă în propriile ”excremente”.

În baza acestei înțelegeri simpliste – dispar toate ”confuziile” și ”misterele” explicațiilor din Spectrul autist. Dispar toate acele citate din literatură cu ”nu se cunoaște cauza”!

Medicina modernă se limitează în propriile EXCESE, propunând ipoteze complicate, care nu ajută cu nimic înțelegerea sau tratarea problemelor.

Dacă privim SIMPLITATEA funcționării mașinării umane, vom găsi și soluții de reglare a tulburărilor apărute.

Așadar, problemele tip autist sunt probleme de funcționare dificilă a celulelor din creierul omenesc, în special din neocortex (acea parte a creierului responsabil de funcționarea noastră ca ființe umane).

Cauzele evidente și simplu expuse ale problemelor tip autist sunt:

- 1) Proasta ”hrănire” a celulelor creierului – nutrienții NU ajung la celule – și aceasta apare ca urmare a alimentației de proastă calitate sau a tulburărilor procesului digestiv (alimentele NU sunt digerate, sau NU sunt absorbite, sau NU sunt utilizate de către celule iar reziduurile NU sunt eliminate și se depozitează). Toți cei suferinzi de autism suferă de un grad de malabsorbție, prezintă tulburări de digestie și au alimentație necorespunzătoare nevoilor lor.
- 2) Proasta eliminare a reziduurilor celulare acide, cu stagnarea majoră a lor în sistemul limfatic, supra-încărcarea acestuia și deversarea prin ”prea plin” în țesuturile din jur – cu ACIDOZĂ interstițială (a spațiului dintre celule) și INFLAMAȚIE interstițială. Producții de reziduu celular sunt ACIZI (la fel cum fecalele umane sau animale sunt acide) și dacă nu se elimină eficient și sunt depuse în spațiile dintre celule – le irită, le agresează, le ard, cu alte cuvinte, produc o inflamație continuă. Iar corpul, pentru a face față acesteia, își folosește mecanismele de apărare menționate (excesul de apă, calciul din țesuturi sau sinteza de colesterol) pentru a face față.

Așadar, copiii cu autism se confruntă atât cu o malnutriție generală a corpului (și a creierului, în special), cât și cu o stare generalizată de ”constipație” - atât digestivă, cât mai ales limfatică (sistemul limfatic este stagnant și nu realizează curățenia ”interioară” a organismului).

Dacă înțelegem această explicație SIMPLĂ, vom descoperi că toate simptomele descrise până în prezent în Spectrul autist sunt datorate ACIDOZEI celulelor creierului, datorate stagnării limfatice în regiunea capului, ca urmare a proastei eliminări a reziduurilor acide prin rinichi și colon (intestinul gros).

Iar tratamentul eficient al acestei probleme ar trebui să se ocupe de:

a) alimentația corectă și corespunzătoare organismului omenesc (discutată la capitolul dietă) – cu multe fructe și legume proaspete, ca element esențial de vindecare

b) eliminarea reziduurilor acide din sistemul limfatic, prin rinichi și tubului digestiv.

Terapia CEASE (Complete Elimination of Autistic Spectrum Expression)

Eliminarea Completă a Expresiei Tulburărilor tip Autist

Este un protocol de tratament dezvoltat de dr. Tinus Smits din Olanda, care are la bază ISOTERAPIA, o formă de homeopatie folosită pentru detoxifierea diferiților factori cauzativi ai autismului. Îl voi prezenta în forma folosită de dr. Tinus Smits și în final voi comenta experiența mea personală cu acest protocol.

Baza terapiei CEASE constă în:

- 1) Isoterapie
- 2) Homeopatie – fie schema dr Smits sau Homeopatie Clasică
- 3) Suport ortomolecular

Protocolul CEASE include:

- 1) Detoxifierea diferitelor vaccinuri și altor factori cauzativi utilizând remedii homeopatice preparate din diferitele vaccinuri sau alți factori declanșatori ai autismului
- 2) Suplimentarea de acizi Omega 3 (ulei de pește cu EPA și DHA) pentru restaurarea funcțiilor creierului
- 3) Utilizarea dozelor relativ mari de vitamină C (atât liposolubilă, cât și hidrosolubilă)
- 4) Tratament ortomolecular pentru restabilirea raportului cupru/zinc și reactivarea metallothioneinei. Nivelul metalelor grele va scădea și integritatea intestinelor se va reface, alergiile alimentare vor fi tratate
- 5) Restabilirea integrității intestinelor prin folosirea de hrană sănătoasă, organică și eliminarea altor aditivi și folosirea unei doze de Saccharum officinale D6 în fiecare zi.
- 6) Tratamentul homeopatic al copiilor

Atât dr. Jean Elmiger, cât și dr. Tinus Smits, precum și mulți alți terapeuți preocupați de vindecare au observat acest principiu general:

- orice substanță toxică poate produce o tulburare în energia vitală a pacientului
- aceasta poate declanșa o pierdere temporară sau cronică în energia pacientului

Dr. Tinus Smits a întocmit o LISTĂ DE VERIFICARE PENTRU TERAPEUȚI, utilă pentru a aminti tuturor câte dintre intervențiile existente în viața unei persoane pot afecta în mod important funcționarea organismului (de fapt, încarcă în mod excesiv sistemul limfatic, care în stagnarea sa, declanșează starea de acidoză a întregului organism). Vom prezenta această LISTĂ DE VERIFICARE, ca instrument important de conștientizare atât pentru părinți, cât și pentru terapeuți.

LISTA DE VERIFICARE:

Înainte de sarcină, verificați la mamă și tată:

- vaccinări tropicale: DTP, febră tifoidă, febră galbenă, hepatita A, hepatita B, holera, rabie etc
- prevenția malariei (Malarone, Lariam)
- afecțiuni care duc la tulburări permanente: mononucleoză (Epstein Barr), Lyme (borelioză), colită, astm, epilepsie, depresie, migrene și tratamentul acestora
- alte medicamente, anestezie, chirurgie
- tratamente dentare cu amalgam
- injecții anti-tetanos după răniri
- vaccinări anti-rabie, după mușcături de animale
- injecții cu botox
- IVF, IUI (Intra-uterus insemination), Clomid (Clomifen), Pregnil (choriogonadotrofină), contraceptivele
- Injecții între săptămânile 28 și 30 cu D globulină AntiRhesus (RhedQuin, Rhogam, Rhophylac)
- Folosirea unguentelor cu cortizon
- Folosirea drogurilor: marijuana, cocaină, ecstacy etc
- Roacutane – medicamentul pentru acnee
- Fumatul, tutunul
- Stres traumatic al părinților (război, ex – Opium la copii, cutremure, alte evenimente șocante)

În timpul sarcinii:

- hormoni, Clomid, Pregnil
- tratamente dentare, în special cu amalgam
- vaccinuri, tropicale sau tetanos
- Mantoux (pentru controlul dacă o persoană este infectată cu tuberculoză)
- Medicație cronică pentru astm, colită, epilepsie sau alte boli
- Medicație pentru hipertensiune
- Medicație pentru boli cu transmitere sexuală
- Folosirea unguentelor cu cortizon
- Medicamente pentru vărsături
- Antiacide: Maalox, Antagel și Gaviscon (oxid de aluminiu)
- Rennies (cu 10 mg de aspartam pe tabletă)
- Antibiotice
- Îndulcitori artificiali: aspartam, gumă de mestecat cu aspartam, băuturi răcoritoare cu aspartam; atenție la glutamatul monosodic din multe alimente!!
- Paracetamol 500, care conține și 40 mg de aspartam
- Picături nazale: Xylomethazolin, Fluticason
- Produse vaginale anti-fungice: dotrimazol
- Tablete de somn
- Injecții pentru maturizarea plămânilor în situații de pierdere de sarcină: betametason
- Inhibitori de contracție: nifedipină,
- Vinil în dormitor, plastice pentru acoperirea mâncărilor
- Antihistaminice pentru rinită alergică
- Deodorantele (totdeauna conțin aluminiu)
- Gătirea alimentelor în vase de aluminiu
- Folosirea băuturilor alcoolice, vin, bere, whisky
- Fumatul, folosirea drogurilor: marijuana, cocaină, Ecstasy

În timpul nașterii:

- stimulatori ai contracției: ocitocină
- medicamente împotriva durerii
- anestezice, sedative, somnifere

În primii doi ani din viața copilului și ai mamei, dacă a alăptat:

- vaccinuri: BCG, Hepatită B, DTP/HIP/Pneumococ, ROR, Meningococ, vaccinuri tropicale, vaccin anti-gripal
- picături oculare cu Nitrat de argint pentru prevenția oftalmiei gonococice
- anti-algice: paracetamol
- picături nazale: xylomethazolin
- antitusive pentru supresia tusei: promethazin
- antibiotice
- anestezice, în special pentru tuburi de drenaj otic
- medicație pentru mamă în timpul alăptării (pentru mastită)
- încălzirea biberonului în cuptorul cu microunde, suzete de plastic, vinil în dormitor, plastice în contact direct cu mâncarea
- medicație pentru reflux sau vomitare
- investigații cu fluide de contrast (cu substanțe de contrast)
- inhalatori pentru astm
- medicație anti-diareică (loperamid)
- anti-acide cu aluminiu

Voi detalia protocolul CEASE al dr. Tinus Smits, pentru a înțelege principiile sale generale:

1) DETOXIFIEREA VACCINURILOR și substanțelor toxice primite de copii, prin intermediul ISOTERAPIEI.

Dr. Tinus Smits a listat în cărțile sale o serie de principii generale și recomandări pentru vaccinurile copiilor, despre care puteți citi mai multe în cărțile din bibliografie.

- 1) Evitați vaccinările excesive. Necesitatea fiecărui vaccin trebuie discutată în fiecare caz, luând în considerare beneficiile versus efectele secundare potențiale. Fiecare caz trebuie considerat individual.
- 2) Părinții ar trebui să-și observe copii câteva luni bune înainte de o primă vaccinare, pentru a putea să recunoască starea lor naturală de sănătate. Vaccinarea în sarcină și la naștere NU ESTE NECESARĂ.
- 3) Se recomandă evitarea vaccinărilor în primii doi ani de viață. Apoi împreună cu medicul să se decidă ce vaccinuri să fie făcute, funcție de ereditatea copilului, de condițiile de mediu etc
- 4) Unele vaccinuri ar trebui întârziate până la vârste mai înaintate sau să nu mai fie făcute deloc. Fiecare caz trebuie evaluat individual.
- 5) Vaccinarea trebuie făcută numai atunci când copilul este într-o stare de sănătate și stabil. Copilul trebuie să fie sănătos cel puțin 2 săptămâni înainte de vaccinare și să primească vitamina C înainte de orice vaccinare câteva săptămâni. În caz de boli precum catar nazal, răceală, roșu în gât, dureri de urechi (otită), bronșită, pneumonie, infecții digestive etc, se va amâna vaccinarea.
- 6) Vaccinarea nu trebuie făcută în apropiere de perioade stresante (înțărare, începerea grădiniței sau creșei), dentiție etc
- 7) Alăptarea la sân este un factor important protector pentru copil.
- 8) Ar trebui făcute vaccinuri simple, nu complexe DTP, ROR, etc. Nici separarea diferitelor elemente din vaccinuri nu este o soluție, din cauza aditivelor (fie din Hidroxid de aluminiu sau Thiomersal, cu mercur), a proteinelor străinilor sau formalhidei din vaccinuri. Fiecare vaccin este un stres suplimentar pentru organism.
- 9) Și numărul de repetări ale vaccinurilor ar trebui reduse la maxim 2, dacă vaccinarea începe la 2 ani.
- 10) Intervalul dintre vaccinuri trebuie să fie minim 2 luni
- 11) Dacă există o suspiciune că un copil reacționează puternic la un vaccin, se va evita repetarea acestui vaccin și va fi amânată administrarea acestui vaccin cât mai târziu cu putință.
- 12) La copii la care există suspiciunea sau diagnosticul unor afecțiuni neurologice (hipotonie, hipertonie, dezvoltare întârziată, complicații la naștere etc) și/sau dificultăți ale sistemului imunitar (infecții repetitive sau severe, alergii cutanate sau digestive) este importantă amânarea vaccinării. De asemenea, trebuie considerată posibilitatea ne-vaccinării acestor copii. Ei trebuie examinați de un medic care tratează în mod holistic.
- 13) Când un copil al unei familii a suferit în urma unei vaccinări, atunci trebuie avută foarte mare grijă cu ceilalți copii.
- 14) Atunci când copilul prezintă suferință în urma vaccinării, trebuie solicitat imediat sprijin și tratament medical din partea specialiștilor în medicină naturală și holistică. Orice vaccinare ulterioară va fi oprită.
- 15) În situații de dezvoltare dificilă în primii 2 ani de viață, ar trebui să se ia în considerare faptul că vaccinarea ar putea fi un factor cauzal sau care să fi contribuit la această problemă
- 16) De fiecare dată când un copil face o boală dintre cele pentru care se vaccinează, ar trebui să fie cerut sprijinul unui homeopat profesionist, pentru că multe dintre aceste boli se pot trata cu homeopatie sau tratamente naturiste.
- 17) Utilizarea fără discriminare a anti-pireticelor (contra febrei), antibioticelor sau altor medicamente supresoare cu efect toxic ar trebui evitată, pentru a nu compromite sistemul imunitar. Febra trebuie să fie respectată și considerată un mecanism natural de apărare.
- 18) În orice situație în care apare febra este important să solicitați sfatul medicului homeopat.
- 19) Pentru a menține copii în stare bună de sănătate este suficient să le furnizați în primii ani suficientă apă, acizi Omega 3 (ulei de pește) și vitamina C.

DETOXIFIAREA VACCINURILOR (cu ISOTERAPIE)

Reguli de detoxifiere:

- 1) Se folosește vaccinul (substanța) care a cauzat problema, în doze crescătoare 30, 200, 1M și 10M (fie CH, fie K)

- 2) Dacă nu aveți nici un motiv specific să începeți cu un anumit vaccin (substanță), detoxificați vaccinările (substanțele) în ordine inversă a administrării (legea lui Hering) – dar nu este o lege absolută
- 3) Se repetă vaccinurile potențate atât timp cât determină o reacție, chiar de 10 sau 20 ori
- 4) După două săptămâni, se repetă întreaga serie
- 5) Efectele vaccinărilor au dispărut complet din corp atunci când o nouă serie de detoxifiere cu același vaccin nu mai produce nici o reacție (tratament de control)
- 6) Remedii constituționale sau alte remedii focalizate pe anumite probleme supărătoare pot fi administrate alături de detoxifiere, dacă este necesar
- 7) Tratamentul durează mai mult sau mai puțin, funcție de severitatea afectării

Tratament (1) – administrarea standard

Săptămâna 1 – Vaccin 30K (30CH), de 2 ori pe săptămână

Săptămâna 2 – Vaccin 200K (200CH), de 2 ori pe săptămână

Săptămâna 3 – Vaccin 1MK (1M), de 2 ori pe săptămână

Săptămâna 4 – Vaccin 10MK (10M), de 2 ori pe săptămână

La cazuri mai severe sau pacienți mai fragili, se vor administra două săptămâni de tratament cu fiecare potență (un ciclu de tratament durează 2 luni)

Tratament 3 (control)

Ziua 1 și 3 – 30K (30CH)

Ziua 5 și 7 – 200 K (200CH)

Ziua 9 și 11 – 1MK (1M)

Ziua 13 și 15 – 10MK (10M)

Agravările în timpul detoxifierii:

Regulă generală – agravările apar și reprezintă eliminări ale organismului, trebuie respectate și nu oprite.

- dacă agravarea este ușoară, se repetă aceeași potență
- dacă agravarea este puternică și importantă, se va da aceeași potență dizolvată în apă, 1 granule în 100 ml apă, câte o gură din oră în oră, apoi din 3 în 3 ore, până se liniștește
- uneori se pot administra remedii homeopate specifice, precum Belladonna, Pulsatilla etc
- dacă reacția continuă și nu apare o ameliorare după agravare, înseamnă că este o altă problemă care trebuie detoxifiată mai întâi
- dacă există hipersensitivitate și reacții severe, precum agravare a epilepsiei sau pierdere completă de energie, se vor dilua granulele în mai multe pahare de apă
- dacă apar schimbări de comportament și nu se ameliorează într-o săptămână, adică atunci când copilul devine agresiv sau neliniștit, continuăm detoxifierea, sau dați un remediu homeopatic, adesea Saccharum fiind remediu indicat.
- Acizii Omega 3 și vitamina C pot ajuta la prevenția agravărilor severe.

2) OMEGA 3

Acizii grași Omega 3 (EPA și DHA) afectează dezvoltarea creierului. Sunt esențiali pentru învățare și memorie, atât prin efect direct asupra proceselor cerebrale, cât și prin efect indirect prin expresia genelor asupra creierului.

Semne ale deficienței acizilor Omega 3 – după dr. Alex Richardson:

- sete excesivă, urinare frecventă, piele uscată și crăpată, păr uscat și lipsit de luciu, unghii care se exfoliază
- tendință la alergii: eczeme, astm, rinită alergică
- simptome vizuale precum nictalopie, hipersensibilitate la lumină și tulburări de citire, precum dansul literelor în fața ochilor
- tulburări de atenție: li se distrage ușor atenția, dificultăți de concentrare și tulburări de memorie
- hipersensibilitate emoțională, tendințe depresive în mod special, schimbarea stării emoționale și frici excesive
- tulburări de somn: dificultăți de adormire și de trezire dimineața

DHA este important, în special, în structura membranelor celulare, în special în copilăria mică, în perioada în care creierul crește și mai târziu, în viață, pentru menținerea flexibilității membranelor.

La copii, 20% din creier este format din DHA.

EPA joacă un rol esențial în reglarea de scurtă durată a funcțiilor cerebrale precum echilibrul hormonal, funcția imunitară și circulația sângelui.

EPA are un rol important și în prevenția infecțiilor, în special celor la nivel intestinal.

Ambii acizi grași, EPA și DHA sunt indispensabili pentru toate membranele celulare, pentru că reglează fluxul nutrienților către celule (datorită lor, celulele se pot hrăni). Sunt implicați și în re-absorbția neurotransmițătorilor.

Cele mai bune surse de Omega 3 sunt:

- uleiul de pește, uleiul de krill
- untul de la vaci care pasc iarba!!
- uleiul de semințe de in (conțin ALA – acid alfa linoleic, care nu întodeauna este metabolizat în EPA și DHA)
- ulei de semințe de cânepă

Cercetările arată că doza ideală de EPA este de 500 mg, dar unele persoane au nevoie de doze mai mari; adulții necesită 1000 mg pe zi.

Este posibil ca un copil să primească din surse alimentare acizii Omega 3 și să primească un supliment „curat” de Omega 3 (multe suplimente din ulei de pește conțin Mercur!!).

3) VITAMINA C

Oamenii sunt mamifere care nu produc vitamina C, de aceea sunt complet dependenți de aportul exterior al vitaminei C.

Stresul crește mult nevoia de vitamină C. Multe mamifere produc multă vitamină C când sunt expuse la stres.

Efectele vitaminei C asupra organismului:

- neutralizează oxidanții agresivi (stres oxidativ) precum radicalii liberi –OH și regenerează vitamina E pentru re-utilizare.
- Dacă vitamina C participă în procese oxidative, radicalii de ascorbat creați sunt relativ nedăunători, nu sunt nici oxidanți puternici, nici reducători puternici, și pot fi ușor reciclați în ascorbați activi de către sisteme enzimatice care folosesc NADH și NADPH
- Vitamina C promovează secreția Cuprului, în felul acesta eliberează creierul și restul corpului de stres.
- Vitamina C ajută și promovează enzimele care transformă dopamina în noradrenalină. Este o parte esențială a metabolismului catecolaminelor și precede procesul de metilare care echilibrează nivelul catecolaminelor
- Vitamina C ajută și promovează metabolismul tirozinei, care transformă hidroxi-fenil-piruvatul în acid homogentic
- Vitamina C este necesară pentru fabricarea L-carnitinei. În interiorul celulelor, L-carnitina este necesară pentru utilizarea normală a grăsimilor pentru energie (beta-oxidarea acizilor grași)
- Vitamina C ajută metabolismul acidului folic prin transformarea acidului folic în acid folinic
- Vitamina C ajută copii constipați să elimine scaun mai puțin solid și stimulează intestinele; o doză excesivă poate produce diaree
- Vitamina C stimulează eliminarea metalelor grele precum mercurul, plumbul, cadmiul și nichelul
- Vitamina C are un efect general de detoxifiere a substanțelor toxice din corp, inclusiv a carcinogenilor

Vitamina C nu poate ajunge cu ușurință la nivelul creierului, pentru că bariera hemato-encefalică permite trecerea doar a substanțelor liposolubile, protejând creierul de toxine.

De aceea, forma solubilă a vitaminei C – ascorbil-palmitatul (ascorbyl-palmitate) permite penetrarea vitaminei C la nivelul creierului.

Pentru a preveni ca organismul să folosească vitamina C în altă parte a corpului sau să o transforme în forma hidrosolubilă, se va administra și forma hidrosolubilă sub forma ascorbatului.

Dr. Smits folosește Ascorbatul de magneziu și zinc. Este o formă non-acidă de vitamina C, legată de calciu, potasiu, magneziu și zinc, care este mai bine tolerată.

Funcția predominantă a vitaminei C în corp este diminuarea stresului oxidativ, prin îndepărtarea radicalilor liberi și metilări ale tuturor felurilor de substanțe.

Dr. Smits spune că pentru copii care nu vorbesc, este suficient să dai vitamina C, sub forma de Ascorbyl palmitate și în 2 săptămâni aceștia vor începe să vorbească!

Doza pentru copii este de 1 gram de vitamina C pe an de viață, pe zi. Din această cantitate, 25% trebuie să fie vitamina C liposolubilă.

Doza zilnică se administrează în 2-3-4 doze pe zi, funcție de abilitatea copiilor de a lua suplimente sau produse.

4) TRATAMENT ORTOMOLECULAR

Teoria Metallothioneinei (MT)

S-a descoperit că 99% dintre copii autiști au o deficiență în metallothioneină, care este o proteină cu funcție de enzimă, aflată în creier, intestin și alte părți ale corpului.

Funcția principală a MT este detoxifierea de metale grele a corpului. Este o proteină care conține 7 atomi de zinc și 20 de aminoacizi de cisteină, printre cei 60-70 de aminoacizi din structura sa.

Rolul MT:

- detoxifierea metalelor toxice
- reglarea nivelului de zinc și cupru din sânge
- dezvoltarea și funcționarea sistemului imunitar
- dezvoltarea și extinderea neuronilor din creier
- prevenirea dezvoltării de Candida și alți fungi în tubul digestiv
- prevenția inflamațiilor intestinale
- producția de acid gastric
- gustul și discriminarea calității alimentelor de către epiteliul limbii
- funcțiile hipocampusului și controlul comportamentului
- dezvoltarea memoriei emoționale și socializarea.

Un studiu realizat pe 503 pacienți cu tulburări tip autistic a arătat:

- 99% dintre acești pacienți aveau un metabolism anormal al metalelor și o scădere a acțiunii MT
- 100% prezentau nivele anormale de cupru liber în sânge

Ce tulbură/blochează proteina MT:

- administrarea sistemică de cupru
- încărcarea sistemului cu metale grele (mercur, plumb, strontiu etc)
- depleție severă de zinc
- anomalii ale sistemului glutathionului redus
- deficiența de cisteină
- malfuncția elementelor de reglare a metalelor (MREs)
- tulburările severe ale tractului gastro-intestinal

Pentru deblocarea MT există un protocol în două faze:

- faza 1 – Zinc (picolinat), Piridoxal-5-fosfat, piridoxine hidroxid, Mangan, vitamina C, vitamina E, acizi grași nesaturați, EPA și DHA, repopularea florei intestinale
- faza 2 – Glutathion, Seleniu, Serină, Lisină, Alanină, Glicină, Threonină, Acid aspartic, Asparagină, Acid glutaminic, Methionină, Glutamină, Isoleucină, Valină, Prolină

Excesul de Cupru duce la o stare interioară de rigiditate, la fixități, stereotipii, ticuri, agresivitate, senzația că ești atacat și trebuie să răspunzi la fel de agresiv.

Copii cu prea mult Cupru în sânge IUBESC carnea. Sunt copii care iubesc numai carnea, nu suportă vegetalele, pâinea.

Pentru eliminarea Cuprului în exces și pentru re-echilibrarea proteinei MT se administrează supliment de Zinc:

- până la 6 ani: 10-15 mg de Zinc pe zi
- după 6 ani: 20-30 mg de Zinc pe zi.

IMPORTANT!! Pentru absorbția Zincului este necesar un sistem digestiv vital și de bună calitate (vezi punctul 5) al protocolului)

Zincul blochează absorbția metalelor toxice, inclusiv a plumbului, aluminiului, mercuriului și cadmiului. Toxicitatea metalelor este crescută de o proastă nutriție, precum și de deficiențele de calciu, fier, zinc și fosfor.

5) RESTABILIREA INTEGRITĂȚII INTESTINALE

Nu mai există om cu floră intestinală sănătoasă.

Nu mai există copil sănătos.

Hrana prelucrată, aditivii chimici, apa poluată, poluarea atmosferică – au modificat fundamental flora intestinală umană.

Toți oamenii au nevoie de re-echilibrare a florei intestinale

Copii cu autism au toți probleme de floră intestinală, au dureri de burtă, diaree, constipație, intoleranțe alimentare, dorințe alimentare neobișnuite.

Multe dintre vaccinurile vii primite (componenta Pertussis din DTP celular, ROR – vaccinuri vii, vaccinurile anti-hepatită etc), plus infecțiile virale (mononucleoză etc) trăiesc în intestin, în ganglionii locali și dereglează pe viață flora intestinală. Numai tratamentele de detoxifiere homeopate le pot elimina și produce vindecarea.

O infecție cu virus mononucleoză duce la efecte tot restul vieții, rămâne o scădere de energie pentru tot restul vieții. Trebuie să faci o detoxifiere (Protocol Mononucleoză 30, 200, 1M, 10M, până se reface energia persoanei!!)

Soluții pentru refacerea florei intestinale

- Saccharum officinalis D6 – o doză de 3 granule pe zi, zilnic, 2-3 ani
- Împreună cu probiotice, de 3 ori pe zi.
- Alte produse de reglare a florei intestinale
- Zincul îl folosim pentru că avem nevoie 50 mg Zinc zilnic, din brocoli, spanac, vegetalele verzi conțin foarte mult Zinc în ele. Dar datorită otrăvurilor din apă, aer, vaccinuri, peste tot există multe metale grele. De aceea trebuie să consumăm Zinc în fiecare zi, pentru a ajuta la eliminarea metalelor grele din corp.

Dieta este importantă:

- fără zahăr
- pâine fără drojdie, pentru prevenția legării Zincului de acidul fitic și eliminarea lor din organism.
- alimente biologice, ecologice, fără aditivi și conservanți
- apă pură, curată
- ca să dai vitamina B6 și B12 drept suplimente, este important ca ele să fie absorbite în intestin. Dacă nu este putere de absorbție, este nevoie de suplimente, precum Pannax quinquefolia sau Ginseng (sau ceva autohton).

Dacă vacile ar paște iarbă, untul din laptele de vacă ar avea Omega 3, vitamina B6 și B12 și copii ar beneficia din consumul de unt pe pâine.

Așa, au nevoie de ia probiotice, de 3 ori pe zi.

6) TRATAMENT HOMEOPATIC

1) Schema dr. Smits cuprinde o serie de remedii utile pentru copiii cu autism (care sunt prezentate pe larg în volumul 7 al Colecției Curcubeu – cărți de autor de pe site-ul www.centrulnatura.ro).

- Tratamentul straturilor Universale:

1. Lipsa încrederii în sine – Carcinosinum, Cuprum metallicum, Carcinosinum cum Cuprum
2. Lipsa iubirii de sine – Saccharum officinale
3. Lipsa încarnării – Lac maternum
4. Lipsa protecției – Vernix caseosa
5. Sentimentul de victimă – Rhus toxicodendron
6. Sentimentul de agresor – Anacardium orientale
7. Dualitatea (lipsa legăturii cu propriul Suflet) – Hydrogenium

2) Remediul constituțional al copilului (dacă se identifică de către terapeut)

3) Remedii simptomatice, cerute de simptomele care apar; săruri Schussler, sarcode (tip Secretin, Neocortex, Cerebellum, Corpus calosum etc)

PROTOCOL SIMPLU:

Dr. Smits spune că remediile homeopatice pentru copii autiști sunt:

Cuprum – pentru reducerea presiunii din exterior

Saccharum – pentru reducerea presiunii din interior.

Uneori poți da numai aceste remedii în 30CH, 3 luni, apoi 200CH, 3 luni...și tot așa, mergând cu 1M, până la 10M...și efectele vor fi uimitoare.

Dacă nu se poate da nimic din acest protocol, doar remediile de detoxifiere și cele homeopatice, tot putem ajuta copii.

Chiar dacă nu se poate cumpăra vitamina C și Zincul, dar se dă numai terapia de detoxifiere, tot va merge (mai încet, dar va merge).

CEASE protocol este cel mai ieftin din cele cunoscute pe piață.

După o experiență personală de 3 ani cu terapia CEASE – atât pe mine, cât și pe mai mult de 200 de copii cu diferite tulburări din Spectrul autist, am descoperit câteva probleme ale acestui protocol:

În primul rând, neluând în seama REALITATEA stagnării sistemului limfatic și a proastei filtrări la nivelul rinichilor (paradoxal, dr. Tinus Smits a decedat ca urmare a cancerului la rinichi – deci nu a înțeles propria sa problemă de sănătate!), protocolul CEASE supra-încarcă excesiv organismul și produce agravări importante.

Schema de izopatie administrată pacienților, în paralel cu suplimentele chimice – care NU sunt considerate naturale de către organism (deși noi, ca terapeuți, învățăm că sunt ”naturale”!) determină o supraîncărcare uriașă a rinichilor și sistemului limfatic – cu ”agravări” precum febră intensă (tentativa corpului de a scoate prin piele excesul de toxine), cu apariția convulsiilor febrile (supraîncărcarea limfaticelor capului!) și a eliminărilor excesive (secreții mucoase tip sinuzită, bronșită și chiar pneumonie).

Suplimentele de vitamina C, de Zinc și de Omega 3 – dau ameliorări temporare ale stării copilului – dar produc stare de ACIDOZĂ digestivă, datorită malfuncției întregului tub digestiv al copiilor.

Alimentația copiilor cu autism este MULT MAI IMPORTANTĂ decât tratamentul, iar folosirea dulciurilor pe post de RECOMPENSĂ în terapiile tip ABA sau alte terapii de lucru cu copii – agravează major acidoza digestivă și cea metabolică cu care se confruntă acești copii, neutralizând efectele pozitive ale protocolului CEASE.

Da, izopatia diferitelor vaccinuri are un efect tip ”deblocare” la nivelul energiei corpului, am observat efecte și la mine, și la ceilalți copii care au răspuns la tratament.

Dar în lipsa dietei și a eliminărilor eficiente PRIN RINICHI, a reziduurilor acide – această parte din protocol rămâne izolată și insuficientă.

De aceea, propun o modificare completă a protocolului, într-o variantă care să cuprindă următoarele PRINCIPII de tratament:

- 1) Detoxifierea prin izoterapie a principalelor substanțe incriminate a bloca energia corpului
- 2) Susținerea organelor de eliminare ale organismului – în principal a RINICHIILOR și INTESTINULUI GROS – prin intermediul gemoterapiei, fitoterapiei, homeopatiei și altor terapii naturale

- 3) Susținerea SUPREARENALELOR cu ajutorul produselor glandulare și a gemoterapiei, fitoterapiei și homeopatiei (aici, remediile homeopatice pot juca un rol foarte important)
- 4) Stimularea drenajului LIMFATIC prin intermediul DIETEI și produselor naturale (gemoterapie, fitoterapie, alte metode naturale)

Am descoperit de curând Scheme de tratament gemoterapic tip chelare de metale grele. Într-un articol recent, o cercetătoare din Franța, Dominique Richard prezintă rezultate obținute după 35 ani de studii pe scheme de chelare metale grele și substanțe toxice tip petrolier cu 6 produse gemoterapice:

Extractul din muguri de Arin negru (*Alnus glutinosa* D1)

Extractul din muguri de Plop negru (*Populus niger* D1)

Extractul din muguri de Salcie (*Salix alba* D1)

Extractul din mlădițe de Viță de vie (*Vitis vinifera* D1)

Extractul din muguri de Jneapăn (*Pinus montana* D1)

și

Extractul din sevă de Mesteacăn (*Betula verrucosa* D1)

Folosirea celor 6 produse ÎN ACELAȘI TIMP, de 3 ori pe zi, timp de minim 6 luni (optim 1an) de zile a dus la negativarea probelor tip încărcare cu metale grele (inclusiv mercur și plumb) la 100% dintre pacienți!

Produsele de mai sus realizează în același timp drenaj limfatic, eliminare la nivel renal și eliminare la nivel digestiv, plus susținere de suprarenală, adică îndeplinesc toate criteriile solicitate de strategia tip CEASE mai sus menționată. Autoarea articolului a obținut ameliorări și vindecări ale simptomelor din spectrul autist folosit DOAR schema de chelare cu gemoterapice, fără alte adausuri la tratament.

Dacă vom adăuga izoterapia, ca și componentă importantă de tratament și dieta specifică în autism, șansele de a obține rezultate pozitive în tratamentul acestui tulburări vor fi foarte mari.

DIETA pentru SPECTRUL AUTIST

Am menținut intenționat acest mic adaus al dr. Tinus Smits cu privire la dieta în autism, pentru că este în spiritul celor discutate până în prezent în carte, repetând multe dintre informațiile deja prezentate în primul capitol. Dar repetițiile se vor dovedi utile, pentru că avem nevoie să înțelegem importanța acestui capitol fundamental: alimentația.

1) Începem cu adulții familiei: observați pentru câteva zile modul în care faceți cumpărături, depozitați mâncarea, preparați hrana și vă alimentați. Identificați locurile din care vă faceți cel mai des cumpărături, ce anume cumpărați frecvent și cum gătiți timp de 1-2 săptămâni. Observați dacă preferați alimente proaspete, cumpărate zilnic de la piață, de la micii producători, sau preferați produsele de super-market. Observați câte tipuri de alimente preparate sau semipreparate aveți în casă sau cumpărați (orice alimente în conserve, borcane, pungi sau alte ambalaje), precum și tipul de alimente (preponderent, carne, lactate, ouă, fructe, legume, cereale etc). Observați cât timp durează pregătirea hranei și câtă energie investiți în aceasta. Și mai ales, observați care este atmosfera în care se desfășoară masa (împreună cu toți membrii familiei, la bucătărie, sau fiecare în altă parte, la alte ore).

Dacă sunteți mulțumiți de observațiile făcute și nu doriți să faceți nici un fel de modificare în bucătăria dv, este în regulă.

Dacă totuși observați că ar fi nevoie să schimbați ceva, tipul de produse, modul de preparare, modul de organizare al vieții familiei în jurul ritualului de hrănire – începeți să faceți schimbări treptate, progresive, către un stil de viață mai simplu și sănătos.

Copiii au nevoie în prima parte a vieții pe pământ de un mediu simplu, liniștit, stabil, în care stimulii să-i parvină treptat, pentru a-i putea evalua, prelucra și integra. De aceea, copiii mici, până în 7 ani, au nevoie de un ritm ordonat de alimentație – un anumit număr de mese pe zi, adaptat la starea fizică a organismului lor – cu pauze alimentare între mese. De asemenea, au nevoie să fie la masă împreună cu ceilalți membrii ai familiei, în special cu mama și tata, pentru a stabili o legătură sănătoasă și durabilă.

2) Scoateți din bucătăria și din casa dumneavoastră ZAHĂRUL și orice fel de produs care conține ZAHĂR. Este cea mai toxică substanță pentru pancreasul și creierului copilului dv (și al adultului). Aruncați toate produsele care conțin îndulcitori chimice, conservanți, coloranți și amelioratori de gust.

Informați-vă de pe Internet despre aceste substanțe și căutați-le pe etichetele produselor. Apoi dați afară din casă orice aliment sau condiment care le conțin.

Veți face un mare pas pentru sănătatea dumneavoastră și a copilului dumneavoastră.

Puneți în schimb, în bucătărie, fructe proaspete de sezon, fructe uscate, diferite semințe și sâmburi (dovleac, semințe dovleac, semințe floarea soarelui, alune, fistic, caju, migdale, nuci – crude și prăjite de dv în casă, fără adaos de sare!), miere de albine de bună calitate (și de toate aromele), sirop de orez și sirop de arțar, ca îndulcitori cu care să puteți găti deserturi pentru copii.

3) Atenție la conținutul crescut de ULEIURI hidrogenate din toate produsele preparate sau semipreparate (patiserii, produse tip covrigi, napolitane, grisine, cornulețe etc). Sunt uleiuri „rele”, care blochează calea uleiurilor de bună calitate – de care are nevoie, din plin, creierul copilului. Vorbeam despre Omega 3 ca fiind un supliment esențial pentru dezvoltarea creierului copilului. Îl vom regăsi în pește de bună calitate (păstrăv, șalău, somon, ton, sardine, etc) precum și în semințele de cânepă și în, în uleiul de cânepă și în – care se găsesc la majoritatea magazinelor naturiste. Învățați să folosiți la gătit uleiuri de bună calitate, în cantitate moderată – doar pentru gust și aportul de acizi grași esențiali.

4) Copiii (dar și adulții) au nevoie de alimente proaspete, sănătoase (fără substanțe chimice adăugate), bine preparate și adaptate anotimpului.

Dacă aveți o mică grădină de legume și fructe, acele alimente sunt cele mai bune pentru sănătatea copilului dv. Dacă locuiți în oraș, vizitați piețele și micii producători de fructe și legume, precum și micile magazine de desfacere de la ferme particulare, pentru lactate și carne. Acolo veți găsi alimente sănătoase, netratate chimic și având toate vitaminele și mineralele necesare.

Foarte mulți dintre copii suferind de Disfuncții ale Spectrului autist nu mănâncă fructe și legume. Majoritatea au carențe importante de zinc, iar consumul de crudități accentuează eliminarea zincului din organism. Așa că, instinctiv, copiii vor refuza fructele și legumele. Încercați să le folosiți în mâncare, preparate termic – în supe și piureuri, în compoturi și diferite prăjituri naturale. Vor fi mult mai bine acceptate, tolerate și digerate – iar în timp, pe măsura vindecării deficitului de zinc și a eliminării dependenței de zahăr, copiii vor începe să re-consume fructe și legume crude.

Ca și rezumat la această discuție despre autism și tratamentul acestuia:

AUTISMUL este o altă tulburare a funcționării corpului omenesc indusă de:

- nutriția (alimentația) necorespunzătoare
- auto-intoxicarea organismului cu propriile reziduuri metabolice (cu propriile deșeuri)

Eticheta tip ”autism”, ca majoritatea etichetelor de boală – induce uneori o aură de ”mister”, de ”necunoscut”, ca și cum autism este ceva inefabil, ca o ”vrajă” care apare de undeva și ne lovește nemilor copiii.

Nu, dragi oameni!

Autismul este o altă expresie a greșelilor pe care le facem zilnic în alimentația și viața noastră. În nerespectarea regulilor biologice ale organismului.

Câte femei nu știu că FUMATUL este dăunător organismului lor (și al viitorilor copiii), că un consum exagerat de băuturi acidulate (cola, fanta) sau alcool dăunează corpului, la fel și excesele de dulciuri, făinoase, alimente procesate chimic etc etc?

Câte femei nu știu că excesul de muncă, fără odihnă va afecta buna funcționare a corpului lor pe viitor?

Câți oameni nu cunosc faptul că nopțile pierdute, mai ales în cluburi sau la petreceri, dar și cu turele de noapte și munca, vor afecta în timp organismul?

Neglijăm toate aceste informații, sperând ca ”nouă să nu ni se întâmple” nimic. Ne comportăm cu totală iredponsabilitate cu propriul corp fizic, iar atunci când ”se defectează” - ne ducem cu el ”la depanare” (la medic) și vreo o pastilă să reparăm răul făcut în ani de zile de abuzuri.

Noi defectăm corpul și AȘTEPTĂM ca alții să-l repare. Fără ca noi să facem vreu efort cât de mic (decât înghițirea unei pastile).

Apariția copiilor cu autism ne face să ne punem multe și importante întrebări cu privire la asumarea responsabilității pentru propria sănătate și cea a copiilor noștri.

Autismul poate fi vindecat și se vindecă. O dovedesc zecile de cazuri ale terapeuților care folosesc atât protocolul CEASE cât și variantele sale modificate.

Dacă înțelegeți principiile sale simple și aplicați în casă doar partea dietetică și susținerea cu gemoterapie (ca fiind cea mai blândă formă de fitoterapie existentă la ora actuală pe piață) – și tot veți obține rezultate importante.

IV CANCERUL și BOLILE AUTOIMUNE

Am introdus în mod deliberat o scurtă discuție despre aceste afecțiuni atât de puțin înțelese, atât de exagerat și complicat discutate în zeci de cercuri medicale – despre care se spune repetitiv ”nu știm de ce apar” - dar care au o explicație extrem de simplă, atunci când înțelegem cât de simplu funcționează corpul omenesc.

Aici vom discuta și mai mult despre conceptul de ASUMARE A RESPONSABILITĂȚII pentru propria stare de sănătate, pentru propria alimentație și pentru propriul proces de vindecare, în situația în care au apărut tulburările.

CANCERUL nu este o boală care vine de undeva din necunoscut și ne lovește ”când ne este lumea mai dragă”.

Nu este nici un spirit ”malefic” sau urma unei conspirații exterioare.

Avem nevoie să lăsăm la o parte toată aura de mister cu care a fost înconjurată această tulburare de funcționare a corpului nostru.

Neputința medicinei moderne și agresivitatea tratamentelor chimice pe care le folosește ”în lupta” cu această ”boală” - au atins cote de maximă absurditate în ultimii zeci de ani.

Dacă privim explicația simplă a funcționării corpului omenesc și considerăm ACIDOZA generală, interstițială – drept cauză principală a dereglării funcționării celulelor din corp și a transformării unor celule normale în celule tumorale (anormale) – atunci vom înțelege cât de absurdă poate fi folosirea chimioterapiei (care induce și mai multă acidoză în corp!), a radioterapiei (la fel, producătoare de acidoză) și a medicației chimice exagerate în tratamentul bolilor.

Medicina modernă tratează acidoza cu acizi!

Și nu are cum să obțină rezultate prea bune și de durată, întrucât corpul se degradează rapid. Un organism care a dezvoltat deja o tumoră (un cancer) este deja un organism într-o stare avansată de suferință și degradare. Acidoza este atât de avansată, rinichii atât de nefuncționali, sistemul limfatic atât de stagnant și tubul digestiv atât de afectat – încât este nevoie de o întreagă îndemânare a unui terapeut naturist să ”navighe” cu o alimentație naturală și o terapie de susținere naturală printr-un ocean de deșeuri și reziduuri.

De aceea, și pentru naturiști, tratamentul cancerelor este o adevărată ”piatră de încercare” - deși principiile tip detoxifiere sunt simple, clare și aplicabile.

Există o transmitere genetică a slăbiciunii organismelor și celulelor.

Se nasc copii cu suprarenalele și rinichii din ce în ce mai slăbiți, cu sistemul limfatic/imunitar din ce în ce mai blocat și cu intestinalele (tubul digestiv) din ce în ce mai nefuncționale.

Văd în cabinetul meu copii palizi, cu cearcăne, cu ganglionii limfatici măriți de volum, cu abdomenul proeminent (îmi aduc aminte de copii din pozele despre Africa) – în ciuda eforturilor părinților de a le oferi ”cea mai bună” alimentație și îngrijire medicală. Dar informațiile despre ”cea mai bună alimentație” sunt atât de eronate – încât multă lume orbecăie în necunoaștere și în ignoranță.

Vă povesteam cum m-am întâlnit de la începutul carierei mele cu cancerul la copii de toate vârstele și m-am întrebat continuu, în ultimii 20 de ani: de ce? de ce?

Medicina modernă nu mi-a dat nici explicații logice la modul în care funcționează corpul omenesc, nici instrumente utile pentru tratamentul problemelor – atunci când apar.

Toată cunoașterea și înțelegerea pe care o am în prezent se datorează măștrilor mei – medici luminați, care s-au îndepărtat de rigiditatea explicațiilor școlii medicale moderne și au căutat înțelegerea simplă și profundă a realităților organismului omenesc, ca o parte din Natura înconjurătoare.

Am înțeles de ce terapia Gerson, de exemplu, este una dintre terapiile importante care ”vindecă boala numită cancer”.

Terapia Gerson este un protocol complex de detoxifiere și nutriție a organismului celui suferind de cancer – care nu face decât să intensifice procesul de eliminare de toxine din organism și să introducă nutriție de bună calitate, pentru re-hidratare și întărire a corpului. Sutele de cazuri de vindecări de cancer cu protocol Gerson sau variante asemănătoare (curele tip Breuss, sau alte terapii cu fructe și legume organice, crude, proaspete și coapte, consumate zilnic, perioade lungi de timp) – au certificat ipoteza că organismul nostru are nevoie de ”hrană vie” și de funcționare eficientă a mecanismelor de eliminare.

Corpul omenesc este o construcție simplă, întocmai ca multe alte structuri din Natură.

Dacă încercăm să studiem detaliat zecile sale de părți componente, ne vom pierde în detalii, care nu sunt semnificative pentru înțelegerea întregului.

În procesul de vindecare – avem nevoie de SIMPLITATE – în special în tratamentul cancerului sau bolilor auto-imune.

Pentru că exact pierderea SIMPLITĂȚII și apariția unei complexități, a unei mase haotice de celule care se multiplică anormal – reprezintă chiar principiul cancerului.

Și dacă vom trata haosul cu haos (chimic) – vom grăbi distrucția organismului în care a început producția haosului.

Două cuvinte și despre bolile auto-imune, cu riscul de a repeta la infinit tot ceea ce am prezentat de la începutul cărții.

Organismul nostru este o mașinărie incredibilă, Creatorul l-a înzestrat cu tot ceea ce are nevoie pentru a se auto-repara și auto-regenera, indiferent de magnitudinea distrucțiilor care apar în cursul "folosirii" sale.

Mereu m-am întrebat de ce un sistem atât de inteligent, precum cel imunitar, care recunoaște celulele străine de cele proprii ale organismului și "atacă" selectiv doar inamicii – începe la un moment dat să producă anticorpi împotriva propriilor celule?

Pentru că asta sunt, în principiu, bolile auto-imune – afecțiuni în care organismul își atacă propriile celule, țesuturi și organe.

De ce?

Am înțeles acest lucru în momentul în care am acceptat ideea acidozei interstițiale și a modificării celulelor, datorată "îmbăierii" lor constante într-un mediu acid. Celulele multor organe din corp sunt slăbite și modificate, ca urmare a expunerii constante la acidoză – de aceea aproape că nu mai sunt viabile. Pentru a nu se degenera și transforma în celule maligne, celule tumorale – corpul se vede nevoit să le distrugă.

Așadar – bolile auto-imune sunt semne ale unei intoxicații excesive, intensive și profunde a întregului organism. În același timp, semne de ACIDOZĂ interstițială intensă și semnale de alarmă pentru luarea unor măsuri intensive de detoxifiere și dietă.

Bolile auto-imune se pot vindeca. La fel ca și cancerul, la fel ca și autismul.

"Etichetele" tip boală nu mai sunt importante, în această abordare totală a înțelegerii corpului omenesc.

Pare simplist – dar chiar este atât de SIMPLU.

Dificultatea pentru majoritatea oamenilor va fi acceptarea conceptului de RESPONSABILITATE pentru propria vindecare.

Pentru că cel mai mare efort în procesul de vindecare va fi cel al persoanei în cauză, NU al medicului. Terapeutul devine cel mult un ghid al procesului, care intervine doar în momentele dificile apărute pe parcurs.

Restul "muncii" de vindecare aparține 100% persoanei.

Alimentația și detoxifierea sunt demersuri personale – și sunt SINGURELE DEMERSURI care pot vindeca.

V PARAZIȚII

Reprezintă o altă temă mult comentată și discutată în literatura naturistă, dar și în cea medicală modernă. Au fost dezvoltate zeci de produse și tehnici de "deparazitare", unele folosind substanțe atât de agresive, încât riscă să omoare organismul, odată cu paraziții existenți.

Dacă am înțeles până acum explicațiile cu privire la funcționarea în stare de sănătate bună a organismului (alimentație bună și eliminări eficiente) – vom considera de la sine înțeleasă existența parazitării pe organisme în acidoză, care oferă hrană pentru paraziți.

Fie că vorbim despre paraziți microscopici (Giardia, Blastocystis sau alte tipuri) sau de cei tip viermi de orice fel (limbrici, oxiuri, trichuris și alte denumiri complicate, date de mintea medicală complicată) – principiul general este unul singur – acolo unde există hrană pentru ei, vor exista și paraziți.

Mediul acid atrage organismele care se nutresc cu reziduuri acide.

Viața pe Pământ este dinamică, așa cum vom discuta în continuare. Procesele se succed ritmic, procesul de creație fiind urmat de procesul de distrucție. Pe planeta noastră trăiesc atât organisme creatoare – care mențin viața, cât și organisme distrugătoare – care distrug viața materială și o transformă la loc, în elementele componente (atomi) – folosiți ulterior într-un nou ciclu de creație.

Există un proces continuu de creație-distrucție, de viață-moarte – existând și organe și ființe specializate pentru îndeplinirea sa.

Microbii, virușii, bacteriile dar și mulți dintre așa-numiții paraziți (noi îi numim așa, pentru că nu înțelegem funcțiile lor – de fapt, NIMIC pe acest Pământ nu există în mod inutil, TOATE au un sens și un scop – chiar dacă mintea noastră omenească nu-l poate pătrunde în acel moment) fac parte dintre organismele distructive, care ajută la ”măcinarea” reziduurilor în părțile lor componente. Întocmai precum râmele din Pământ, care macină resturile în părți mici componente, la fel și viermii ”macină” reziduurile acide oferite din plin de intestinalele umane, supraîncărcate de alimente toxice (tip cadavre).

Dacă dorim să scăpăm de o parazitare, soluția este să echilibrăm producția de deșeuri acide, prin asumarea unei diete și a unui stil de viață care ”alcalinizează”, care neutralizează producția de deșeuri acide.

Multe dintre plantele folosite în cursul deparazitării au o acțiune intens alcalină, echilibrează mediul intern al corpului și-l ajută ca să scape de paraziți, prin mecanisme proprii.

Paraziții au fost incriminați în producția de cancer sau de alte afecțiuni grave în corp.

Este o altă mare confuzie care se face între o cauză evidentă – ACIDOZA generală a corpului și diferite efecte – cancer, boli auto-imune, parazitare, tulburări mentale etc. Toate bolile, indiferent de etichetele pe care le dau medicii, nu sunt decât efecte ale dezechilibrării treptate, în timp, a funcționării mașinii umane – prin ”nerespectarea condițiilor de utilizare”.

Am trecut rapid și simplu prin teme de discuție despre care, până în prezent, s-au scris sute și mii de pagini de cărți și articole informatice pe Internet.

Mesajul meu personal este unul de mare simplitate.

Sănătatea este SIMPLITATE.

Tema EXAGERĂRII – conceptul de ”mai mult” (transformat în ”prea mult”) - este o temă prevalentă în societatea modernă și în terapia prezentă.

Dezvoltarea ”religiei” medicinei moderne (pentru că a devenit, din nefericire, o religie, cu dogme și ”credințe”) și transformarea artei medicale într-o știință seacă, cu protocoale și standarde care NU dau rezultate decât de scurtă durată – a transformat înțelegerea noastră despre corpul omenesc și boală.

Epoca Renașterii și a Iluminării a încercat să ne facă să înțelegem cât mai multe despre corpul nostru și despre Natura din jur.

Medicina modernă încearcă să ne facă să înghițim orice fel de substanță și să acceptăm orice fel de abuz fizic (operație, iradiere, chimioterapie) fără a pune nici un fel de întrebare și fără a înțelege consecințele procesului, ca atare.

Din nefericire, chiar și medicina naturală a urmat același model de dezvoltare, observând această EXAGERARE în folosirea suplimentelor așa-numit ”naturale” în cantități mai mari chiar decât alimentele! Iar alimentația modernă este o expresie clară a depărtării de SIMPLITATE și a pierderii în hățișurile EXAGERĂRII.

Combinățiile alimentare disponibile pe rafturile încărcate de mărfuri ale magazinelor sunt modele de exagerări la extreme incredibile!

Viața modernă se definește prin EXAGERARE. Vrem mai mult, din ce în ce mai mult, suntem mereu nemulțumiți de ce avem și dorim mai mult, mai mare, mai puternic.

Consumul de energie implicat de această EXAGERARE cu care ne confruntăm continuu este uriaș.

Omul modern este campion absolut la a obține EFECTE MINIME CU EFORTURI MAXIME (și consum maxim de energie) – adică exact opusul principiului natural, întâlnit pe Planeta Pământ (efort minim cu efect maxim).

Pentru a aplica SIMPLITATEA – avem nevoie să ne DECONNECTĂM de la mintea rațională, care funcționează precum un soft-ul unui calculator, și care a fost programată să fie ”complicată” de întreaga societate – și să ne RECONNECTĂM la inima noastră (la suflet sau intuiție sau cunoașterea ”fără cuvinte”, cea înăscută în fiecare noi).

Exact despre aceste aspecte vom discuta detaliat, în continuare, în următorii pași ai strategiei ”Sănătate 5D” (DETAȘAREA, DECIZIA și DESCHIDEREA), la fel de importanți ca și cei doi anteriori, DIETA ȘI DETOXIFIEREA.

CAPITOLUL 3

DETAȘAREA

Un element important, esențial al drumului către recăpătarea sănătății noastre îl reprezintă conștientizarea adevărului cu privire la noi înșine, ca totalitate a ființei.

Am discutat și vom mai discuta despre "trezirea" noastră spirituală, despre descoperirea faptului că NU suntem nici corpul nostru, nici emoțiile noastre și nici mintea noastră. Că suntem CINE suntem, suntem un SINE energetic, care ARE corp, emoții și minte.

Detașarea de "drama personală" în care credem că ne aflăm, detașare de ceea ce fals considerăm că suntem noi înșine – dar de fapt, sunt doar PĂRȚI ale noastre – reprezintă un pas important în procesul de recăpătare a sănătății.

Dr. Morse spunea că atunci când ești la cinematograful și privești un film realizat de un regizor bun, nici nu-ți dai seama, la un moment dat, că ești la un film. Ești complet pierdut în acțiunea lui, pierzi noțiunea timpului și nu mai ai nici un contact cu propriul corp. La fel se întâmplă atunci când cineva apropiat suferă și ești prins în drama lui. Uی de tine complet, nu mai știi că ai nevoie de mâncare, de somn sau de odihnă. Majoritatea noastră suntem "blocați" și implicați în drama realității noastre zilnice, care nu este decât filmul pe care părți ale noastre îl interpretează, în prezent, pe pământ.

Dacă ne detașăm, parțial, de aceste drame, dacă ieșim din sala de cinema, dacă oprim pentru o perioadă rularea "peliculei" ținută activă în mintea noastră de dialogul mental continuu – atunci vom observa că ceva din noi, sau noi înșine, re-devine conștient.

Cum realizăm această detașare?

Majoritatea tradițiilor spirituale au încercat să ne transmită acest mesaj, într-o formă sau alta. Să facem mintea superficială să tacă, să oprim șirul gândurilor, să încetăm dorințele și planificările. Să trăim mai mult clipa prezentă și să lăsăm proiecția în viitor și agățarea de trecut.

Să ne recăpătăm controlul asupra minții.

Mintea superficială este stăpânul și călăul nostru. Dialogul interior continuu, în stare de veghe și în somn, ne ține într-o stare de tensiune interioară permanentă și mai ales, ne induce DORINȚE și FRICI în mod continuu.

Stați singuri în casă o zi întreagă, sau măcar o jumătate de zi – închideți televizorul, radio, calculatorul, mobilul, nu vă apropiați de cărți, renunțați la orice formă facilă de "distracție" mentală. Și observați ce vi se întâmplă.

Ce se întâmplă în mintea dumneavoastră atunci.

Ce gânduri apar, unde vă duc acele gânduri, cât de mult sunteți în corpul dv și în casă în acel moment, sau unde vă poartă gândurile.

Veți observa câteva direcții importante în care vă poartă gândurile:

- 1) vă veți gândi la sine – ce ați făcut, ce n-ați făcut, ce-ați avea de făcut, cum sunteți, cum nu sunteți, cum v-ar place să fiți, cum nu vă place să fiți
- 2) vă veți gândi la ceilalți – la familie, prieteni, colegi, vecini, oameni întâlniți pe stradă sau văzuți la televizor – și la poveștile și dramele lor
- 3) vă veți gândi la trecut – ce s-a întâmplat ieri, săptămâna trecută, acum un an, în copilărie, în vremea adolescenței etc
- 4) vă veți gândi la viitor – planuri, proiecte, dorințe și năzuințe

Între aceste patru direcții, veți baleia neconținut, precum un pendul haotic, la fiecare secundă schimbând direcția, subiectul, exprimarea și bineînțeles, reacțiile emoționale. Richar Moss, în cartea sa "Mandala ființei" discută foarte mult despre această "mișcare" în formă de cele 4 puncte cardinale ale unui cerc. Și despre modul în care putem învăța să rămânem în mijlocul cercului, fără a mai fi tras spre aceste direcții.

Vor apare în permanență stări emoționale de regret, tristețe, nostalgie sau de nerăbdare, iritabilitate, furie, nemulțumire – funcție de subiectul abordat de mintea noastră.

Încercați să faceți liniște în minte.

Încercați să intenționați o perioadă de liniște mentală. Observați pentru cât timp vă reușește. Câteva secunde? Felicitări. Pentru unii, nici măcar câteva secunde nu există liniște.

În toate tradițiile spirituale au apărut tehnici care încearcă să ajute procesul de liniștire a minții, de detașare de ”drama” vieții cotidiene: de la rugăciunea ortodoxă și folosirea metaniilor, până la meditația orientală și tehnicile posturale precum cele din Taiqi sau Qigong sau asanele yogine, de la mantră (sunete sau cuvinte repetate de călugării budiști) până la mudre (poziții ale mâinilor) sau exerciții de focalizare a privirii, exerciții de respirație (pranayama), plimbări îndelungate în aer liber sau munci fizice până la epuizare (ori ritualuri epuizante – metanii sau posturi neobșnuite) – care duc în timp, la oprirea dialogului interior.

Poate dura ani de zile să obții o stare de liniște interioară suficient de lungă, pentru a putea să recapeți controlul asupra minții. Sau se poate întâmpla instant, în situații de criză intensă, la limita dintre viață și moarte (cum relatează Eckart Tolle în experiența sa personală, în ”Puterea prezentului” sau ”Un pământ nou”).

Dacă reușești să dai la o parte dialogul interior al minții superficiale, să-i permiți să existe pe un nivel atât de periferic al conștiinței tale, încât să fie în controlul tău – vei reuși să trăiești într-o stare de prezent continuă – vei fi conștient în fiecare moment prezent al vieții tale. Vei realiza când ești prins în dramă, îți vei da seama de fiecare secundă când ești atras ”în afara prezenței” de ceva, sau cineva din jurul tău.

Vei fi conștient atât de starea de detașare, cât și de starea de ”atașament” și prindere în jocul lumii din jur. Vei intra în contact cu ceea ce multe tradiții spirituale numesc ”minte profundă” - acea parte adâncă din fiecare din noi, care este sediul ”cunoașterii fără cuvinte”. De multe ori, în viața noastră, AM ȘTIUT ceva – fără să știm cum am știut acel lucru.

Înainte de a se întâmpla un eveniment în viață – AM ȘTIUT că se va întâmpla.

Sunt momente în care mintea profundă ne contactează, trece peste tot bruiatul dialogului interior și a minții superficiale. Și ne ajută.

Personal, am avut câteva momente în viață în care AM ȘTIUT cu adevărat ce am de făcut – deși mintea superficială habar nu avea despre ce era vorba. Și înainte de evenimente neplăcute AM ȘTIUT că urmau să se producă. Dar energia situației m-a dus exact în direcția în care știam că voi ajunge. Am avut 3 incidente auto minore în viața mea de șoferiță. Și cu minute înainte de fiecare din ele AM ȘTIUT că urmau să se producă. Dacă aș fi avut în acele momente destulă claritate mentală și destulă energie – aș fi oprit și întors mașina și le-aș fi evitat. Dar altceva din mine – nu SINELE meu care m-a avertizat, a părut că preia controlul și am mers înainte, cu inconștiență, către dezastrul previzibil.

La fiecare dintre ele am învățat din ce în ce mai bine lecția despre Mentea superficială și Mentea profundă.

Parcă aș fi făcut exerciții de învățare a oricărei altceva, exact așa s-au petrecut aceste evenimente. Exact ca orice proces de învățare.

Detașarea interioară m-a ajutat să nu iau foarte personal nimic din rezultatele acestui proces de învățare (deși consecințele financiare au fost serioase, de fiecare dată! Și mașina a stat în service, săptămâni îndelungate, de fiecare dată!).

Mentea superficială este doar O PARTE A NOASTRĂ.

NU SUNTEM MINTEA NOASTRĂ!

Suntem mult mai mult decât ea.

Există mai multe posibilități tip terapeutic de obținere a stării de detașare interioare. Vă voi prezenta câteva dintre ele, pe care le folosesc curent în activitatea mea practică, și care și-au dovedit eficiența la pacienții mei, la familia mea și la mine. Desigur, există mult mai multe căi de obținere a stării de detașare interioară și fiecare persoană este responsabilă pentru găsirea acelei căi care i se potrivește cel mai bine, cu care ”rezonează” cel mai bine și care simte că o poate ajuta pe care redobândirii stării de sănătate.

- 1) **Alimentația** – este elementul numărul 1 în dobândirea stării de detașare interioară. O dietă alcalină, precum cea despre care am vorbit în primele două părți ale conceptului de ”Sănătate 5D” este esențială pentru dobândirea stării de relaxare, de curățenie interioară, de calm, de dispariție a tensiunilor musculare și a celor emoționale. Când corpul fizic se află într-o stare de bine, nici nu știi că există! Un specialist în nutriție asemenea un corp sănătos cu un motor de mașină japoneză nou-nouț – care ”toarce” de aproape că nu-l auzi! La fel și corpul sănătos – știi că este sănătos, pentru că NU ȘTII că îl ai – nu îți dă nici un semnal ”că este” - nu sunt dureri, înțepeneli, amorțeli, furnicături, stări de slăbiciune, orice alte neplăceri. Pur și simplu, ”ESTE” și te ajută să-ți îndeplinești activitățile pe care intenționezi să le îndeplinești. Am vorbit foarte mult despre alimentația alcalină și despre rolul acesteia în detoxifiere, așa că aici nu insistăm mai mult.

- 2) ***Odihna și relaxarea*** – sunt esențiale pentru starea de detașare interioară. Cu toții cunoaștem starea de bine care apare într-o dimineață, după o noapte în care am dormit bine. Organismul fizic se reface complet, procesele intra-celulare se echilibrează – ne trezim cu stare de bine fizic, cu energie și cu putere de a ne continua activitățile în noua zi ce începe. Somnul de noapte este tulburat la cele mai multe persoane care au probleme tip aciditate a organismului și durează luni și ani de zile, până când procesul de detoxifiere avansează suficient de mult, să permită îmbunătățirea calității somnului. Adormirea târzie, somnul întrerupt noaptea (de cele mai multe ori de urinare – datorită slăbiciunii rinichilor și suprarenalelor, sau de foame dureroasă – de cele mai multe ori aciditate gastrică importantă, în același context de aciditate generală) și trezirea dificilă dimineață – reprezintă caracteristicile sindromului de oboseală cronică. Sau sindromului de epuizare al suprarenalelor – care este cea mai răspândită problemă a omului modern în prezent, existând pornind de la copii de vârsta grădiniței. Pe măsura avansării în practica elementelor ”Sănătății 5D” - somnul se reechilibrează, începe să fie acceptată și odihna de după-amiază, și treptat, persoana se echilibrează. În cartea ”Oboseala cronică” am descris o tehnică de relaxare numită ”tehnica Alexander”, care constă în adoptarea unei poziții culcat, pe spate, cu picioarele îndoite și brațele în laterale și petrecerea a 20 minute în această poziție, pe o pătură pusă pe podea. Spatele și întregul corp se relaxează minunat în această poziție și-și poate reveni rapid, din orice stare tensionată sau agitată. Este o poziție ce poate fi folosită oricând în timpul zilei. Pentru a ajuta și mai mult această poziție, vă mai dezvălui un ”secret” învățat din terapiile cranio-sacrale – foarte util pentru relaxarea fasciilor tendinoase ale spatelui și coloanei vertebrale: folosiți două mingii de tenis de câmp, pe care le introduceți într-un ciorap (o șosetă), pe care îl veți lega după introducerea mingiilor, astfel încât acestea să fie permanent în contact una cu cealaltă. Micul dispozitiv astfel obținut, îl veți folosi drept sprijin pentru zona cefei, la baza capului, zona imediat înaintea începerea gâtului, unde există mereu o stare de sensibilitate și durere. Stați culcat, în tehnica Alexander și puneți capul (baza lui) pe cele două mingii de tenis, aflat în ciorap – lăsând toată greutatea capului (aproximativ 5 kg!) pe mingii. Găsiți o poziție confortabilă a capului, cu bărbia mai în piept, care să vă permită să puteți sta cu capul pe mingii 10-15 minute (dacă apare disconfort și durere, mai ales la început, stați cât puteți). Treptat, vă veți obișnui cu poziția și cu mingile apăsând pe punctele occipitale care corespund, în acupunctură, unor puncte ale meridianului veziculă biliară – și veți observa cum întregul spate, în special regiunea lombară, va avea o stare de relaxare, de bine și de ușurare, care apare ”în valuri” - ca și cum v-ați masa continuu spatele!
- 3) ***Terapia florală Bach*** – este o terapie excepțională pentru obținerea unei stări emoționale și mentale de relaxare și detașare. Avem o carte întreagă dedicată acestei terapii, care poate fi procurată de pe site-ul Centrului nostru. Produsele din petale de flori sunt cele mai indicate în inducerea unor stări de liniște, de optimism, de echilibrare a tensiunilor emoționale ale zilei.
- 4) ***Homeopatia clasică și homeopatia prin ”metoda analizei de grup”*** - este o tehnică excepțională pentru obținerea stării de detașare. Colecția Curcubeu, dedicată Metodei analizei de grup, precum și toate cărțile de homeopatie clasică apărute pe site-ul Centrului nostru – vă dau explicații despre această metodă complexă de reechilibrare interioară numită homeopatie. Identificarea remediului individual al fiecărei persoane, a remediului de constituție sau de stare prezentă, poate ajuta mult persoana în procesul de re-dobândire a sănătății. Starea de echilibru, de bine și de calm pe care o experimentează fiecare dintre cei care primesc remediul de care au nevoie, în starea în care se află – indică funcționarea perfectă a principiului rezonanței în lumea Naturii. Chiar și folosirea unor remedii homeopatice pentru drenaj și pentru eliminarea de toxine la nivelul intestinului, rinichilor, pielii sau aparatului respirator – ajută la obținerea unei stări interioare de bine, de curățenie, de armonizare.
- 5) ***Being energy*** – este o terapie prin mișcare, de reechilibrare a tensiunilor nervoase la nivelul mușchilor, fasciilor nervoase și organelor interne, de obținere a unei stări de prezență mai intensă și de recuperare a energiilor blocate în cursul zilei în stări de dialog interior sau tensiune musculară, în organism. Being energy urmărește folosirea corpului fizic și a memoriei kinestezice, pentru obținerea unei stări de liniște interioară și oprire a minții din dialogul său continuu. Dacă ne vom concentra pe reținerea unei succesiuni de mișcări, pe care o vom schimba și modifica continuu, în momentul în care devine rutină, mintea superficială este nevoită să-și oprească, pentru perioade de timp, dialogul continuu – și să fie atentă la procesul de învățare. Ființele umane sunt ființe rutiniere și previzibile. Majoritatea învață să facă anumite lucruri și le fac doar pe acelea, în

mod repetitiv și previzibil, toată viața. Oamenii se așează pe aceleași scaune, au ”locul preferat” la muncă, sau acasă, au mâncarea preferată, hainele preferate, activitățile preferate, totul se conformează unei rutine continue. Mănâncă cu aceeași mână, folosesc preponderent anumite instrumente. Dacă sunteți dreptaci, încercați să mâncați cu stânga sau să vă spălați pe dinți, cu mâna stângă. Dacă cu mâna dreaptă, aceste gesturi sunt automate, și în timp ce le faceți, mintea poate umbla prin toate locurile (la ce aveți de făcut în acea zi, sau la ce v-a spus cutare sau cutare), când schimbați rutinele și încercați ceva nou – mintea dumneavoastră va sta în prezent, la ceea ce aveți de făcut în acel moment – întrucât nu este ceva familiar. Și atunci apare detașarea interioară ”de poveste” și concentrarea completă pe momentul prezent. Acesta este fundamentul tehnicii Being energy – care folosește corpul fizic, și serii lungi și mereu în schimbare de mișcări, pentru a permite perioade lungi de ”liniște mentală”, de oprire a dialogului interior și implicit, de apariție a detașării.

- 6) Același scop în au majoritatea **tehnichilor fizice orientale** tip Taichi, Qigong, Yoga, meditația Zen, tehnicile budiste, tehnica coreeană Sundao, tehnicile nativilor americani și multe altele. Este important ca fiecare persoană să identifice o tehnică cu care să se simtă confortabil și ”în rezonanță”, așa cum spuneam mai înainte. Personal, am încercat toate tehnicile de mai sus, perioade variate de timp, înainte de a alege varianta Being Energy, pe care am găsit-o cea mai adaptată corpului și energiei mele. Dar fiecare dintre practicile prin care am trecut a reprezentat o experiență, m-a învățat ceva despre mine înșămi și m-a ajutat să iau decizii bune cu privire la propria mea dezvoltare.
- 7) **Tehnici respiratorii** – sunt alte instrumente importante în obținerea stării de detașare interioară și stingere a dialogului interior. Concentrarea pe mișcările respiratorii este o parte importantă a tuturor tehnicilor orientale. Dar poate deveni o parte din viața noastră zilnică, dacă vom încorpora exerciții de respirație în tot ceea ce facem zilnic. Când mergeți pe stradă, puteți face exerciții simple, precum să inspirați și să numărați până la 4, în ritmul pașilor pe care îi faceți, apoi să expirați și să numărați până la 4, tot în ritmul pașilor. 1-2-3-4 inspir și 1-2-3-4 expir, și tot așa, până ajungeți unde doriți să ajungeți. Dacă veți face din fiecare plimbare pe jos un exercițiu de respirație, pe care să-l modificați periodic (puteți face succesiuni de 4 inspir cu 6 expir, sau dacă sunteți pe malul mării, ori într-o pădure, chiar de 4 inspir cu 8 expir – perioade de timp) veți dobândi lungi perioade de tăcere interioară, de detașare de starea de vorbărie continuă a minții superficiale – care vă menține ”bransat” la ”filmul vieții” în mod continuu. Există și numeroase tehnici de respirație din tradiția yogină, cea zen sau alte tradiții orientale, care pot fi făcute în mod static sau dinamic. Pur și simplu, doar observarea mișcărilor respiratorii, în sine, precum și obținerea unei respirații cât mai profunde, abdominale, atât în poziție culcată, cât și în șezut sau în picioare – duce la îmbunătățirea oxigenării întregului corp, dar și la o stare de bine prin detașarea mentală obținută. În momentele tensionate, de stres și agitație, fiecare persoană este sfătuită să respire adânc de câteva ori, pentru a căpăta o stare de liniște mentală – de fapt, pentru a opri dialogul interior, care menține agitația. Sindromul de hiperventilație – respirația superficială care apare în atacurile de panică sau stările intense de stres – este cel mai răspândit sindrom respirator la oamenii moderni. Re-învățarea unei respirații adânci, profunde, abdominale – prin diferite tehnici sau pur și simplu, doar intenționând să respirăm mai profund – ajută foarte mult la tratamentul, dar mai ales la prevenția sindromului de hiperventilație.
- 8) **Tehnici statice** de obținere a stării de liniște mentală: meditația și rugăciunea, au fost deja amintite, dar le-am trecut separat, pentru că reprezintă de multe ori metode și instrumente importante în obținerea stării de detașare mentală. Pentru vestici, sunt tehnici un pic mai dificil de folosit, întrucât oamenii sunt mai obișnuiți cu ”acțiunea”, cu a face ceva – decât cu ”non-acțiunea” pe care o presupune aceste tehnici. A medita, a te ruga, a sta cu tine înșăși, în interior, în propria tăcere – este o tehnică de igienă mentală importantă. A găsi puterea să devii doar martor și observator al propriilor gânduri, fără a mai fi atras în șirul lor nesfârșit de asocieri și mai ales, fără a reacționa emoțional la ele – înseamnă să ai multă energie și putere interioară de concentrare, dar mai ales, multă determinare să te însănătoșești. Sunt multe posibilități practice de a realiza aceste tehnici statice, de la practica isihastă caracteristică ortodoxiei prezente, până la tehnici străvechi șamanice și multiple tehnici orientale, care au devenit toate disponibile pentru învățare, datorită deschiderii fără precedent a accesului tuturor la informație, grație internetului și telefoniei mobile.
- 9) **Hobby-urile și pasiunile noastre** pot deveni instrumente de detașare interioară, relaxare, concentrare pe obiectul activității și obținerea unei stări temporare de tăcere a minții superficiale.

Activitățile sportive sunt printre cele mai eficiente în obținerea tăcerii interioare (am aflat că înotul în stilul craul, mai ales în perioada de învățare a stilului, duce la oprirea completă a dialogului interior și trăirea completă a momentului prezent. Ar fi și greu să te mai gândești la ceva, când ești cu capul în apă, preocupat să expiri aerul în timp ce ești în apă și să inspiri cât mai rapid și profund, în afara apei, în mod ritmic, în același timp dând rapid din picioare și mai relaxat, dar alternativ, din mâini – este un exercițiu uriaș de coordonare, care presupune ca fiecare parte din corp să fie implicată într-un alt fel de mișcare – dar toate fiind făcute în același timp). Recomand tuturor celor care au dificultăți în găsirea unei stări de liniște a minții, pe care meditația și tehnicile blânde, orientale nu pare să-i ajute – să învețe să înoate, dacă nu știu să o facă. Este un exercițiu de voință și coordonare extraordinar. În plus, reprezintă o re-obișnuire cu apa, cu mediul de unde provenim cu toții (toți petrecem 9 luni în apă, în fluidul amniotic din uterul mamei) – dar uităm experiența. Pe măsură ce reînvățați să stați în apă, dispare frica de apă, frica de sufocare, frica de înec, dispar toate limitările induse de mintea noastră și vă re-împuterniciți la un nivel dincolo de simplul antrenament fizic al corpului. Vă simțiți confortabil în alt mediu, decât cel care vă este familiar. Experiențe similare pot fi trăite la învățarea oricărei alte abilități sportive care cere coordonare și stare de relaxare interioară, precum călăria, sau alpinismul, sau patinajul ori ski-ul, tenisul sau gimnastica. A reintra în contact cu propriul corp fizic și reacțiile acestuia la provocările induse de problemele de coordonare – reprezintă o rețetă magică pentru starea de liniște interioară. Odată ce ați învățat și stăpâniți bine o aptitudine, ea devine rutină, o integrați în ceea ce sunteți și faceți. Când faceți o activitate în ”mod automat” (precum condusul mașinii) – observați cum mintea superficială este iar liberă să-și desfășoare în voie dialogul interior neobosit, continuu și repetitiv. Dacă observați asta în mod constant, în viața zilnică, știți că a venit momentul pentru a învăța ceva nou și a întrerupe rutina în care a re-întat viața dumneavoastră. Detașarea interioară se obține numai prin oprirea dialogului interior și prin întreruperea minții superficiale din pălăvrăgeala continuă.

- 10) Terapiile de susținere psihologică prin metode diverse, precum dezvoltarea personală, metoda constelațiilor familiale, Bautech-ul, terapiile tip bio-energetic (precum Reiki-ul), terapiile tip șamanic (precum ”recuperarea sufletului”), cromoterapia, aromatoterapia, cristaloterapia, masajele terapeutice, de drenaj limfatic și de relaxare, hidroterapia și terapia prin căldură (sauna umedă și uscată) – sunt alte modalități minunate de obținere a stării de relaxare și detașare de mintea superficială.

Există și multe alte tehnici, nementionate anterior, de obținere a stării de relaxare și detașare interioară. Indiferent de instrumentele și tehnicile folosite, important este să simțiți că acestea au efect, că sunt eficiente în obținerea rezultatelor.

În multe dintre tehnici, aveți nevoie de un instructor, de cineva care să vă ghideze la începutul practicării lor. În altele, trebuie doar să găsiți energia pentru a le începe și tăria pentru a persevera, în învățarea lor.

Veți alege oricare dintre opțiunile disponibile, funcție de momentul vieții în care vă găsiți și nevoile cu care vă confrunați.

Opusul stării de ”detașare” - este ”agățarea” de tot ceea ce considerăm sau credem că este important pentru supraviețuirea noastră.

Oamenii se agăță în cursul vieții lor de multe ”false” ancoră de siguranță.

Se agăță de partea materială a vieții lor – pornind de la bani, casă, serviciu, mașină și familie, se agăță de partea ”imaginărilor” a vieții lor, reprezentată de ”importanța de sine” auto-creată sau creată de ceilalți și de ”imaginile” despre viață, induse în procesul de socializării. Se agăță de reguli, de tradiții, de principii filozofice, de frici, de propriile emoții, într-un cuvânt, de toate trăirile minții superficiale și reacțiile acesteia.

Din păcate, orice agățare duce la stare de fixitate și rigiditate, și în finale, la pierderea ”obiectului” agățării. Cu cât te agăț și te atașezi mai tare de ceva sau de cineva, cu alte cuvinte, cu cât acorzi mai multă importanță la ceva, cu atât mai repede sau mai intens vei pierde acel ceva. Toată lumea are experiența pierderii unei relații, ca urmare a agățării excesive de cealaltă persoană și a ”sufocării ei” (câte drame familiale, între parteneri sau între părinți și copii nu apar din această cauză!). Sau a pierderii unei oportunități ori a unui obiect, datorate tot acestei tendințe de agățare excesivă și atașament, mai ales mental și emoțional.

Ni se permite să avem orice, cu condiția să nu se agățăm și să nu ne atașăm de nimic. Totul ne este ”împrumutat” temporar, corpul fizic, familia, casa, viața pe pământ, atât timp cât înțelegem și respectăm

regulile jocului. De aceea, majoritatea tradițiilor spirituale pe Pământ vorbesc de perioade de "post" - când ne "detașăm" de majoritatea acestor "agățări", inclusiv de cea mai puternică dintre ele – alimentația.

Mulți oameni consideră că dacă nu mănâncă zilnic, de 3 sau mai multe ori pe zi, corpul fizic va avea de suferit și pot muri. Postul negru, doar cu apă, făcut de foarte multe persoane pe perioade variabile de timp (se cunosc exemple de post negru făcut 60-70 zile, în mod voluntar, în diete de detoxifiere) sau oamenii care trăiesc ani de zile fără să mănânce hrană solidă – sunt exemple despre puterea și rezistența incredibilă a corpului omenesc. "Agățarea" de confortul hranei zilnice, de starea de "bine" pe care ne-o dă consumul alimentelor preferate (rutina noastră obișnuită!), amintirea copilăriei fără griji, când altă persoană avea responsabilitatea ținerii noastre în viață – toate acestea ne împiedică să devenim adulți, să ne asumăm responsabilitatea propriei noastre stări de bine interior.

Agățarea de boală este una dintre cele mai bine-cunoscute atașamente ale ființei moderne. Pentru mulți oameni, boala reprezintă o identitate. Ei se prezintă: "sunt bolnav de scleroză multiplă" sau "sunt bolnav de cancer" de la primele cuvinte ale întâlnirii cu alt om, pentru a stabili foarte clar poziția de victimă în care se află și a imprima energia dorită de ei interacțiunii cu ceilalți. Acest proces are loc inconștient, și reprezintă o puternică dezenergizare, atât pentru cel suferind, cât și pentru persoanele cu care acesta intră în contact.

Agățarea este un comportament de supraviețuire, care apare din frica de necunoscut. Iar aceasta este legată de altă frică importantă, poate una dintre cele mai mari, pe care le încearcă fiecare ființă umană: frica de moarte.

Fiecare om își pune întrebări legate la sensul existenței și la scurta călătorie pe care o face pe Pământ. Cele 70 sau 80 de rotații ale Pământului în jurul Soarelui în care stă omul în corpul fizic reprezintă un fragment minuscul din timpul universal în care se desfășoară aventura vieții în jurul nostru.

De unde venim? Încotro mergem? sunt întrebări pe care le punem cu toții. Dar întrucât rareori găsim răspunsurile la ele, ne oprim din a le mai întreba, ne prindem în "filmul artistic" al vieții noastre, trăim drame după drame, ale noastre și ale celor din jurul nostru, facem greșeli după greșeli și ne trezim că suntem brusc "expulzați" din corpul fizic, înainte de a ne da seama ce făceam în el.

Moartea este un subiect sensibil pentru ființa umană, despre care nimeni nu vorbește decât în șoaptă și cu multă teamă.

Doresc să vă împărtășesc ce am aflat eu despre moarte, în scurta existență a mea pe Pământ, în care m-am confruntat mai des decât o persoană obișnuită cu moartea oamenilor cunoscuți din jur. În afară de moartea celor din familia mea, m-am confruntat cu moartea pacienților pe care i-am îngrijit, nu numai a vârstnicilor sau adulților, ci și a copiilor și tinerilor, a celor de vârsta mea, cu moartea indusă de o boală îndelungată sau cu moartea accidentală, bruscă și fulgerătoare.

Și am avut nevoie să înțeleg și integrez subiectul morții în filozofia vieții, pentru a putea găsi bucurie în continuarea vieții.

Am aflat că Moartea poate fi cel mai bun sfătuitor al meu. Dacă nu uit de ea, și o păstrez în permanență în amintire, mă ajută să apreciez fiecare moment de viață pe care îl am. În comparație cu ea, orice altă parte din "filmul vieții" în care sunt prinsă – este palidă și lipsită de semnificație.

Când sunt supărată că cineva mi-a spus ceva, sau că mi-a făcut ceva – dacă îmi aduc aminte de Moarte, care este acolo mereu pentru a-mi spune: "nu te-am atins încă, așa încât, de ce faci o tragedie din asta?" și totul capătă o perspectivă reală. Mă apucă râsul de frivolitatea supărărilor mele.

Când mă doare ceva, sau când apare teama de o boală mai gravă – Moartea este lângă mine pentru a-mi spune: "cât timp ești încă în viață, poți găsi soluții pentru orice".

Dar cel mai mult mă ajută faptul că NU ȘTIU când va veni după mine. Poate fi azi, poate fi mâine, poate fi în orice clipă, poate fi după 50 sau 100 ani. Eu nu știu și nimeni nu are cum ști. Deciziile Universului cu privire la venirea și plecarea noastră din corpul fizic în care ne aflăm nu stau în controlul nostru. În puterea noastră stă doar decizia modului în care ne trăim fiecare clipă în care suntem vii.

Așa încât, fiecare moment al vieții mele a devenit extrem de prețios, din momentul în care am înțeles și am acceptat că sunt o ființă muritoare – și că oricând mi se va cere înapoi corpul fizic care mi-a fost "împrumutat" când am venit aici pe Pământ. Ani la rând am trăit precum cei din jurul meu, ca și cum aș fi fost "nemuritoare", ca și cum niciodată nu aș fi murit – așa încât puteam să fac orice, să mă comport în orice fel, să vorbesc oricum cu cei din jur, să gândesc oricum, să mănânc orice sau să-mi bat joc de timpul meu, irosindu-l pur și simplu pe ocupații inutile (uitatul la televizor ore îndelungate, cititul de cărți ieftine, socializatul cu orele cu oameni care nu-mi produceau nici o bucurie, cumpărături inutile și multe altele). Până când am realizat că orice fac ARE CONSECINȚE importante – energetice și mai ales, legate de

experiența mea pe Pământ. Care este extrem de scurtă. Atât de scurtă, încât nu știu dacă voi avea destul timp să trăiesc ceea ce doresc cu adevărat să experimentez aici.

Dar pot încerca să fac din fiecare zi o bucurie, o trăire la maxim a ceea ce-mi propun pentru starea mea de bine. Pot încerca să fac fiecare minut să conteze. Fiecare alegere să fie pentru binele meu, la toate nivelele.

Moartea este sfetnicul meu "de taină" și cel mai bun prieten al meu. Datorită prezenței ei permanente, în conștientizarea mea, datorită faptului că-mi reamintește permanent că este acolo, cu ocazia decesului câte unui pacient, unui prieten sau unei rude – realizez cât de valoroasă și prețioasă este viața pe care o am, este timpul pe care îl am de petrecut aici, pe Pământ, cu familia mea, cu prietenii mei, cu cei din jurul meu care contează cu adevărat pentru mine.

Cât timp starea mea de sănătate nu a fost bună, frica de moarte a fost un sentiment permanent, indus de societate și întreținut în permanență de frica de moarte a celor din jurul meu. Starea de epuizarea a suprarenalelor, proasta energie dată de sindromul de oboseală cronică cu care m-am confruntat și mă confrunt de ani de zile – m-au cufundat adânc în "frica de moarte" și în energia obscură, magică și tip primitiv cu care oamenii încă privesc acest fenomen.

Demersul "Sănătate 5D" început intensiv în urmă cu 3 ani (dar început propriu-zis acum peste 20 de ani, cu întrebări și căutări) m-a ajutat să găsesc o poziție de conștientizare a procesului morții, cu care să mă simt confortabil în viață.

Acum ȘTIU că moartea este doar trecerea către o altă parte a existenței. Așa cum nașterea în acest corp de carne a fost trecerea către viața în realitatea tridimensională a planetei Pământ. Acum ȘTIU că existența mea, a ceea ce sunt eu cu adevărat, nu a început și nu se va termina cu viața în care mă aflu pe Pământ. Este doar o lungă călătorie, în care sunt diferite etape și trepte, iar eu mă aflu într-o anumită etapă, în prezent.

Am înțeles și am aflat prin trăire directă cine sunt, dar continui să descopăr în tot ceea ce fac în fiecare moment prezent, CINE SUNT CU ADEVĂRAT.

ȘTIU că nu sunt acest corp biologic, care are o structură și reguli clare – iar misiunea mea în această viață este să le descopăr și să împărtășesc descoperirile cu cei din jurul meu.

Am un mare respect și o adâncă venerație pentru perfecțiunea corpului omenesc, pentru frumusețea creației sale și desăvârșirea minuțiozității cu care a fost puse laolaltă părțile sale componente. Creatorul corpului omenesc a făcut o treabă extraordinară, rezistența acestui corp fizic la abuzuri de toate felurile este incredibilă. La fel și puterea sa de refacere și regenerare, pe care o descopăr în fiecare zi în practica mea medicală.

ȘTIU că nu sunt mintea superficială, că aceasta este doar "computerul" meu intern, care mi-a fost "implantat" de la venirea în corpul fizic, pentru a învăța să "mă joc" în acest nivel al Creației. Dr. Morse asemuiește viața pe Pământ, în corp omenesc, ca o vizită la magazinul de jucării. Ne ducem în diferite raioane, ne jucăm cu diferite jocuri, cu trenulețe, mașinuțe și păpuși, mai facem puzzle-uri, mai desenăm și colorăm, ne îmbrăcăm în diferite costume și ne punem diferite măști. Dar la final, când ne plictisim, plecăm acasă. Important este să nu uităm, cât timp suntem înăuntrul, că suntem în magazinul de jucării și totul este un joc. Mintea superficială este acea parte din mine care a fost condiționată de părinții mei, de profesorii mei, de lecturile mele, de tot ce am învățat în fiecare interacțiune cu oamenii. Și ea reacționează cum a fost programată să o facă, în special după modelele copilăriei mici. Mintea superficială este copilul rănit sau nemulțumit, copilul răsfățat sau cel exuberant. Face și spune doar ceea ce a fost învățată. Nu are spontaneitate, nu cunoaște noul (chiar se teme de nou, pentru că procesele de învățare presupun tăcere a minții interioare – de aceea adulții nu mai doresc să învețe nimic nou!) și mai ales, se teme să nu fie dată la o parte. De aceea, orice tentativă de tăcere interioară este însoțită de o senzație de teamă profundă, că este ceva în neregulă. Mintea superficială se teme de liniște – de aceea și ființa umană are senzația că se teme de liniște. Pentru că liniștea este "necunoscutul" - iar mintea superficială se teme îngrozitor de necunoscut. Necunoscutul presupune adaptare – iar mintea superficială NU este adaptabilă. Ea face și știe doar ce a fost învățată.

Am aflat multe despre mintea superficială – cum apare, de unde vine și de ce devine atât de importantă în viața noastră. Acest drum este foarte personal și fiecare om are nevoie să-l parcurgă singur și să afle singur propriul adevăr.

ȘTIU că nu sunt emoțiile pe care le am. Acestea sunt doar reacții la intervențiile minții superficiale – și reprezintă "hrana" pentru multe ființe din jurul meu. Oamenii se "hrănesc" unii cu emoțiile celorlalți. Când te "descarci" pe cineva, când umilești sau jignești pe cineva – te "hrănești" cu satisfacția reacției celui alt. Suntem unii pentru alții predatori și victime. Cu toții am luat energie de la alți oameni și tuturor ne-a fost

luată energie, de către alții. Prin cuvinte, prin acțiuni, prin reacții emoționale. Emoțiile și trăirile noastre sunt "barometrul" stării noastre de sănătate.

Un om sănătos este spontan și reactiv, în fiecare moment al vieții. Putem fi supărați, furioși, agresivi sau exuberanți și bucuroși, o perioadă scurtă de timp – ca reacție a ceea ce se întâmplă pe moment. După care, cât de repede cu putință, să revenim la starea de liniște interioară și detașare. Să nu purtăm ore și zile după noi – gânduri, emoții, resentimente, rememorări și retrairi ale stresurilor și traumelor.

Iar "prietenul" care ne ajută cel mai mult aici este Moartea.

Comparativ cu atingerea ei, orice "dramă" a vieții noastre este insignifiantă.

Ea ne poate ajuta să încheiăm cu ușurință orice episod, plăcut sau neplăcut ale vieții noastre și să mergem mai departe, pe drumul aventurii.

Când folosești Moartea personală ca și sfetnic, viața capătă luminozitate, te bucuri de fiecare răsărit de soare care apare după o noapte de somn bun (mulți numesc somnul nostru zilnic "mica moarte" - pentru că este un fel de încetare a conștiinței noastre obișnuite – teoretic, suntem ca și morți, doar că ne trezim a doua zi și o luăm de la capăt!). Te bucuri de fiecare lucru nou pe care îl înveți și îl afli, de bucuri de fiecare murg din copaci și de fiecare floare, de fiecare aromă și de fiecare culoare.

Redescoperi ENERGIA precum un copil – atras de forme, de culori, de zgomote și de mirosuri.

Teama de moarte păleşte și dispare atunci când Moartea devine sfetnicul și prietenul tău și o folosești pentru a ieși din "blocaje" mentale induse de "dramele vieții".

Pentru oricine a fost bolnav (uneori de o boală severă) și a găsit puterea să-și asume responsabilitatea propriei vindecări și a găsit calea către sănătate – teama de moarte rămâne o glumă bună de care să râdă cu toată inima.

Disciplinele spirituale ale multor națiuni, inclusiv cea mai dragă inimii mele, spiritualitatea dacică – discută despre nemurire, ca fiind calitatea esențială a ființei umane.

Dacii nu se refereau la nemurirea în corp fizic. Ei vorbeau despre nemurirea a altceva din noi, a Esenței noastre, a ceea ce suntem cu adevărat. A ceva pe care noi îl numim stângaci "suflet" pentru că sintaxa nu ne ajută să definim această parte din noi.

Când ești sănătos, în stare de echilibru interior și detașare – poți experimenta în mod direct acea parte din tine "nemuritoare". Fiind conștient în același timp de toate celelalte părți, mai delicate și mai vulnerabile, evident muritoare, precum corpul fizic și mintea superficială.

Este ceea ce sunteți invitați să o faceți cu toții, cei care acceptați și începeți să aplicați conceptul "Sănătății 5D" - de repunere în drepturi a puterii ființei umane, de conștientizare a posibilităților uriașe pe care le avem și de manifestare a lor în această scurtă perioadă de trăire în corpul fizic.

Frica de moarte dispare prin cunoșterea declanșată de trăirea și experimentarea directă. Frica de moarte este doar o programare a minții superficiale – pornind de la nevoia animalică de supraviețuire a corpului fizic.

Dar CEEA CE SUNTEM NOI CU ADEVĂRAT – partea spirituală a ființei noastre – ENERGIA care locuiește corpul fizic în care ne aflăm – ne învață cum să folosim Moartea drept sfetnic pentru a avea o viață mai bună, o viață mai plină, o viață radiantă și luminoasă.

CAPITOLUL 4

DECIZIA

Un capitol separat despre luarea deciziei.

Care este considerat, în plus, un element deciziv într-o strategie de refacere a sănătății.

Veți întreba: care este sensul *acestei decizii*?

Am citit într-o carte de spiritualitate că *omul nu este nimic fără puterea deciziilor sale*.

Am realizat acest adevăr urmărindu-mi atent, zile și săptămâni la rând, comportamentul rutinier și modalitatea în care iau decizii, în special pentru propria persoană (în special pentru sănătatea corpului meu).

Am realizat că multe dintre milioanele de decizii pe care le iau pe parcursul unei zile (cu ce mă îmbrac, ce mănânc la micul dejun, prânz sau cină, ce fac la începutul sau finalul zilei, cum mă comport cu fiecare persoană cu care mă întâlnesc etc) sunt luate în mod inconștient - ”pe pilot automat”, în virtutatea obișnuințelor și a acțiunilor cu care sunt obișnuită. Dar și sub ”presiunea” socială și a comodității.

De ce să fac gimnastica de dimineață, dacă m-am trezit astăzi obosită și fără chef (pentru că m-am culcat târziu noaptea trecută, stând prea mult pe Internet)?

De ce să beau 2 litri de apă, dacă mi-am uitat sticla acasă (și este ”prea greu” să mă duc la magazin să-mi cumpăr o sticlă cu apă)?

De ce să nu gust și eu un covrigel/o prăjitură/o bucată de plăcintă – dacă ”miroase atât de bine” și la urma urmei, sunt și eu om! (deși am o alergie cunoscută la gluten, lactoză și ulei)?

De ce să nu îmi dau și eu cu părerea în problema cutare sau cutare a unei persoane, chiar dacă nu înțeleg complet prin ce trece ea și nu avea nevoie decât de susținerea mea, fără judecată sau critică?

De ce să nu ”bârfesc” și eu puțin când se ivește prilejul, discutând despre situația unuia sau a altuia, intervenind chiar și cu comentarii răutăcioase?

Și tot așa, decizie după decizie, aleg în fiecare moment, cu fiecare gând, cuvânt și acțiune, de care parte să mă situez.

Pentru că un UNIVERSUL și în LUMEA MATERIALĂ în care trăim, nu există decât două părți pe care le putem experimenta clar:

- 1) partea de LUMINĂ și
- 2) partea de ÎNTUNERIC.

În trăirea zilnică, partea de LUMINĂ se exprimă prin tot ceea ce aduce în viața noastră o stare de BINE, prin IUBIRE, prin BUNĂTATE, compasiune, ajutor, sprijin, împărtășirea cu ceilalți, comunicare pozitivă, simțul umorului, vitalitate, vioiciune și fericire.

Partea de ÎNTUNERIC se exprimă în special prin FRICĂ, prin emoții precum VINOVĂȚIA, auto-blamarea, văicăreală, răutatea, zgârcenia și lăcomia, invidia și gelozia, răutatea și nedreptatea, egoismul și nefericirea.

În chimie, partea de LUMINĂ se numește ALCALINITATE – și înseamnă circumstanțele în care corpul poate construi, reface și regenera, circumstanțele în care apare VINDECAREA. Sângele nostru are nevoie să rămână alcalin pentru a putea permite corpului fizic să rămână în viață.

Alimentele care aduc alcalinitate în corpul nostru sunt FRUCTELE, LEGUMELE CRUDE, neprelucrate termic și coapte bine (pârguite) – adică atunci când sunt culese la momentul oportun – precum și semințele fructelor (nuci, alune, semințe de floarea soarelui, dovleac, de pin și susan, de în și cânepă etc) și germenii. Comportamentele care aduc alcalinitatea sunt SOMNUL bun, profund, liniștit, ODIHNA și relaxarea, HOBBY-urile și ocupațiile care fac plăcere, precum și zâmbetele, râsetele și starea de bine.

Partea de ÎNTUNERIC din chimie se numește ACIDITATE, care apare ca urmare a eliberării de acizi din structura alimentelor sau substanțelor cu care venim în contact. Acizi sunt și produșii reziduali ai activității celulelor din corpul nostru – care au nevoie să fie eliminați la exterior cât mai repede și mai complet, ZILNIC, pentru a nu intoxica și a nu degrada corpul fizic.

Alimentele care produc reziduuri acide sunt LACTATELE, ZAHĂRUL (și dulciurile), FĂINA ALBĂ (și făinoasele, produsele de patiserie), CARNEA și derivatele (inclusiv peștele și fructele de mare), ULEIURILE (sub toate formele, dar în special prăjite), SAREA, ALCOOLUL (sub toate formele) și băuturile acidulate.

Deși aceste alimente reprezintă majoritatea alimentației oamenilor moderni, ele sunt în același timp BLESTEMUL lor – sunt alimentele care degradează corpul fizic, îl îmbolnăvesc și-l îmbătrânesc, îl transformă într-o ruină în doar câțiva zeci de ani de funcționare.

Prelucrarea termică a alimentelor – folosirea FOCULUI în alimentație – a reprezentat elementul major în apariția bolilor corpului omenesc.

Factorul declanșator al "izgonirii" din Grădina Paradisului a lui Adam și Eva. Prin "cunoaștere", de fapt cei doi au primit "secretul focului" - cu ajutorul căruia au putut să se "joace" precum ucenicii de alchimiști cu toate componentele lumii materiale create – și să-și recreeze propria experiență. Care s-a dovedit un mare eșec, la fiecare nouă încercare, cât timp "focul pământesc" a intrat neconținut în corpul omenesc – menit a se hrăni DOAR CU FOCUL CERULUI!

Fructele și legumele crude sunt cele mai echilibrate alimente, cele în care treptat, focul ceresc (fotonii soarelui) se împletește cu seva pământului (mineralele din pământ), realizând un amestec ideal pentru refacerea și regenerarea miliardelor de celule care formează corpul omenesc.

Decizia folosirii preponderente și uneori 100% a focului pământesc în alimentație a reprezentat începutul degenerării ființei umane, cu milenii și zeci de mii de ani în urmă. De la alimentația denaturată, degenerată și plină de acizi, organismele noastre au degenerat, s-au degradat, a slăbit structura fizico-chimică, iar această slăbiciune, alături de aceleași obiceiuri alimentare greșite, au fost transmise atât genetic, cât și prin intermediul tradițiilor și obiceiurilor, din generație în generație.

În plan comportamental, partea de ÎNTUNERIC - ACIDOZĂ pe care o experimentează ființa umană este dată de pierderea nopților (tulburările de somn, dar și turele de noapte sau nopțile "de distracție"), de lipsa odihnei și relaxării, de asumarea de ocupații "silnice" ("trebuie să merg la serviciu") și de poziția de "servitor", și toate stările negative emoționale de care am menționat deja.

O circumstanță deosebit de ACIDĂ și distrugătoare, atât pentru persoana care o face, cât și pentru ceilalți – este BÂRFA. Discuția despre "ceilalți" - judecarea și criticarea unei alte persoane, a comportamentului sau gândirii acesteia.

Este o circumstanță în care ne antrenăm cu toții continuu, conștient sau inconștient, care ne distruge efectiv energia ce suntem și ne prinde în bucla tip efect "domino" - cuvintele noastre (care au putere) influențează energia persoanei pe care o criticăm, care la rândul ei, își va descărca energia negativă primită de la noi pe alte persoane și așa mai departe....până când efectul lanțului inițiat de noi printr-o "bârfă inocentă" va lovi înapoi în noi înșine.

Echilibrarea acestui "principiu al domino-ului", dar în sens pozitiv – ar fi faptele bune, ajutorul dat unei persoane (fără a comenta prea mult, fără a ne "împăuna cu el" și fără a aștepta mulțumiri sau alte manifestări de recunoștință). Pentru că persoana respectivă va face aceleași gesturi de bunătate față de alta, și aceea mai departe și tot așa....declanșând un alt lanț care se va întoarce cândva, la noi.

Diferența între cele două scenarii expuse mai sus ține de PUTEREA DECIZIILOR NOASTRE.

Decizia dintre ALCALINITATE și ACIDITATE.

Decizia dintre LUMINĂ și ÎNTUNERIC.

Decizia dintre BINE și RĂU.

Cu fiecare gând, cu fiecare cuvânt, cu fiecare acțiune și în fiecare secundă și minut din viața noastră pe Pământ.

Asumarea responsabilității pentru propria sănătate face parte din procesul luării DECIZIILOR, în mod conștient și deliberat.

O bună parte din viața noastră, mult după ce ieșim din copilărie, continuăm să ne comportăm, emoțional, precum copiii. Căutăm în jurul nostru "aduți" care să știe mai mult decât noi și să ne spună ce avem de făcut cu corpul nostru și viața noastră.

În special, în ceea ce privește sănătatea, oamenii prezentului se încred total (uneori "orbește") în cunoașterea medicinei moderne și a celor care o practică.

Neglijând faptul că medicina modernă s-a dezvoltat într-o adevărată industrie producătoare de profit, iar starea de sănătate a oamenilor din jurul nostru se degradează vizibil, de la o generație la alta.

Asumarea responsabilității pentru propria stare de sănătate implică o reîntoarcere către situația de "bun simț" și simplitate a realității corpului omenesc.

A observării propriilor reacții – în diferite circumstanțe, cu diferite experiențe (de exemplu, reacția la diferite alimente, la diferite persoane, la diferite situații – stat în fum de țigară, stat în aer liber, mișcare, stat la calculator cu orele etc) și a realizării unei "bănci proprii" de informații de tipul: "bine pentru mine" sau "rău pentru mine".

Și aplicarea treptat în practică, din ce în ce mai mult, a informațiilor "bine pentru mine", cu evitarea situațiilor "rău pentru mine".

Aceste decizii, luate zi de zi, săptămână de săptămână, într-un proces treptat de asumare a responsabilității pentru propria sănătate, ne pot salva viața.

Schimbarea alimentației, dinspre ACID spre ALCALIN; schimbarea modului general de comportament, dinspre ACID spre ALCALIN, schimbarea relațiilor sociale, dinspre relații care "mă slăbesc", la relații care mă "împuternicesc", a ocupațiilor zilnice, dinspre ocupații "care îmi iau energie", spre ocupații care "îmi dau energie" - reprezintă DECIZII mici și treptate, spre starea de sănătate.

SUNTEM RĂSPUNZĂTORI 100% de starea noastră de sănătate.

Necesitatea informării și a educației, precum și evoluția cunoașterii cu privire la viața pe care o avem pe pământ – sunt evidente pentru omul modern.

Cunoașterea ne eliberează de frică, înțelegându-ne corpul, emoțiile și mintea, înțelegându-ne sensul existenței pe acest Pământ, precum și legile clare ale creației în planul fizic, dispare neliniștea interioară și mai ales, dispare FRICA DE MOARTE.

Am discutat mai multe despre acest subiect la capitolul anterior, referitor la DETAȘAREA Sinelui care sunt de "jocul" în care sunt implicat.

Luarea deciziei este o acțiune care se dezvoltă și se perfecționează ca oricare altă acțiune umană. Ai nevoie de zeci sau sute de greșeli, pentru a învăța o lecție și a lua decizia să nu o mai repeți.

Voi reda, aproximativ, un mic poem preluat cândva de pe site-ul Alcoolicilor Anonimi, care se referea la provocările cu care se confruntă o persoană aflată într-o stare de dependență.

Dar privind în sens mai larg acest poem, vom descoperi că toți sunt în aceeași situație, indiferent de deciziile pe care le luăm în orice secundă a vieții noastre.

Autobiografie:

Capitolul 1

Merg pe o stradă, văd o gaură în mijlocul ei, cad în ea, nu-mi vine să cred că am ajuns aici, nu este vina mea!, mă zbat și urlu și implor ajutorul, îmi ia o veșnicie să ies din ea

Capitolul 2

Merg pe aceeași stradă, văd o gaură în mijlocul ei, cad în ea, nu-mi vine să cred că iar am ajuns aici, nu este vina mea, iar mă zbat, iar urlu, ies din ea ceva mai repede ca prima oară.

Capitolul 3

Merg pe aceeași stradă, văd o gaură în mijlocul ei, cad în ea, deja îmi este familiară situația, știu că este vina mea, îmi adun toate puterile și reușesc să ies singur din ea.

Capitolul 4

Merg pe aceeași stradă, văd o gaură în mijlocul ei, o ocolesc și merg mai departe

Capitolul 5

Merg pe altă stradă.

Desigur, pentru majoritatea oamenilor, Capitolele 2 și 3 din Autobiografia de mai sus se repetă de câteva sute, dacă nu câteva mii de ori, până se trece la capitolele 4 și 5. Și după aceea, povestea se reia, cu "altă stradă și altă gaură", pentru că sunt mii de lecții de învățat în "școala pământ".

Așa cum vedem la poemul de mai sus, ÎNTOTDEAUNA AVEM PUTEREA DECIZIILOR NOASTRE.

De a ne schimba starea interioară.

Și de a schimba complet situația care a produs starea interioară.

Așadar, în orice circumstanță, în orice situație, indiferent cât de tragică, de disperată și de plină de durere este, avem întotdeauna PUTEREA DECIZIEI alături de noi:

- 1) fie să decidem asupra stării interioare cu care privim circumstanța (disperare versus speranță)
- 2) fie să decidem asupra situației.

Mereu îmi amintesc vorbele regretatului părinte Arsenie Papacioc de la mănăstirea Techirghiol, din Dobrogea, care a supraviețuit zeci de ani în închisorile comuniste, în situații de tortură fizică extremă (a fost ținut dezbrăcat în ”frigider”, o carceră rece în miez de iarnă – și a supraviețuit!). El a decis în interiorul său că singura realitate este LUMINA DIVINĂ, s-a conectat sufletește la ea și nu a lăsat-o nici o secundă să fie întunecată de provocările cu care s-a confruntat corpul său fizic.

Spiritul său a învins provocările materiei!

Atât de puternic este corpul omenesc!

Atât de atot-puternic este SPIRITUL care se manifestă prin acest corp.

Un alt mare înțelept spunea că FOAMEA, FRIGUL și DUREREA sunt doar gânduri și au asupra noastră DOAR PUTEREA PE CARE LE-O DĂM NOI!

Martirii neamului românesc AU DEMONSTRAT cu propriile vieți validitatea acestei afirmații. Și sunt exemple care certifică, dincolo de îndoială, puterea SPIRITULUI și PUTEREA LUMINII.

În permanență avem de luat decizia între FRICĂ și IUBIRE.

Aceste două stări sunt două energii de vibrație diferită, între care baleiază energia ființei umane întrupate în corp de carne.

În energia FRICII – regăsim energia ”focului pământesc”, a mâncării gătită. Oamenilor le este mereu frică să nu le fie foame, să ”nu aibă ce mânca”, este o frică animalică, profundă, care vine din zbaterea mațelor și din toate senzațiile corpului fizic.

În energia IUBIRII – regăsim energia ”focului ceresc”, a fructelor coapte din Natură. Corpul omenesc poate fi ținut în viață, într-o stare foarte bună, cu o cantitate minimă de nutrienți de cea mai bună calitate. Pentru că mâncarea NU este singura lui sursă de energie. Sufletul omenesc se poate ”hrăni” cu lumina și frumusețea Creatorului acestei lumi, care ne stă în permanență la dispoziție.

Reconectarea cu latura creativă, artistică a sufletului nostru, cu muzica armonioasă, cu artele plastice, cu îndemănările manuale, cu dansul și mișcarea fizică, recăpătarea flexibilității, a coordonării și mobilității corpului fizic, exercițiile de respirație profundă, re-descoperirea ritualurilor și re-aproprierea de Natură, re-integrarea sacrului în viața cotidiană – sunt tot atâtea modalități de a descoperi și ”alte surse” de energie pentru noi, în afara alimentației.

În permanență DECIDEM între două circumstanțe.

Și este foarte util ca cele două să fie CLAR definite în fiecare moment.

Cu toate consecințele ce decurg din fiecare.

Când alegem LUMINA, ALCALINITATEA, IUBIREA, partea pozitivă a energiei tuturor înaintașilor noștri de pe Pământ, alegem VINDECAREA și VIAȚA.

Când alegem ÎNTUNERICUL, ACIDITATEA, FRICA, partea negativă a energiilor din jur, alegem ÎMBOLNĂVIREA și MOARTEA.

Nici una dintre cele două decizii NU SUNT BUNE SAU RELE.

SUNT DOAR DECIZII.

SUNT LECȚII PE CARE LE AVEM DE ÎNVĂȚAT PE PĂMÂNT.

De aceea, cu toții, trecem de la o extremă la altă, în mod continuu, în fiecare secundă și minut al vieții noastre, cu toate gândurile, emoțiile și faptele noastre.

Nu există judecător mai sever al fiecărei persoane, decât persoana însăși.

Nimeni nu ne critică atât de tare, decât o facem fiecare dintre noi.

Iar decizia opusă judecății și criticării este IERTAREA, cu toată deschiderea care apare către latura pozitivă a vieții.

Una dintre cele mai importante decizii pe care le are de luat fiecare om care dorește să se vindece – de orice fel de boală este IERTAREA DE SINE.

Iertați-vă pentru tot ceea ce ați gândit, simțit și făcut, inconștient sau conștient, în cursul lecțiilor vieții dumneavoastră.

Iertați și eliberați energiile stagnante în câmpul de energie al corpului dumneavoastră, pentru a-i permite acestuia să-și înceapă vindecarea.

Iertați-vă pentru ”toate gropile” în care ați căzut și pentru tot întunericul pe care l-ați experimentat de când ați venit în acest corp alcătuit din miliarde de celule.

Eliberați-vă din ”lanțurile” de ”osândit” în care v-ați pus singur, cu fiecare greșeală, cu fiecare eroare, cu fiecare suferință și cu fiecare frică.

Începeți în fiecare zi cu mici ”decizii pozitive” și opriți, încetul cu încetul, roata morii întunericului (care este masivă și inerțială, nu se poate opri brusc).

Dar fiecare mic efort contează, fiecare mică victorie este un pas înainte.

Când începeți procesul vindecării – care este un proces de schimbare fundamental al organismului – NU-L OPRIȚI, indiferent de obstacolele și de întârzierile care vor apare pe drum.

Folosiți toate resursele la care aveți acces (informație, oameni, resurse materiale), pentru a vă ancora în energia luminii și a vindecării. Luați în fiecare secundă decizia de a alege vindecarea, refacerea și regenerarea corpului fizic și a sufletului care îl locuiește.

Și luați decizia de a ieși complet din ”parcul de distracții” în care ați locuit cea mai mare parte a vieții pe pământ.

Ați avut mult timp iluzia că viața pe Pământ este aidoma unui ”parc de distracții” sau a unui ”teren de joacă pentru copii” - în care toată lumea își manifestă zgomotos și la maxim instinctele animalice – poftă, lăcomie, nevoie de senzații tari, competiții ieftine cu ”cine este mai puternic”, ”cine trage mai bine la țintă” - și v-ați trezit că ați câștigat doar ursuleți de pluș! V-ați dat cu trenulețul groazei și cu tiribomba în care v-ați învârtit pe loc de mii de ori, având senzația că înaintați! Ați mâncat vată pe băț care v-a lipit dinții și înghețată, care v-a răscolit mațele – și ați crezut că asta este mâncarea de care are nevoie corpul! V-ați lăsat păcăliți de ghicitori în palmă și în glob, care v-au spus ce aveți de făcut și în ce direcție trebuie să se îndrepte existența dumneavoastră! Și ați vizionat animale captive, jigărite și subnutrite, considerând că așa trebuie să arate Natura sălbatică din jur!

A sosit momentul să luați decizia ieșirii din ”parcul de distracții!

Uitați-vă bine, și veți vedea rugina, sub vopseaua țipătoare, veți vedea improvizarea, în spatele tarabelor dărăpănate și falsitatea, în spatele zâmbetelor celor care organizează parcul de distracție. Auziți cum scârțâie din încheieturi angrenajele și cum simțiți mirosul de descompunere din aer – atât de la deșeurile animalelor, cât și ale oamenilor, înghesuiți unii în alții, într-un perimetru îngust.

Este momentul să părăsiți ”parcul de distracție” numit viață superficială, trăită în acidoză și întuneric.

Și prin intermediul VINDECĂRII, să vă aventurați în lumea minunată din jur.

LUMINA deschide ochii și puteți vedea POARTA DE IEȘIRE.

Care nu a fost niciodată închisă.

A existat întotdeauna acolo.

Decizia găsirii ei și a pășirii în afară vă aparține.

Așa cum a fost întotdeauna.

Medicii daci știau că sănătatea corpului și sănătatea sufletului sunt strâns legate și NU poți avea una fără cealaltă.

Procesul luării deciziei, când devine conștient și informat, reprezintă un instrument extrem de puternic în vindecarea interioară, a energiei corpului fizic, dar sprijină continuu și vindecarea propriu-zisă, fizică.

SĂNĂTATEA și SPIRITUALITATEA evoluează împreună, mână în mână, într-un tandem necesar evoluției fiecăruia dintre noi.

Sănătatea fizică presupune:

dietă și

detoxifiere,

iar sănătatea sufletească presupune:

detașare și

luarea conștientă a deciziilor.

Iar toate, sunt ajutate de o DESCHIDERE către tot ce este în jur.

CAPITOLUL 5

DESCHIDEREA

De când ne naștem, ni se spun ”povești” despre realitatea în care trăim, care ne ajustează reacțiile la lumea din jur.

Suntem ”îndrumați” în procesul de creștere, întocmai precum vița de vie este îndrumată prin ghidarea tulpinii și tăierea ramurilor – ca să ocupe exact locul dorit de grădinar. La fel, părinții și profesorii noștri se străduie să ne transforme în ceea ce ei consideră că este bine să fim, ca să supraviețuim în lumea în care am venit.

Întrucât informațiile majorității oamenilor sunt false și denaturate, confuze și contradictorii (pentru că fiecare, a fost la rândul său, ”ghidat” și ”îndrumat” de cei din jur, într-un spirit de integrare în grup, tipic societății umane) – și noi primim și creștem cu aceleași informații contradictorii și false – acceptându-le ca norme și adevăruri. Chiar dacă experiența reală ne arată falsul și eroarea, privim în alte parte, strângem din dinți și continuăm comportamentele învățate. Pentru că ele ne fac să ne simțim în siguranță.

Frica de necunoscut este una dintre cele mai mari frici ale omului, indusă de acidoza alimentară și de slăbiciunea sa energetică, care continuă de milenii.

Schimbările dietei, stilului de viață, a modului în care înțelegem realitatea din jur – determină o mare DESCHIDERE mentală și sufletească – în a privi lucrurile și din alte puncte de vedere decât ne-au fost nouă prezentate.

În a ști că există și alte posibilități decât cele existente.

În asta constă UNICITATEA și MAGIA ființei umane – în abilitatea lui de deschidere către nou și către necunoscut.

M-am deschis personal către multe direcții de căutare. Unele s-au dovedit ”fundături” și m-am oprit, făcând calea întoarsă. Altele m-au dus către un alt drum și mi-am căutat căutarea.

Procesul deschiderii a însemnat pentru mine să re-analizez informațiile primite și să le re-examinez validitatea.

De exemplu, toată viața mi-au fost date ca ”modele” de persoane care ”au reușit” - virtuozii în diferite domenii: muzicieni, oameni de știință, sportivi, medici – care făceau foarte bine ceea ce știau. Compozitori de muzica clasică sau artiști de muzică ușoară, care au compus opere apreciate de toți oamenii. Sau medici care au scris zeci de cărți de specialitate. Uitându-mă mai atent la acești oameni – de la cei pe care i-am cunoscut direct și până la clasicii despre care am citit în cărți, am realizat cât de nefericiți au fost majoritatea dintre acești oameni. Am avut revelația faptului că obținerea unei abilități deosebite într-un domeniu, indiferent de acesta, presupune repetiții îndelungate, până când viața persoanei aproape că devine domeniul respectiv. Dar acest lucru se face de cele mai multe ori excesiv, în detrimentul altor părți ale vieții persoanei respective (mulți își sacrifică familia sau viața personală pentru o carieră exclusivistă) – și de cele mai multe ori, persoana respectivă se dezechilibrează puternic. Adică un mare talent și o abilitate deosebită este însoțită de un mare dezechilibru. Pentru că nimeni nu-i învață sau nu i-a învățat pe acești oameni despre necesitatea echilibrului între cele două aspecte importante ale vieții noastre (acid și alcalin, odihnă și activitate, corp și minte etc). Iar societatea îi dă drept exemple de reușită – de ”oameni de succes” - și toți ceilalți doresc să devină ca ei. Și uite așa, drumurile multora sfârșesc în aceeași ”fundătură”! Succesul este un mare dușman pentru un om care nu cunoaște ”manualul de funcționare” la organismului omenesc. Iar societatea, părinții noștri și profesorii, devin eronat succesul drept perfecțiunea unei acțiuni dezirabile.

Pentru că niciodată perfecțiunea a ceva sau cineva nu a dus la fericire. Acest lucru l-a trăit Buddha – care a înțeles, când era prințul Gauthama, că nu frumusețea și perfecțiunea vieții sale din palat îi aduce fericirea.

Dar nici sărăcia și asceza lipsurilor nu au reușit să facă acest lucru.

De la Buddha încoace știm cu toții că nici unul dintre capetele excesive ale dezvoltării omenesti – succesul absolut și intens, sau eșecul repetat – nu aduc omul aproape de rezultatele căutărilor sale.

Și atunci, unde este ceea ce căutăm cu toții, pentru a ne simți bine cu noi și în lumea în care trăim?

DESCHIDEREA interioară către găsirea răspunsului la aceste întrebări reprezintă o condiție importantă.

Deschiderea înseamnă să evaluăm multe direcții:

I. faptul că ființa umană este mult mai misterioasă și are mult mai multe calități și posibilități decât ne-am imaginat până în prezent. În toată lumea, în toate secolele, în toate arhivele noastre scrise sau orale – există miliarde de povestiri despre posibilitățile extraordinare ale oamenilor – care au trăit fără mâncare, au rezistat în condiții incredibile – fizice și emoționale, s-au transformat fundamental în cursul vieții sau au realizat alte fapte considerate miraculoase.

II. faptul că lumea în care trăim, planeta Pământ, este mult mai misterioasă decât am fost învățați, că este un Sistem viu, o Entitate care trăiește și respiră și cu care se poate interacționa – de la care putem învăța și împreună cu care evoluăm.

III. faptul că în această lume trăiesc milioane de alte entități, văzute și nevăzute, cu care putem interacționa și comunica – și de la care putem învăța. Că o mică plantă sau un fluture ne pot învăța înțelepciunea naturii, dar și vântul și energia luminii ne poate transmite o informație pentruvoluția noastră

IV. că există o explicație simplă și logică la evoluția în istorie a omenirii, că multe dintre informațiile științifice sunt adevăruri parțiale, care nu explică întregul (întocmai precum vechile informații despre funcționarea corpului omenesc) – și că există oameni care cunosc tabloul general și adevărul.

O altă deschidere importantă, de care depinde procesul de VINDECARE – este înțelegerea conexiunii care există între TOATE entitățile care locuiesc pe acest pământ și Planeta care le găzduiește

Dacă dorim să facem ceva pentru a vindeca Pământul, putem face acest demers către vindecare personală. Procesul de vindecare este lung, laborios, uneori dificil, dar paradoxul – subliniat de mulți scriitori spirituali în cărțile lor – este că vindecându-ne pe noi înșine, pe fiecare dintre noi, contribuim la vindecarea planetei Pământ.

Orice facem unei părți componente a întregului, afectează întregul.

Vindecarea unei părți impulsionează vindecarea întregului. La fel cum starea de boală, de dezechilibru a părților componente, afectează și îmbolnăvește întregul (la fel ca într-un organism, ca în corpul omenesc, o parte bolnavă, afectează buna funcționare a întregului – cei care au suferit de dureri de dinți, înțeleg despre ce vorbesc – din experiența lor directă!).

Una dintre direcțiile de DESCHIDERE importantă pentru vindecare este demersul de IERTARE, cu componenta de IERTARE DE SINE (despre care discutăm și la capitolul despre luarea deciziei).

Iertarea și în special iertarea de sine – presupune alte două condiții absolut esențiale – ACCEPTAREA a tot ceea ce ni s-a întâmplat, ca făcând parte din drumul vieții noastre și din procesul personal de maturizare, renunțarea la auto-critică și auto-judecată, la învinovățire sau căutarea vinovaților în exterior și DETAȘAREA de IMPORTANTA DE SINE, adică detașarea de EGO-ul care face ca întreaga noastră viață să se învârtă în jurul lui ”eu, mie, pe mine”.

IERTAREA DE SINE – este un proces esențial în demersul de vindecare.

Ea produce ELIBERAREA de toate ”legăturile energetice” pe care mintea noastră le creează în cursul vieții – legături de oamenii din jur, de obiecte, de obiceiuri, de condiții exterioare sau interioare, de toate circumstanțele de care ajunge să depindă starea noastră de bine – și implicit, sănătatea noastră.

Întrucât trăim de sute de ani într-o perioadă în care rațiunea, logica, răspunsurile ”clare” la ”de ce?”-uri au înlocuit intuiția, înțelegerea emoțională sau cunoașterea fără cuvinte – mintea noastră a devenit stăpâna întregii ființe care suntem. O stăpână despotică, crudă și nemiloasă, care printr-un dialog interior continuu – nu ne permite să ne oprim nici măcar o secundă din judecată, critică, discuție și comentariu continuu.

Nici măcar în somn, mintea nu tace. Visele noastre, inconștiente, la fel ca și dialogul nostru interior, inconștient – sunt pline de elemente negative, de frici, de scenarii negative, de interacțiuni distructive.

Instrumentele pe care mintea omenească le-a conceput și le-a dezvoltat – televiziunea, radio-ul, Internetul, telefonul mobil, dar și cărțile sau discursurile vorbite ale intelectualilor – creează continuu povești – într-un ritm amețitor. Povești pline de aceleași teme ”amenințătoare” - vorbind despre suferințe omenești, despre fatalitate, despre neputința ființelor umane.

Toate aceste povești sunt exact precum pastilele din medicina modernă.

”Hapuri” de înghițit de către mintea omenească (la fel cu corpul fizic înghite pastile chimice), pentru a-i imprima ”direcția dorită de dezvoltare” - de fapt, pentru a ține toate părțile componente ale ființei omenești într-o stare de dependență energetică AUTO-CONTROLATĂ.

Dacă în primii ani de copilărie, părinții și adulții sunt cei care ”controlează” mintea și corpul copilului – spunându-i ”ce este bine” să gândească, să mănânce și să vorbească, ulterior, adultul tânăr se va ”auto-cenzura” mental, pe același model – prin propriul dialog interior.

Se va simți de multe ori vinovat de orice gând sau acțiune contravine principiilor învățate, se va judeca pentru orice greșală și se va critica în permanență atunci când nu se încadrează "în schema" de lucruri stabilită de societatea omenească din jur.

Mintea sa îl va ține în starea de prizonierat a propriilor convingeri și "credințe interioare".

Dacă aveți un pic de timp liber, faceți următorul exercițiu:

Luați o coală de hârtie și scrieți pe ea, una sub alta, principalele credințe interioare pe care le aveți în prezent:

De exemplu – puteți scrie: cred că un copil trebuie să asculte de părinții lui, cred că este bine să mă spăl pe dinți, cred că este corect să nu fur, să nu mint, să nu fac rău altei persoane, cred că trebuie să merg la școală, la servicii, cred că am nevoie de bani pentru a trăi, cred că trebuie să mănânc ca să fiu sănătos, cred că dacă sunt bolnav trebuie să merg la doctor, cred că trebuie să respect regulile de circulație etc etc

Veți vedea că lista "credințelor" este foarte foarte lungă (deja v-am povestit la începutul capitolului, propria mea experiență cu privire la credințele inoculate de cei din jur).

Apoi, dintre toate aceste "credințe" - verificați care dintre ele sunt "convingeri" - în sensul să ați probat aceste credințe în practică și le-ați "validat", ați dovedit că sunt reale, corecte și că funcționează, pentru dumneavoastră.

Și mai faceți o mică listă cu "convingerile" dumneavoastră.

Iar după ce aveți și această a doua listă, încercați să treceți în dreptul fiecărei credințe – din prima listă, și în dreptul fiecărei convingeri, din a doua listă – CINE v-a insuflat respectiva credință/convingere – mama, tata, bunicii, profesorii, prietenii, partenerii, televiziunea, cărțile, oameni necunoscuți etc etc.

Acest exercițiu de listare a credințelor/convingerilor și surselor lor – ne va arăta că MINTEA și cadrul general prin care privim lucrurile – nu este decât un SOFT, un program tip calculator – imprimat de cei din jurul nostru, în mod repetitiv, zi după zi, oră după oră – și care ne determină să privim totul în jur, inclusiv pe noi înșine, în modul dorit de "programatori".

Dacă ne simțim vinovați, ne criticăm, ne judecăm, ne auto-blamăm în continuu, o facem pentru că suntem "programați" continuu să o facem, să stăm într-o stare permanentă de centrare pe propriile probleme – o stare care ne învăluie ca o manta de ceață – și nu ne mai lasă să percepem în mod real ceea ce ni se întâmplă nouă sau celorlalți.

După cum aminteam la capitolul DECIZIEI, IERTAREA DE SINE – care presupune ACCEPTAREA a tot ce s-a întâmplat – este un demers uriaș. Reprezintă ieșirea în afara cadrului "programului" indus minții și menținut de contactul permanent cu "poveștile sociale".

Așa cum aminteam la capitolul despre DETAȘARE, dar și la subcapitolul despre AUTISM – nici o problemă NU POATE FI REZOLVATĂ LA ACELAȘI NIVEL LA CARE ESTE PRODUSĂ.

Ca să poți înțelege o problemă, trebui să te ridici la un alt nivel, pentru a avea o privire de ansamblu asupra ei. Întocmai ca o pasăre în zbor, care vede teritoriul din altă perspectivă, când se află sus, pe cer, decât atunci când pășește pe pământ.

Pentru a putea găsi soluții la o problemă, ai nevoie să te "detașezi" de problemă, să te duci la un nivel de la care poți avea o privire a ansamblu, care să-ți permită găsirea creativă a soluțiilor optime.

Dacă rămâi prins în nivelul la care este creată problema, ești prins în problemă, ești prins în "dramă" și nu ai nici o soluție creatoare pentru ea (de aceea, multă lume solicită o altă persoană, mai obiectivă, pentru a soluționa diferite probleme – medicale, juridice, sociale, manageriale sau de cuplu – întrucât cineva "din afară", detașat, neimplicat direct în problemă – poate avea o altă „privire de ansamblu” asupra problemei.

La fel și cu IERTAREA DE SINE – ca să depășim nivelul MINȚII – cea care creează "drama" prin dialogul interior continuu (care este aproape totdeauna un dialog negativ, critic, de judecată, comparație și discuție – pentru că ASTA este sarcina minții!) - trebuie să ne ridicăm deasupra minții – să o depășim.

Să ne "cuplăm" cu partea de "sacru", de "divin" din fiecare dintre noi, indiferent că o numim Dumnezeu, Universul, Spiritul sau Natura.

Să acceptăm faptul că VIAȚA este un proces, că noi facem parte din acest proces, că rațiunea și inteligența noastră NU POATE cuprinde întregul proces, fiind limitată la o parte din el, iar restul aparține unei INTELIGENȚE mult mai mari și mai cuprinzătoare.

IERTAREA DE SINE – acceptarea vieții noastre ca fiind un proces de învățare, acceptarea tuturor greșelilor făcute de noi sau de către ceilalți – ca fiind "lecții" în cadrul procesului de învățare și detașarea de "povestea" minții noastre, rulate continuu, 24 ore pe zi – este un pas imens pentru vindecarea noastră, atât emoțională, cât și fizică.

Vă propune un alt exercițiu interesant de "scriere creativă" (este un demers terapeutic descoperit de psihologul american James Pennebaker – și care se poate dovedi extrem de util celor aflați pe drumul vindecării):

Timp de 4 zile consecutiv, petreceți 15 minunte pe zi, scriind pe o bucată de hârtie despre CEL MAI TRAUMATIC EVENIMENT AL VIEȚII DUMNEAVOASTRĂ.

Poate fi un eveniment petrecut în copilărie, poate fi unul petrecut în viața adultă.

Dacă sunt mai multe, luați-le pe rând, scriind despre fiecare dintre ele.

Dacă nu au existat traume mari, scrieți despre evenimente stresante, care v-au marcat copilăria și prima parte a vieții.

Nu este nevoie să descrieți în detaliu evenimentul, ci în mod special să vă descrieți propriile EMOȚII și propriile TRĂIRI legate de acest eveniment.

Dacă acest eveniment este "un secret" pe care nu l-ați mai împărtășit nimănui (sau la foarte puțini oameni) – dacă este legat de abuzuri sexuale, de traume fizice în care ați fost implicați – relațați în special impactul emoțional avut ATUNCI și existent ÎN PREZENT, ca urmare a acestor situații.

Scopul acestui exercițiu este de a așterne pe hârtie o poveste – care a fost în trecut – care NU MAI EXISTĂ DE MULT, în prezent, dar care continuă să influențeze ceea ce sunteți în prezent, tocmai pentru că NU V-AȚI DETAȘAT de consecințele sale emoționale și le permiteți să vă afecteze în continuare.

Când veți reuși să vă uitați la povestea de pe hârtie ÎN MOD DETAȘAT – și să vă spuneți – eu NU SUNT povestea mea – ceea ce s-a întâmplat în trecut NU MĂ MAI influențează în decizia a CINE SUNT EU în prezent – veți căpăta o perspectivă diferită asupra întregii drame.

Abia atunci puteți începe demersul IERTĂRII DE SINE și implicit, a IERTĂRII celorlalți – legate în această ordine.

Și veți reuși procesul pe care îl descriem ca fiind parte a vindecării și anume, DESCHIDEREA ființei umane către alte părți componente ale sale – dincolo de MINTEA conștientă și EMOȚIILE inconștiente/subconștiente – pe care le experimentăm în mod automat.

Procesul poate dura ani de zile. Și nu poate fi grăbit, nici nu poate fi "scurtcircuitat" sau "păcălit" să se desfășoare mai ușor. Este un proces treptat, gradat, ca întregul proces al vindecării persoanei. Dar este la fel de important ca și procesul de vindecare fizică, al corpului fizic, prin intermediul dietei și detoxifierii. Pentru că IERTAREA de sine este un fel de detoxifiere a minții și emoțiilor, și o eliberare de toată negativitatea subconștientă. IERTAREA DE SINE este primul pas către iertarea celorlalți și a tot ceea ce vi s-a întâmplat în viață, iar DESCHIDEREA interioară este atât condiția, cât și rezultatul acestui proces de IERTARE.

DESCHIDEREA presupune contactul cu partea de DIVIN, cu partea de SACRU din noi (unii îl numesc "Sinele înalt", alții "Dumnezeu din inima noastră", alții "LUMINA INTERIOARĂ" etc).

Indiferent de "eticheta" pe care o punem acestei părți, ea există dincolo de posibilitatea de a o numi. Și în această parte, este, în ultimă instanță, ceea ce suntem fiecare dintre noi.

DESCHIDEREA INTERIOARĂ presupune TRĂIREA DIRECTĂ a realității SURSEI noastre de putere, sursei noastre de vindecare:

NU suntem CORPUL nostru.

El este doar "vehiculul" prin care ne exprimăm în lumea materială a Pământului.

NU suntem MINTEA noastră.

Ea este doar "computerul de bord" al vehiculului, instrumentul care ne ajută să navigăm în siguranță prin dificultățile vieții în corp material.

NU suntem EMOȚIILE noastre.

Acestea sunt doar "beculețele" din tabloul de bord al mașinii, care ne indică depășirea unor parametri de trăire și pierderea de energie care apare.

NU suntem nici măcar SUFLETUL nostru – energia care ne animă – și care reprezintă combustibilul mașinii noastre de pe pământ.

NU suntem nimic din toate acestea, dar paradoxal, SUNTEM toate acestea la un loc, dar și ceva mai mult.

Ceea ce suntem noi, CINE suntem noi, este dincolo de orice descriere, pentru că în momentul în care descriem SURSA, ea devine o parte din structura pe care o cunoaștem, și nu mai este SURSA, ci CREAȚIA ACESTEIA.

Noi suntem cei ce suntem – o PREZENȚĂ, care trăiește din plin fiecare moment.

Trecutul și viitorul sunt ale minții, care percepe liniar viața, întrucât așa ne poate ghida prin hățișurile lumii fizice. Dar CINE suntem noi cu adevărat există DOAR ÎN PREZENT, în fiecare moment în care există.

Deși pare o filozofie dificil de înțeles, ea poate fi trăită în mod direct, în cadrul unui proces de vindecare. În toate tradițiile spirituale ale lumii, la care avem acces nelimitat în prezent, datorită DESCHIDERII imense reprezentate de Internet – există căi și modalități de practică care să ducă la TRĂIREA DIRECTĂ a REALIZĂRII NATURII ființei noastre. Calea zen, calea yoga, calea tibetană, calea incașilor, calea mayașilor, calea druizilor, calea sufiților, calea vrăjitorilor africani, calea dacilor sau căile "moderne" de spiritualitate – sunt tot atâtea drumuri diferite, care conduc spre aceeași realizare – spre aceeași cunoaștere.

Într-un celebru film de arte marțiale, un erou plin de mușchi se îmbarcă într-o călătorie periculoasă, peste mări și țări, pentru a găsi o carte magică, care dădea răspunsul la întrebarea fundamentală: ce este viața?

După multe pericole, după obstacole și ispite nenumărate, după ce înfruntă moartea și se luptă cu propriile limite – eroul ajunge pe insula în care se află mănăstirea ce găzduiește cartea. Și când în final, o ia în mână și o deschide – înăutru găsește....o oglindă.

În acel moment, după câteva secunde de tăcere, amuțire și nedumerire – el începe să râdă în hohote și așa se încheie filmul – cu el râzând și râzând și râzând.

Acesta este DESCHIDEREA și înțelegerea a CINE SUNTEM NOI.

Și este un proces care trebuie trăit, pentru că orice descriere intelectuală nu face decât să accentueze și mai tare confuzia minții, care NU ARE CUM SĂ CUPRINDĂ PROCESUL.

Deschiderea interioară este esențială pentru drumul nostru către sănătate.

Reconsiderarea tuturor miturilor și legendelor despre alimentație, despre stilul de viață, despre succesul în viață și destinul ființei umane – sunt procese individuale esențiale pentru orice om care dorește să re-devină și să rămână sănătos.

Sănătatea 5D este calea pe care o propun în această carte pentru VINDECARE, prin intermediul comunicării experienței directe a autoarei cărții, ca un exercițiu personal de comunicare deschisă și detașată.

Comunicarea deschisă și detașată – este cheia vieții, a evoluției sale dinamice.

Și trecerea către următorul nivel de evoluție.

Viața este DINAMICĂ.

DINAMICA continuă, perpetuă, înseamnă viață. Câmpul toric de energie al ființei umane, cel care se mișcă continuu, perpetuu, fără pierderi și consumuri de energie, doar într-o curgere continuă simbolizează viața eternă.

Dar viața necesită EVOLUȚIE – fără de care, apare stagnarea.

Iar evoluția înseamnă CREAȚIE continuă, de noi experiențe, de noi lecții, de noi circumstanțe, de noi aventuri și explorări.

CREAȚIA înseamnă legătura cu partea cea mai profundă a ființei noastre – cu CREATORUL – cu DIVINUL.

Așadar, trecerea strategiei de optimizare pentru ființa umană prezentată în carte se face într-un ritm rapid, de la conceptul de "Sănătate 5D" la conceptul de "Sănătate 7D" - conceptul cel mai inovator și de echilibru în acest moment de evoluție al Pământului.

- 1) DIETA
- 2) DETOXIFIEREA
- 3) DECIZIA
- 4) DETAȘAREA
- 5) DESCHIDEREA
- 6) DINAMICA și
- 7) DIVINUL

Sunt principalele direcții de urmat pentru ființa umană, în drumul evoluției sale interioare. Acesta este viitorul către care intenționăm să ajungem, pornind de la prezenta stare în care ne aflăm.

CUVÂNT FINAL

Prezenta carte s-a "scris" singură, de la sine, într-o perioadă în care am aplicat direct SIMPLITATEA în viața mea.

Am revenit la o dietă simplă și naturală, cu fructe și legume nepreparate termic, la o terapie de susținere simplă, cu produse gemoterapice și fitoterapice care să sprijine efortul organismului, am redus socializarea la minim și am întreținut mult relațiile armonioase, cele aducătoare de energie. Și am demarat un proces de indentificare a blocajelor emoționale interioare, menținute de generații în familia mea și în societatea în care am crescut. Și de schimbare treptată, a întregii "setări" mentale și fizice a organismului meu.

Procesul de vindecare ESTE UN PROCES DE LUNGĂ DURATĂ.

Nu există vindecarea tip "o pastilă câteva zile și gata".

Vindecarea presupune TRANSFORMARE totală, interioară și exterioară.

Este un proces treptat, gradat, cu o viteză adaptată posibilităților fiecărei persoane.

Nu contează diagnosticul și eticheta bolii care v-a fost pusă.

Nu contează opiniile tuturor celor din jur, care permanent dau sfaturi binevoitoare, dar mereu încadrate în categoria "EXAGERARE" - tema de care vă povesteam în capitolele anterioare.

Vremurile prezente și deschiderea imensă către informație, cunoaștere și înțelegere ne ajută să ne conectăm mai bine cu propria cunoaștere interioară.

Toți maeștrii spirituali și toți marii vindecători ai lumii au avut dreptate: răspunsul este ÎN INTERIORUL NOSTRU, în inima noastră.

Procesul poate dura o viață întreagă. Dar merită efortul. Merită asumarea responsabilității, luarea puterii în propriile mâini și demararea procesului.

Creatorul este prezent în permanență alături de copiii lui care îl ascultă.

Dacă vă veți opri din cererile dumneavoastră insistente ("Dă-mi Doamne sănătate, bani, noroc, viață lungă etc etc") și veți trece pe varianta "Eu îmi fac treaba mea, așa cum știu mai bine și Facă-se Voia Ta, Doamne!" - acceptând-o complet în viața zilnică, multe lucruri se vor schimba.

Cu alte cuvinte, vă invit să trăiți mai mult în PREZENT, acolo unde trăiește clipă de clipă INIMA și corpul dv.

Și să ieșiți din iluzia TRECUTULUI și a VIITORULUI, întreținute de mintea rațională, de dialogul interior neconținut.

Dacă vă veți bucura mai mult de ceea ce este în jur, de ceea ce sunteți în fiecare moment, dacă vă veți concentra mai mult pe aspectele pozitive ale experienței pământești, veți reuși treptat să vă detașați de cele negative și să nu le mai considerați determinante ale experienței pe care o aveți.

Dacă veți privi Răul drept "provocarea" care vă întărește, "testul" care vă împuternicește și vă ajută să manifestați calități pe care nu știați că le aveți – ați făcut deja pași importanți către asumarea responsabilității pentru propria vindecare.

Când trăim DIN INIMĂ, învățăm SIMPLITATEA VIETII.

Trăim singuri pe acest pământ, chiar dacă aparținem unui grup sau unei familii. Experiența existenței se dobândește de unul singur – dar SINGURĂTATEA nu trebuie să însemne IZOLARE. Singurătatea în uniune cu Divinul interior este una dintre cele mai înălțătoare stări în care poate trăi ființa umană. Este "sursa de energie", sursa de "hrană" a acelei părți din noi înșine care ne împinge în toată căutarea. În tot procesul de vindecare.

Vom descoperi că oamenii nu au nevoie de atât de multă hrană materială, de atâtea alimente și substanțe, cum am fost învățați că credem.

Vom descoperi că organismul nostru are nevoie de FOARTE PUȚINĂ hrană materială, dar sufletul nostru are nevoie de foarte multă lumină și energie.

Vom descoperi că suntem mult mai mult decât am crezut sau am fost învățați că suntem.

Vă invit în propria călătorie de vindecare a corpului fizic, care este primul pas în recăpătarea puterii pentru descoperirea adevărului despre cine sunteți cu adevărat.

Prezenta carte, în care mi-am expus strategia "Sănătate 5D" pe care lucrez în prezent este o ofrandă educațională pentru toți cei care au căutat și caută răspunsuri la multele întrebări. Puteți folosi sau respinge informațiile prezentate.

O carte nu ține locul unei strategii personalizate de vindecare sau unei consultații directe. Dar poate fi extrem de utilă, atunci când persoana este pregătită să primească această informație.

Din propria mea experiență, trezirea și "amorsarea" procesului de vindecare și cunoaștere poate fi produsă de un cuvânt sau de o carte, citită la momentul oportun al vieții.

Dacă ați reușit să parcurgeți această carte până la final, înseamnă că aveți nevoie de energia pe care Universul, prin intermediul meu, o trimite tuturor.

Am scris această carte mai mult cu INIMA și foarte puțin cu MINTEA. Ea s-a scris prin mine, fiind prima mea experiență de acest fel, în care m-am lăsat, pur și simplu în voia inspirației și am derulat procesul în ordinea în care "s-a cerut".

Cartea a fost începută în 2012, dar finalizată în 2013, am păstrat în mod deliberat și informații mai vechi și le-am completat cu unele mai noi. Am făcut o punte – o trecere între ceea ce am înțeles și aplicat cândva și ceea ce înțeleg și aplic în prezent.

Și am lăsat loc spre o trecere viitoare – către Strategia "7D", pe care o simt că se va apropia și mai rapid, decât prezenta înțelegere.

Întodeauna am simțit că sănătatea și spiritualitatea merg mână în mână. În propria mea călătorie de descoperire, am interacționat cu mulți oameni din sănătate, care nu erau deloc spirituali, nu aveau deloc deschidere pentru "probleme ale sufletului", acționau ca niște roboți cu mințile programate – și cu mulți oameni spirituali, care nu înțelegeau deloc ce se întâmplă cu sănătatea propriului corp fizic. Mi-a luat mult timp până am înțeles și echilibrat cele două aspecte în mine însămi, găsind cu greu modele și profesori în lumea exterioară. Dar personal, adevărul în care trăiesc în prezent este că UN SUFLET SĂNĂTOS și UN CORP SĂNĂTOS reprezintă condiția esențială pentru o stare de LINIȘTE INTERIOARĂ și de LIBERTATE de a experimenta minunea creației și uniunea cu CREATORUL.

Vă doresc o călătorie ușoară prin propriul proces de vindecare.

Din spațiul inimii mele – către inima cititorului – întind o punte de lumină și de legătură. Suntem cu toții părți ale Întregului. Suntem cu toții Una.

Când unul dintre noi se vindecă, toți ne vindecăm și împreună, vindecăm Planeta Pământ și tot Universul din jur.

Atât de importanți suntem cu toții, fiecare dintre noi!

BIBLIOGRAFIE

- Barbara Wren – Trezirea celulară, cum păstrează corpul uman lumina și cum o creează, Editura for you, 2011
- Paul Ferrini – Liniștea inimii, Editura For you, 2001
- Tinus Smits – Inspiring homeopathy, treatment of Universal Layers, Emryss Publishers, 2011
- Tinus Smits – Autism, beyond despair – CEASE Therapy, Emryss Publishers, 2010
- Liviu Predescu – Cu autismul la psiholog, Editura for you, 2011
- Jean Elmiger – Rediscovering real medicine, the new horizons of Homoeopathy, Element books limited, 1998
- Dr. Philippe – Gaston Besson, dr. Alain Bondil, dr. Andre Denjean, dr. Philip Keros – Cei 5 stâlpi ai sănătății, Pro Editură și Tipografie, 1993
- Rosina Sonnenschmidt – Kidneys and bladder – Basis of Self-realisation, Narayana Publishers, 2012
- Fernando Pitera – Compendiu de gemoterapie clinică, Editura Fundației SIMILE, 2003
- Sorina Soescu – Analiza de grup în homeopatie – vol 1-7 (Colecția Curcubeu), 2005-2013
- Colin Campbell – Studiul China, Casa de editură Advent, 2007
- Robert Morse – Să trăim sănătoși, fără toxine, Editura Paralela 45, 2011
- Eckart Tolle – Puterea prezentului, Editura Curtea veche, 2004
- Eckart Tolle – Un pământ nou, trezirea conștiinței umane, Editura Curtea veche, 2009
- Richard Moss – Mandala ființei, Editura Elena Francis Publishing, 2009
- Richard Moss – Vindecarea începe în interior, Editura Elena Francis Publishing, 2011
- Carolyn Myss – Învinge gravitația, a vindeca dincolo de limitele rațiunii, Editura for you, 2012
- Radu Ilie Măneacă – Nutriția omului, act sacru, Editura Orfeu 2000, 2006
- Dr. Louis de Brouwer – Vaccinarea, eroarea medicală a secolului, pericole și consecințe – Editura Excalibur, 2007
- Dr. Christa Todea Gross – Vaccinurile: prevenție sau boală? - o nouă patologie pediatrică, Editura Christiana, 2012
- Dr. Randall Neustaedter – The Vaccine Guide – Risks and Benefits for Children and Adults – North Atlantic Books, Berkeley, California, 2002
- Dr. Jean Elmiger – Rediscovering Real Medicine, The New Horizons of Homeopathy, Element Publishing House, 1998
- Kate Birch – Vaccine Free – Prevention and treatment of infectious contagious disease with homeopathy, second edition, Narayana Publishers, 2010
- Harris L. Coulter, Barbara Loe Fisher – A Shot in the Dark – Why the P in the DTP vaccination may be hazardous to your child's health, Avery books, 1991
- Harris L. Coulter – Vaccination, social violence and criminality – The medical assault on the american brain, North Atlantic Books, Berkeley, California, 1990
- Lothar Hirnreise – Chemotherapy heals cancer and the world is flat, Nexus GmbH Germany, 2005
- Charlotte Gerson și Beata Bishop – Terapia Gerson, pentru vindecarea cancerului și a altor afecțiuni cronice, Lifestyle Publishing, 2011
- Liviu Gheorghe, Tudor Ilie, Mihai Minoiu - Vindecare și purificare prin alimentație și post, vol 1-2, Editura Kamala, Colecția Terapii natural, 2001
- Patrick Holford – Gândești așa cum mănânci, Editura All, 2010
- Ernst Gunther – Hrana vie – o speranță pentru fiecare, Editura Adevăr Divin 2011