



## AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS FONTOSSÁGA

Caroline Markolin, Ph.D.

**Dr. Hamer:** „Az az ember, aki rendszeresen eszik, kevésbé szenved biológiai konfliktusoktól. Ez magától értetődő. Ezért van az, hogy a gazdag embereknek nincsen annyi rákbetegségük, mint a szegényeknek, mert a gazdagok sok konfliktust meg tudnak oldani egyszerűen azzal, hogy előveszik a csekk-könyvüket és kiállítanak egy csekket. De **a rák (vagy bármilyen más betegség) megelőzése a táplálkozáson keresztül nem lehetséges, mivel az egészséges táplálkozás nem tudja megakadályozni a konfliktusok előfordulását.** A Természetben, az erős és egészséges állatnak kevesebb rákbetegsége lesz, mint a gyengének és az öregebbnek. De ez nem jelenti azt, hogy öregség rákkeltő.”

Az magától értetődő, hogy az egészséges táplálkozás létfontosságú a jólétünkhöz. Egészséges ételek fogyasztása különösen fontos, amikor egy „biológiai programban” (SBS) vagyunk.

A konfliktus aktív fázis alatt az emésztőrendszer minimális üzemmódban működik, tehát az étvágy általában lecsökken (Dr. Hamer: „egy szarvas bika nem tudja visszaszerezni az elvesztett területét teli gyomorral!”). A stressz fázis alatt az étrend kiegészítésnek fontos szerepe lehet, mivel ez energiát és erőt ad a stressz elviseléséhez és a konfliktus megoldásához.

Amint elkezdődik a gyógyulási fázis, visszatér az étvágy. **Az étel most igazi gyógyszerré válik.** Amikor egy szerv vagy szövet a felépülés fázisában van, a szervezetnek sok tápanyagra van szüksége, hogy segítse a gyógyulási folyamatot. Az energia, amit egy egészséges étrend nyújt, megkönnyíti a gyógyulást. Ezzel ellentétben, élelmiszerek, amik mérgező anyagokat (rovarirtókat, gyomirtó szereket, tartósítószeret, élelmiszer-adalékokat és egyéb hasonló anyagokat) tartalmaznak, lemerítik a test energiáját, ami meghosszabbíthatja a gyógyulási folyamatot.

Amikor teljes mértékben felismerjük, hogy **a LÉLEK, ahol a betegség kezdődik és végződik**, és hogy az agy a biológiai irányító központja minden testi folyamatnak, beleértve a „kórokozó” elváltozásokat, akkor megértjük, hogy **maga az egészséges táplálkozás vagy táplálék-kiegészítők nem tudnak megelőzni, nemhogy meggyógyítani egy betegséget.** Habár egy egészséges étrend, ami ideális esetben bio ételekből áll, mindenféleképpen felgyorsítja a gyógyulási folyamatot, például egy rákbetegségét, ami már a gyógyulási fázisban van. **MEGJEGYZÉS:** Súlyos alultápláltság (éhezés, valaki hosszú ideig nem tud enni) okozhat szervi működészavart egy DHS nélkül.

Jelentős mennyiségű **fehérjedús étel** fogyasztása nagyon fontos a rákbetegségek, mint például a tüdőrák, májrák, vastagbélrák, hasnyálmirigyrák vagy mirigyes mellrák gyógyulása alatt. Amikor TB baktériumok lebontják a rákot, a testből eltávozik, a daganat maradványaival együtt, egy váladék, ami nagy mennyiségű fehérjét tartalmaz. Az elvesztett fehérje pótlása, fehérjedús ételeken keresztül, életmentő lehet. Gyümölcs/zöldséglé diéták vagy nyersétel diéta ebben az időszakban komoly komplikációkhoz vezethet. Ugyanez vonatkozik a böjt kúrákra is ezalatt az idő alatt.

A „betegségek” kétfázisú rendszere alapján, az ételek, gyógynövények vagy táplálkozás-kiegészítők jelentősége, teljesen új fényben tűnik fel. Például, a **C Vitamin** szimpatikotónikus hatású és ezért élénkítő szerként hat. Ez megmagyarázza, hogy miért „működik” a C Vitamin egy megfázás esetében, vagy hogy miért segít a fájdalom csökkentésben (egy vagotóniás gyógyulási tünet), amikor intravénásan adják be. A **C Vitamin** túladagolása a konfliktus aktív fázis alatt, felerősítheti a tüneteket, beleértve a daganatok növekedését. Viszont a gyógyulási fázisban a C Vitamin csökkenti a tüneteket, de meg is hosszabbítja a gyógyulás folyamatát. Ez egy kedvező eljárás lehet, hogy lelassítsa azokat a gyógyulási tüneteket, amik nagyon erősek (lásd GNM Terápia – A Gyógyszerekről).

**A kávé**, a C vitaminhoz hasonlóan, egy élénkítőszer. Ezért van az, hogy a kávéivás elmulasztja a fejfájást (egy vagotóniás tünet). Habár túl sok kávé a konfliktus aktív fázis alatt szintén felerősíti a hozzá kapcsolódó tüneteket, mint például folyadék visszatartást, és az ezzel összefüggő súlygyarapodást (amit magárahagyatottság és egzisztencia konfliktusok okoznak). Az üdítőkre, energia italokra és minden más élénkítő italra is ugyanez vonatkozik.

A GNM ismeretével, a táplálkozási tanácsadók és fitoterapeuták megfelelően és hatékonyabban tudják alkalmazni a táplálékkiegészítőket és gyógynövényeket.

**Fordítás: Hajnalka Váradi**

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