

Specialist în Nutriție Energetică Florentina
Gionea
prof. dr. Liviu Andronovici

NUTRIȚIA ENERGETICĂ A OMULUI MODERN



București 2017

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
FLORENTINA, GIONEA și LIVIU, ANDRONOVICI.
NUTRIȚIA ENERGETICĂ A OMULUI MODERN
București : 2017
ISBN

Copyright 2017

Această carte a fost tipărită în regie proprie.
Toate drepturile asupra acestei lucrări aparțin autorilor.

Florentina Gionea, pregătire:

- Tehnician Nutriționist acreditat de Ministerul Muncii din România, Absolventă cu diploma acreditată CNFPA,
- Curs de specializare de Prevenția Bolilor prin Nutriție la Universitate San Francisco, California (Nutrition for Health Promotion and Disease Prevention), recunoscută ca universitate specializată pe nutriție,
- Absolventă a „The Science of Gastronomy”, Universitatea din Hong Kong,
- Absolventă a „Cursului Cooking For Kids”, Universitatea Stanford,
- Energetic Coach,
- Absolventă și practicantă a peste 30 de tehnici și terapii energetice: Tehnica Radiantă, Cromoterapie, Tetha Healing (avansat), Tehnica Polarității, Tehnica Primei Cauze, Reiki Usui, Reiki Karuna, Reiki Tracic, Radiestezie, Șamanism, Shambala, Inner Couple Alchemy®, Fluxurile Iubirii, Channeling, Reconectare, Tao, Darurile Maicii Domnului®, Ordinul lui Melchisedek, Razele Arhanghelilor, Terapii cu Îngeri, Tehnica Djuna, Chirurgie Astrală, Terapia cranio-sacrală, Cristaloterapia, Învățăturile Zeiței Kuan Yin, Spațiul Sacru al Inimii, Maeștrii Atlanți, Acupunctură energetică, Termografia, Crenoterapia, Helioterapia.
- Autoarea Kit-ului Cum să slăbești fără nutriționist și a Programului „Wellness Tricks Online”.

- Liviu Andronovici - Maestru extrasens: Melchisedek, Reiki Tracic®, Reiki, Karuna, Shambala, Kuan Yin, Maeștrii înălțați: Egipt, India, Japonia, Dacia; Șamanism, ATIH, Fluxurile Inimii, Tehnici rusești, Radiestezie, Arta divinației, Yoga, Ki Kung, Reflexologie, Cristaloterapie, Feng Shui, Teta healing, Medicina holistică dacică, Reconectare, Fitoterapie, Terapia cranio-sacrală, Geometria sacră, Sacroterapie, Reîncarnare și Karma, Terapia Gerson, Piramidologie, Tara, Maeștrii Atlanți, Fluxurile iubirii, Razele Arhanghelilor, Terapii cu Îngeri, Tehnica Djuna, Chirurgie Astrală, Shambala, Cromoterapie, Channeling.

- Cărți scrise: - Marea piramidă între știință și ezoterie, - Români de geniu și Arta divinației, - Manipularea prin publicitate, - Obiecte de podoabă folosite în cultul Creștin, - Scurtă istorie a bijuteriilor Românești începând cu Dacia precreștină, - Obiecte de podoabă folosite în cultul Mozaic și Creștin, - Ghid de parapsihologie și terapii neconvenționale, - Radietazie de la A la Z - curs, - Povestiri adevărate - de la lume adunate și-napoi la loc redede.

„Dacă nu includem libertatea medicală în Constituție, va veni o vreme când medicina se va organiza singură într-o **formă de dictatură subtilă**. Astfel, ea va limita arta vindecării la o clasă de oameni și va respinge dreptul și privilegiul firesc al celorlalți, ceea ce va constitui Bastilia științei medicale.”

- Dr. Benjamin Rush, semnată la Declarației pentru
Independență

„Omul mănâncă două categorii de alimente: alimente vii, naturale, integrale, dar și o altă categorie pe care nicio altă ființă nu le mănâncă, alimentele culturale. Acestea sunt generate de imaginația, de gastronomia noastră. Pe termen mediu ne distrug sănătatea.” - Gheorghe Mencinicopschi

Aceasta carte este extraordinară, fiind mult mai mult decât o carte, nu un simplu ghid de nutriție.

Din punctul meu de vedere, este o carte completă deoarece îmbină, într-o armonie perfectă, aspectul energetic (nu caloric, ci partea de medicină energetică), partea de nutriție și patologia bolilor, cu impact evident asupra sănătății.

Cartea este scrisă cu multă dăruire, iubire profundă și scoate în evidență dorința acestor minunați autori, de a oferi sănătate celor ce o caută, doresc să o obțină și să o păstreze și prin alte metode decât medicina clasică, respectiv prin metode alternative.

Iubesc aceasta carte și o recomand cu căldură celor ce doresc un stil de viață sănătos și o viață minunată!

Închei prin a multumi din suflet domnului profesor Liviu Andronovici pentru că mi-a arătat un alt drum în viață, datorita învățăturilor dumnealui, prin care am evoluat spiritual, încât pot să afirm că viața mea s-a schimbat radical de când îl cunosc, că orice dorință a fiecăruia dintre noi poate deveni realitate și viața, acest dar minunat de la Dumnezeu, este așa cum și-o crează fiecare !

Medic primar Florentina Vladu

Este bine să ne hrănim gândurile cu aceeași atenție cu care ne hrănim corpul fizic. Știința acestei nutriții vă este arătată cu deschidere, de cei doi autori.

Medic specialist Virginia Cărășel

Lucrul cu tehnicile energetice mă ajută să îmi creez starea de bine, să îmi controlez mai ușor emoțiile, să am grijă de mintea, trupul și sufletul meu. Acceptând lucrul zilnic cu energia, ca pe un nou mod de viață, percepția asupra întâmplărilor de zi cu zi, s-a schimbat în bine, sunt mai puternică și mult mai conștientă de imensul potențial interior. Avem mult de lucru cu noi, dar asta este frumusețea vieții ! Cu înfinită recunoștința pentru toate lucrurile învățate.

Dana Nan, Manager HR

Cartea este o provocare. O provocare atât pentru cei ce adoptă un regim raw-vegan, cât și pentru cei care și-au propus să mănânce inteligent și sănătos. Pentru cei care știu deja cât este de important să mănânce în stil „vegetarian” cartea prezintă detaliat, modul în care sistemul nervos, creierul, metabolismul, lucrează pentru corp și gândire. Pentru cei care își propun să mănânce astfel, cartea îi învață cum să reușească să mențină un echilibru între elementele necesare corpului, dar și modalitățile prin care se poate să aduceți corpului vostru, îmbunătățiri atât fizice, cât și energetice.

ing. Alina Stoica,

Cuprins

Introducere	8
Cap. 1. Nutriția clasică	10
1.1. Introducere în Nutriția clasică	10
1.2. Deficiențe nutriționale	17
1.3. Pătrunderea toxinelor în organism	20
1.4. Etape de acumulare a deșeurilor	23
1.5. Carnea	24
1.6. Metabolismul	26
1.7. Necesarul de săruri ale organismului	28
1.8. Colesterolul, grăsimile și uleiurile	31
1.9. Proteinele	36
1.10. Acizii	37
1.11. Vitaminele	40
1.12. Elemente - minerale - mineraloterapia	43
1.13. Dulciurile	45
1.14. Glucidele sau hidrații de carbon	47
1.15. De ce sunt necesari antioxidanții	49
Cap. 2. Terapii naturale	55
2.1. Apa, centrul sănătății	55
2.2. Terapii cu ape minerale	58
2.3. Fitoterapia	59
2.4. Terapii cu sucuri de fructe și legume	61
2.5. Terapia cu ajutorul copacilor	64
2.6. Terapia cu aer	67
2.7. Aromoterapia (terapia cu arome)	68
2.8. Terapia cu miere - Apiterapia	70
2.9. Kinetoterapia - Terapia prin mișcare	71
2.10. Metode de prevenție	72
2.11. Metode de eliminare toxine și radiații	74
2.12. Detoxifierea	76
2.13. Semnale de avertizare	77
2.14. Terapia Gerson	82
2.15. Terapia prin Râs	86
Cap. 3. Sistemul nervos - cel care dirijează tot organismul	91
3.1. Sistemul nervos al creierului	91
3.2. Nevoile energetice ale creierului	104
3.3. Structura minții	104
3.4. Controlul minții	106
3.5. Ego și eliminarea lui	108

3.6. Intuiția	109
3.7. Legi energetice ce se aplică în planul fizic	110
Cap. 4. Nutriția energetică	112
4.1. Ce este Nutriția energetică	112
4.2. Stilul alimentar sănătos - cea mai bună pilulă	115
4.3. Sisteme de hrană energetică, variante pentru unele medicamente	117
4.4. Hrana energetică - cât de importantă este pentru sănătate	119
4.5. Ce este energia biologică a omului?	120
4.6. Anatomia energetică a omului	122
4.6.1. Centrii energetici ai omului (chakre)	124
4.6.2. Corpuri energetice ale omului	125
4.7. Meridianele energetice	128
4.8. Surse alternative de hrană	131
4.8.1. Prana (Exerciții)	131
4.8.2. Meditația	132
4.8.3. Lumina, Cromoterapia	133
4.8.4. Nutrienții astrali	136
4.8.5. Iubirea și grația divină	137
4.8.6. Scurgerile de energie prin conflicte	140
4.8.7. Efectele stresului, supărărilor sunt distrugătoare	153
4.8.8. Efectele și consecințele neiertărilor	157
4.8.9. Vindecarea prin Acceptare și Înțelegere	161
Cap. 5. Chakrele, plantele și Integrarea nutriției energetice	165
5.1. Chakrele și plantele	165
5.2. Integrarea nutriției energetice în stilul de viață actual	171
Cap. 6. Știați că.... despre unele mituri alimentare	174
6.1. Știați că ...	174
6.2. Adevărul despre unele mituri alimentare	180
Cap. 7. Concluzii - Science Fiction, predicție sau premoniție	181
7.1. Science Fiction, predicție sau premoniție	181
7.2. Concluzii	183
Cap. 8. Leacuri din înțelepciunea bătrânilor	184
Cap. 9. Dicționar de plante și conținutul lor	194
Cap. 10. Anexa 1 - Tabel cu cu semințe și nuci și conținutul lor + Tabel cu beneficii și amenințări	214
Anexa 2 - Tabel cum să combinăm corect alimentele + Tabel cu alimente bune și rele	215
Anexa 3 - Glume cu și despre tratamente	216
Anexa 4 - Bibliografie	220
Anexa 5 - prezentări	222-224

INTRODUCERE

Această carte dorește să prezinte nutriția ca un element esențial în echilibrul sănătății, din punct de vedere atât fizic, cât și energetic. Ne întrebăm de ce este importantă nutriția și ce noutăți mai pot apărea. De ce ne îngrășăm? De ce apare obezitatea? De ce apare aciditatea la stomac, ulcerul, blocajul biliar, sau tranzitul intestinal dereglat? Reușim prin metode moderne să le eliminăm cauzele, sau umblăm doar la efecte? Se vindecă bolile sau se întorc, uneori chiar mai rău? Metodele moderne pot să ajute la eliminarea bolilor și afecțiunilor, de aceea considerăm că există o „complementaritate” între metodele științifice și cele energetice, ce pot aduce omul în stadiul de a avea parte de vindecare eficientă mult mai rapidă și pe termen lung.

Trăim într-o societate și dorim să transmitem niște informații importante.... considerăm noi. Întrebarea este de ce dorim aceasta? Trăim într-o societate formată din indivizi diferiți, cu gândiri diferite, cu vieți diferite și cunoștințe diferite. Astfel, ajungem la concluzia că nu toți indivizii cunosc aceleași detalii pe care le cunoaștem noi. Atunci considerăm că este important să transmitem din cunoștințele noastre, pentru a-i ajuta. De aici însă, începe provocarea. Ce vrem să transmitem și cum?

Întrebările ce apar în societatea actuală, legate de nutriție, sunt multe, iar răspunsurile sunt confuze și alambicate. Multitudinea de informații apărute pe internet face din publicul cititor „un expert” în diete minune sau sfaturi de nutriție. De menționat că toate aceste informații alimentează și hrănesc sistemul mental, fără ca persoanele ce se informează astfel, să aibă experiența practică, sau cazuistica necesară pentru ceea ce este înglobat ca informație în sistemul nutrițional. În acest fel individul se hrănește doar la nivel mental, fără a avea conștientizarea profundă a informației primite, adică „se minte” că știe.

În lucrarea de față plecăm de la ipoteza că afecțiunile și bolile nu se pot trata doar printr-un tratament aplicat cauzelor și, vom demonstra pe parcurs că orice afecțiune are o cauză subtilă, iar vindecarea completă se poate face numai dacă cele două componente au fost rezolvate. Are omul capacitatea de a se vindeca prin gândire? Oare funcțiile creierului sunt alimentate de ceea ce mâncăm, sau suntem conectați și la alte surse? Există informații, ce au fost ținute secrete, despre structura umană? Dacă aceste secrete v-ar fi revelate, cum le-ați folosi? Are omul capacitatea de a se vindeca singur? Există tratamente care să elimine bolile grave, precum leucemia, SIDA, sau cancerul? Sunt întrebări pe care majoritatea populației nu și le-ar adresa. Doar cei ce caută profunzimea adevărului și cunoașterea de sine, sunt deschiși să cerceteze, să afle și să pună în practică. Vă mulțumim că ați ales să citiți această carte, vă va aduce o nouă perspectivă asupra nutriției ca întreg.

În fiecare parte a lucrării sunt prezentate elemente de conținut ce susțin titlul, prin una dintre componentele sale: Nutriția energetică, deficiențe nutriționale, apoi sistemul nervos care este cel ce dirijează tot organismul și căruia nu i se dă mare atenție, deasemenea, anumite informații pe care mulți oameni le ocolesc, sau nu le observă, ori nu știu ce înseamnă, Efectele stresului și supărărilor și Consecințele

neiertărilor. Există metode de prevenție, ceea ce permite omului să anticipeze anumite probleme de sănătate și să le încetinescă, sau chiar să le elimine, ținând cont de Semnalele de avertizare. Apoi Metabolismul, element esențial în funcționarea tuturor organismelor. Vom discuta mai departe, pentru a înțelege mai bine despre elemente din mâncăruri care sunt mult controversate, precum: Sarea, Colesterolul și uleiurile, Proteinele, Acizii, Vitaminele, Mineralele, Elemente esențiale, sau Dulciurile. Adăugăm apoi o parte importantă despre nutriția energetică ce sigur va plăcea, cel puțin va părea interesantă și de ce să nu încercați. Oricum nu sunteți nici primii nici ultimii ce folosesc acest tip de nutriție. În final adăugăm câteva Leacuri din bătrâni ce se pare că funcționează mai bine decât multe rețete contemporane de medicamente. De asemenea, vă punem la dispoziție informații despre o serie de plante și rezonanța lor cu fiecare centru energetic.

Din statistici s-a observat că doar 10% din populație este capabilă să selecteze informația transmisă corect și cea manipuloare, sau greșită, restul lăsându-se dirijată de comunicatorul interesat, uneori de a obține un anumit câștig, sau neintenționat prin dorința de a face bine, dar neînțeleasă complet. Astfel, multe „tratamente aplicate de pe net” agravează starea celor care se tratează acasă, fără sfatul medicului sau al unui specialist în domeniu. Multe persoane își înrăutățesc starea de sănătate, astfel, iar altele, exclud din alimentație produse benefice, doar pentru că au citit pe net.

Creierul este material, mintea este energie, iar comunicarea, manipularea, sunt fenomene induse de către minte. Mintea poate induce orice fel de stări: de bine, de rău, de fericire, iubire sau dezamăgire. Problema ei este: Ce comenzi dă? Adică depinde cum selecționăm informațiile necesare, cele bune de cele distructive și, bineînțeles, dacă ne lăsăm conduși de tot felul de idei periculoase. Unele persoane sesizează că nu sunt bune unele gânduri, altele nu și, se lasă târâte, de acestea, într-o groapă a ignoranței. De aici, putem trage concluzia, că un control al minții este important, pentru că aceasta ne poate dirija spre eliberarea spirituală, eliberarea de ignoranță, spre detectarea ușoară a manipulatorilor și metodele acestora și, chiar spre anihilarea acestora.

Omul a fost creat ca ființă erbivoră. Anotomiștii susțin că organismul omului este analog organismului animalelor erbivore.

În cele ce urmează, veți afla conexiuni ale nutriției la care nu v-ați gândit, poate, niciodată. Modul în care omul se hrănește este complex și diferit de funcțiile simple, cunoscute în general. Veți înțelege că hrana are și alte roluri, pe lângă acelea de a aduce mâncare în organism.

Degradarea calității alimentelor, viața agitată, stresul provocat de viața la oraș, neputința de a crește energia personală, în cele mai multe cazuri, fac din individ o persoană care se află la limita supraviețuirii. Și clar, supraviețuirea nu înseamnă sănătate optimă, evoluție sau preocuparea pentru a crea. În carte veți găsi informații noi și unele deja știute, ca informații de bază, sau informații pe care nici nu le puteți accepta, la nivel mental, în acest moment al vieții. De aceea, vă rugăm să citiți cu deschidere și dacă veți găsi anumite informații ce sunt greu de crezut, sau de digerat, nu le negați din start, dați-le timp să se manifeste în viața dvs și chiar cereți să primiți semne, sau evenimente care să vă descopere noua informație.

Scepticismul este acceptat, încăpățânarea și negarea vehementă ar fi bine să fie lăsate deoparte. Țineți cont că aerul, undele radio sau TV și curentul electric nu se văd, dar există și le putem percepe prin intermediul efectelor acestora. Sperăm să nu vă împiedicați de informațiile pe care, încă, nu le cunoașteți. Cu alte cuvinte, de ce să spuneți că nu există ceva... atât timp cât nu vedeți sau auziți? Căutați și veți găsi, ca să înțelegeți.

Prezenta carte arată părerile autorilor obținute din experiențele proprii, dar și din informațiile obținute din diverse scrieri, considerate valoroase. Ne propunem, în lucrarea de față să vă arătăm, explicăm și să prezentăm, modalități și tehnici prin care puteți vă obțineți sănătatea optimă, fără a fi cazul să ajungeți în stadiul de boli, sau afecțiuni, în corpul fizic, ușoare sau grave. Este un obiectiv îndrăzneț, dar dacă veți avea capacitatea de a pătrunde dincolo de logica umană, rațională a minții, de a vedea, înțelege și conștientiza cum funcționează sistemele holistice ale ființei umane, cu siguranță viața vi se va îmbunătăți considerabil.

„Cel mai bun doctor, oferă întotdeauna, cât mai puține medicamente”

- Benjamin Franklin

AUTORII

„Sănătatea este un cuvânt mare. Ea cuprinde nu numai corpul, ci mintea și spiritul, dar și perspectiva unui om” - James H. West

Cap. 1. NUTRIȚIA CLASICĂ

1.1. INTRODUCERE ÎN NUTRIȚIA CLASICĂ

Nutriția este ansamblul de procese de asimilare, procese fiziologice prin care organismele animalele și vegetalele, își procură hrana necesară creșterii și dezvoltării, obținerii energiei pentru desfășurarea proceselor vitale și refacerii țesuturilor și activității organismelor vii, prin alimentație, hrănire, nutriție.

O nutriție bună este condiția sănătății. O alimentație nepotrivită poate slăbi un organism. Nutriția aduce corpului energia necesară pentru a-și menține buna funcționare, activitățile și **greutatea potrivită.**

Alimentația nu este 100% o cauză de îmbolnăvire.

Din statistici se observă că: în urmă cu o sută de ani, cca 10-15% dintre americani mureau de inimă și accidente vasculare cerebrale, azi cifra fiind de aproape 40%, iar 6% mureau din cauza cancerului, în vreme ce astăzi cifra este de 25%, motivele sunt multiple, pornind de la: stres, nemulțumiri, supărări, etc, parte semnificativă fiind și alimentația.

Țările Occidentale au obiceiuri cu alimentație bogată în grăsimi, iar bolile cardiace și diabetul ating proporții uriașe. Locuitorii Asiei de Est și Sud-Est, nu-și permit să consume alimente grase, suferă foarte rar probleme de inimă, asemănător fiind și în Africa și America Centrală și de Sud, nu prea au probleme de diabet și boli cardiovasculare.

Omul de rând, se raportează, la simpla lui condiție fizică, sau cel mult mentală sau emoțională, pentru că așa a fost învățat. De ce ? Pentru că a uitat că menirea lui este una înaltă. Menirea lui este ca să creeze, nu să supraviețuiască. Dar pentru a se elibera, omul are nevoie să se deschidă în primul rând mental către alte surse de hrană.

Alimentele pe care le consumăm sunt compuse din anumite elemente: proteine (protide), materii grase (lipide), glucide (hidrați de carbon). Unul din obiectivele unei bune nutriții este de a obține un echilibru bun al acestor elemente.

Trebuie ținut cont de faptul că orice masă ce conține și carne are nevoie și de salate, sau legume, pentru a le da gust, ori a le completa masa. Orice carne atunci când este preparată are nevoie de gust și i se dă prin preparare cu ajutorul plantelor: sare, piper, busuioc, cimbru, mentă, roșii, rozmarin, etc., altfel nu se poate mânca, sau nu are gust.

Problemele de nutriție apar la o alimentație insuficientă (malnutriție), ori din cauza că organismul nu absoarbe bine, sau puține elemente nutritive prezente în alimentele consumate (malabsorbție).

Orice nutriționist spune că: „principiile de bază ale alimentației sănătoase au rămas neschimbate timp de decenii”, adică consumați multe fructe și legume, cât mai puțin zahăr și alegeți mai bine alimentele ce nu au fost procesate, sau rafinate.

Costul unei unui meniu sănătos este mult mai mic, decât mâncarea pe care o aleg să o mănânce, cei ce consumă alimente supraprocesate.

Sănătatea naturală (din natură) înseamnă și medicină alternativă, dar și medicina tradițională.

Soluția pe care o oferă natura datează de sute de mii de ani. Medicamentul de sinteză chimică, a apărut în urmă cu doar 125 de ani. De la apariția medicamentelor de sinteză chimică, bolile au înregistrat o creștere exponențială. În companiile farmaceutice, la interviuri, la angajare, nu se evită să se spună: „Tineți minte că noi dezvoltăm medicamente pentru a înlătura simptome. Noi nu tratăm”, spune Shane Ellison, director reurse umane.

Observați un model de business ce oferă oamenilor medicamente toată viața. Ce se întâmplă când se termină simptomele? Următorul nivel de evoluție al medicamentelor este dat de inventarea unor boli, sau de modificarea limitelor unor parametri privind sănătatea și boala.

În psihiatrie se pot inventa maladii continue și imediat apar și preparatele specifice. Există două cuvinte de care se tem psihiatrii: - Dovediți aceasta. Dacă medicul nu poate dovedi, iar medicina nu poate dovedi în 90% din cazuri, nu vă administrați medicamentul. Acest lucru oferă pacientului puterea de a lua o decizie.

Giganții farmaceutici au cele mai bune departamente de marketing din lume. Trebuie plătiți niște medici, unii savanți, sau psihiatrii, ce se lasă cumpărați, pentru rapoarte ce indică studii cu rezultate pozitive. Cu cât se dezvoltă mai mult, cu atât mor mai mulți oameni. De exemplu, în Japonia, este cel mai mic nivel de investiție în medicină, fondurile fiind trimise către prevenție, aici fiind și cei mai puțini bolnavi și cea mai mare rată a speranței de viață.

Cel puțin 125 de mii de persoane, în fiecare an, mor din cauza medicamentelor prescrise de medici. Deci s-ar crede că trebuie să se cheltuiască mai mulți bani

pentru cercetare, pentru a reduce rata mortalității. Nu-i așa? Companiile farmaceutice continuă să dezvolte campanii de marketing. Publicitate, publicitate, publicitate! Ei hipnotizează oamenii cu povești. Îi hipnotizează cu publicitate și îi obișnuiesc cu medicamente, îi trimit la psihologi sau psihiatri, încât oamenii să înghită, în liniște, pastile, indiferent de numele preparatului. Mai nou se folosește denumirea substanței de bază, dintr-un medicament, pentru a induce cumpărătorului, în subconștient, că substanța respectivă îi face bine, că producătorii sunt superspecialiști și consumatorii sunt necunoscători. Bolnavii sunt tratați de sus, de producători, iar consumatorii, presați suportă, amețiți de multe informații și înghit tot ce li se oferă sub titlul: E cea mai nouă! E mai bun acest produs! E de ultimă oră! Unii specialiști spun că-i cel mai bun din acest moment! Astfel veți susține o industrie de miliarde, ce face o mulțime de oameni bolnavi și care prosperă în urma acestei acțiuni.

Medicina nu ar trebui să ofere decât remedii naturale ce alcalinizează, curăță și refac organismul, în locul medicamentelor de sinteză. Personal, ne revine sarcina de a alege variante sănătoase, iar nutriția este cea care stă baza sănătății, dacă se aplică reguli simple și eficiente.

Câteva reguli ale nutriției, ale unei alimentații sănătoase și echilibrante:

Digestia este unul dintre principalii consumatori de energie. Faptul că trăim într-o era „de consum”, ce ne pune la dispoziție o gamă largă de produse, capacitatea omului de a-și gestiona singur consumul de alimente, a scăzut. Tentația de la raft este foarte mare, iar curiozitatea și dorința au trecut de mult peste voința omului (asta face marketingul, caută metode de convingere), de a se menține echilibrat în numărul de calorii consumat zilnic. Acesta este motivul pentru care mintea umană se joacă cu dvs., și vă pune des în conflicte: a mânca sau nu dulciuri, a va învinovăți, sau nu, pentru ce ați mâncat azi, este oare produsul mâncat azi în conformitate cu noile idei și păreri formate despre alimentație? Și tot așa!.....

Pentru a avea un echilibru și o stare bună de sănătate, este esențial să știți, dar și să aplicați o serie de reguli în modul în care mâncați. O disciplină este necesară dacă ne dorim tinerețe și longevitate. În continuare va propunem o listă de informații, ce vă vor îmbunătăți digestia, energia, viața, depinzând numai de dumneavoastră dacă veți introduce aceste obiceiuri în stilul dvs, de viață, vreodată.

1. Pentru cei ce mănâncă omnivor. Consumul de carne este dilema secolului XXI, consum, sau nu carne? Voci se ridică pro și contra. Noi, autorii știm că a consuma carne este o opțiune personală. După multe cercetări și studii aprofundate, consumul de carne nu vine cu un aport energetic pozitiv. Carnea se consumă numai cu salate de crudități, nu cu cartofi, orez, macaroane, brânză sau pâine. Vegetalele se digeră în orice combinații. De exemplu: puteți consuma un fel de friptură cu o salată de roșii și castraveți, ori o salată de morcov, măr și țelină. Peștele se poate consuma, cu cartofi natur, orez, cu salată verde, sau salată de valeriană. Evitarea consumului de proteină animală combinată cu carbohidrați bogăți în amidon, vă va aduce mai multe energie și mai puțin de muncă pentru stomac. La finalul cărții veți găsi un tabel ce va arăta exact ce combinații corecte de alimente se pot consuma. (anexa 2, tabel 3)

2. Cartofii se pot mânca preparați în unt sau ulei, iar împreună cu ei se pot mânca dovleci, fasole verde, sau salate de crudități. Se mai pot consuma amidonoase: cartofi, orez, fasole verde, paste făinoase, cu vegetale găsite, precum: dovleci, morcovi, conopidă, țelină, varză, vinete, usturoi, fasole verde, dar lângă salate de crudități de sezon. Dacă vreți să mâncați brânză, sau preparate din ouă, mâncați-le numai cu salată de crudități și fără pâine.

3. Uneori natura a amestecat singură albuminele cu proteinele ca: în fasole, corpul fiind capabil să digere bine această combinație prin modificarea compoziției sucurilor gastrice. Proteinele sunt diferite între ele, încât modificările necesare digerației lor combinate, sunt complicate, dând uneori deranjamente stomacale. Se pot combina două proteine de același fel, gen: cărnuri diferite, sau produse lactate diferite, dar nu două proteine diferite. Nu se combină bine ouăle cu produsele lactate, carne cu ouă. Combinația de albuminoase se poate face pentru că ele se descompun mai ușor ca proteinele și nu apare fenomenul de fermentație, chiar dacă se consumă cu un pic de pâine.

4. Fructele se consumă, cel mai bine, pe stomacul gol, cu jumătate de oră înainte de masă, sau cu o oră după. Citricele ca: portocale, grepfruit, pomello, mandarine, clementine, nu se combină cu fructele dulci ca: banane, pere, struguri, cireșe, caise, prune. Mărul, avocado și lămâia sunt fructe neutre din punct de vedere al enzimelor și pH-ului și pot fi combinate în aproape orice tip de mâncare. Atenție la pepene! Acesta se consumă separat de celelalte fructe, deoarece timpul lui de digestie este mult mai rapid decât al celorlalte fructe. Se pot combina doar soiurile de pepene între ele și o veste bună este că dacă dorim să facem un suc de pepene, atunci putem folosi plante aromatice verzi și uscate, sau condimente precum: mentă, busuioc, scortişoară, cacao, maca, lucuma, etc.

5. Micul dejun este bine să fie format din fructe, sucuri de fructe sau vegetale ca: ardei, roșii, castraveți, ceapă, varză, țelină, etc. Ar fi bine, însă, să conțină și fibre solubile și insolubile, cu precădere către cele din urmă. Fibrele insolubile consumate dimineața au mai multe beneficii pentru organism: țin glicemia sub control, mențin starea de sațietate pe durata zilei și ajută la curățarea colonului. Indiferent ce fel de mic dejun aveți, a presăra deasupra câteva semințe de chia sau in, tărâțe de psyllium, sau un mix de fibre, nu este o greșeală. Printr-o acțiune atât de simplă vă veți asigura o porție de sănătate zdravănă pentru întreaga zi și pe termen lung.

6. La masa de prânz se consumă cel puțin o salată crudă, cu un fel principal, eventual cu suc de vegetale respectând combinațiile din tabelul recomandat.

7. După prânz până seara, se pot consuma și mâncăruri mai complicate, însă la masă se va consuma o singură mâncare concentrată. (tot ceea ce este gătit este concentrat sau ce nu este crud).

8. Cantitativ, în timpul trecerii spre hrana vie, zilnic este necesar să se consume 50% crudități (fructe, legume) și 50% mâncăruri concentrate. O creștere a procentelor spre crudități ar însemna pentru dvs, un meniu preponderent raw vegan cu fructe, legume și semințe crude, sau preparate termic până la 40°C, pentru a nu distruge enzimele. O astfel de alimentație presupune o atenție mare la ceea ce mâncăm, pentru că la început va fi grea. Însă, dacă nu reușiți de la început să

mențineți aceste procente, ceea ce vă recomandăm este să aveți cel puțin o salată de crudități la fiecare masă, iar primele îmbucături să fie din salata crudă și abia apoi din felurile gătite de mâncare.

9. Cărnurile, oricare ar fi ele, nu furnizează energie. Este cunoscut că, din punct de vedere fizic, energia provine din următorii macronutrienți: proteina, ce are 4 kcal/ 1 gram consumat, carbohidrații au 4 kcal/ 1 gram, iar lipidele au 9 kcal/ 1 gram. Cea mai mare parte a energiei zilnice provine din grăsimi. Este bine de știut că proteinele nu furnizează energie directă, precum carbohidrații și grăsimile. Proteinele au rol de a construi structurile fizice ale mușchilor și de a susține anumite procese, inclusiv cele din creier. Dacă proteinele ajung să se descompună în organism pentru a produce energie, înseamnă că respectivul corp are dezechilibre mari și un aport mic de grăsimi. De aceea, când vorbim despre aportul de energie fizică, ne putem baza mai mult pe carbohidrați și grăsimi.

10. Grăsimile pot furniza energie, dar descompunerea lor este de 4-6 ori mai greoaie și mai puțin eficientă, decât a plantelor. Există și grăsimi mai ușor digerabile cum ar fi cele provenite din nuci românești, nuci de macadamia, migdale, caju, avocado, sau uleiuri extravirgine, presate la rece. Grăsimile dau energie numai când rezervele de carbohidrați sunt epuizate, de aceea nu este indicat să mâncați la o oră după ce ați făcut sport. După exercițiile fizice corpul va consuma din grăsimile stocate, dacă nu i se va da o sursă de hrană imediat. Timpul indicat de a mânca, după efortul, fizic este de 90 minute. Grăsimile din corp nu vin numai de la consumul lor direct. Atunci când se consumă în exces carbohidrați, ei se transformă în grăsimi și se depun. Depozitele de grăsime sunt o bancă de carbohidrați de unde se fac restituiri sau depuneri, atunci când corpul are nevoie. La informațiile legate de grăsimi, ar fi bine să mai știți că pentru orice tip de macronutrient, fie ca este vorba despre proteină, carbohidrat sau lipidă, modul de stocare al organismului este sub formă de grăsimi. Astfel, orice masă copioasă va aduce o depunere de grăsimi, în primul rând, în zona viscerală. Această depunere, după ce va îmbrăca în grăsime ficatul, splina, intestinalele, etc, va continua să se depoziteze în zona taliei. La bărbați va crește aspectul denumit popular burtă, la femei va ajunge în jurul taliei și al coapselor, evident în funcție de forma corpului fiecărei persoane.

11. Sănătatea corpului nostru depinde foarte mult și de fibrele celulozice pe care le consumăm (fructe, legume). După cum aminteam la punctul 5, fibrele sunt esențiale pentru menținerea sănătății organismului. Acestea previn constipația, hemoroizii, etc., ajută la menținerea curată a colonului și au un control foarte bun asupra glicemiei. Fibrele pot fi consumate în 2 moduri, atunci când ne referim la cele provenite din semințe: - măcinate, dacă vrem să ne bucurăm de micronutrienții pe care îi conțin; - întregi, pentru curățarea eficientă a colonului. Des, aud aceasta întrebare: N-ar fi mai bine măcinate? Răspunsul este: Depinde de rezultatul pe care doresc să-l obțin.

12. Carnea nu conține fibre sau celuloză și de aceea, atunci când se consumă, trebuie însoțită de salate de crudități, fără alte garnituri de amidonoase sau pâine.

13. Zahărul alb, carnea, sarea procesată chimic, cu adaosuri și făină albă, se recomandă să fie eliminate din alimentația zilnică. Eliminarea pericolelor albe

din alimentație, dă un start bun și un fundament considerabil unei sănătăți optime. Ultimele studii în nutriție arată că, pe an, consumul de zahăr, pe cap de locuitor, la nivel global, astăzi, depășește 35 de kilograme. În România consumul de zahăr, pe cap de locuitor, pe an, se apropie de 30 de kilograme, potrivit datelor furnizate de Centrul Național de Statistică și Informatică în Sănătate Publică.

14. Făina albă nu prezintă factori nutritivi și nici energetici. Prin procesarea masivă a grâului, făina albă nu mai dispune de cantitatea de fibre necesară și nici nu mai ajută la starea de sațietate, ci pur și simplu este un ingredient de bază pentru produse ce cresc glicemia. O altă discuție arzătoare, privind consumul de făină albă, este conținutul de gluten.

Datorită dorinței de producție mare la hectar, grâul a suferit modificări genetice repetate, ce au dus la creșterea numărului de proteine de gluten, față de bobul de grâu de acum 50-60 ani. „Din totalul de proteine conținute de bobul de grâu, peste 1000 dintre acestea sunt mutații ale glutenului”, potrivit Dr. William Davis, autorul cărții „Dieta fără gluten”. Consumul excesiv de produse din făină albă de grâu poate avea următoarele efecte: - **apariția bolii celiace**, - **apariția diabetului**, - **apariția depunerilor viscerale (burta de grâu)**, - **dureri ale încheieturilor**, - **intestine inflamate (senzația de burtă umflată)**, etc.

15. Mulți nutriționiști afirmă: „Ne îmbolnavim, pentru că nu știm să mâncăm”. Rupându-ne de natură vor apărea boli foarte grave, incurabile. Ideal este fi să ne apropiem de alimentele ce provin din surse cât mai naturale și care sunt cât mai proaspete. Este cât se poate de adevărat și demonstrat, că noile produse alimentare super-procesate, din rafturi, ne trimit direct către o alimentație proastă și automat, către o sănătate fragilă.

16. Enzimele sunt viața noastră. Consumând hrana vie, mâncăm enzime. Acești fermenți naturali (enzimele) se găsesc numai în produsele alimentare proaspete, crude: legume, fructe, cereale, brânza de vaci, gălbenuș de ou, germeni, etc). Enzimele se distrug de la 38°C, iar la 54°C dispar complet.

Atenție deci la:

17. Hrana vie se prepară numai pentru o singură masă. Alimentele nu se păstrează mult timp prelucrate, penru că se depreciază ușor, oxidează și devin un pericol pentru sănătate.

Oamenii pot trăi fără carne, dar unii o consumă în cantități mari, din două motive: 1. din obicei, sau tradiție și 2. din plăcere, pentru că s-au obișnuit cu ea și le place.

Pentru digestia cărnii este necesară o cantitate enormă de energie, ceea ce face mai dificilă sarcina scăderii în greutate, epuizând prematur, organismul și îmbolnăvindul-l. Combinarea corectă a alimentelor este: salate + proteine. Amidonoasele se pot combina între ele foarte bine, după gust.

După ora 19.00 nu se recomandă a se mai mânanca ceva. Vinul îngreunează digestia dacă este dulce: demisec, desert, sau demidulce și de aceea trebuie băut pe stomacul gol, înainte de masă. Vinurile dulci se beau după masă, de preferat la 30 minute. Nu introduceți în stomac alimente unele peste altele care deja se află ingerate și se digeră.

Pentru a respecta aceste reguli, observați timpii de digestie din tabelul de mai jos:

ALIMENT	TIMP DE DIGESTIE
1. Fructele crude sau sucuri naturale	- 20-30 min.
2. Banane, curmale, smochine	- 1 oră sau fructe uscate. (la soare),
3. Salate sau vegetale crude	- 2 ore,
4. Alimente combinate corect, fără carne	- 3 ore,
5. Orice aliment combinat incorect	- 8 ore.

În loc de oțet alimentar, în salate puteți folosi: suc de cătină, lămâie sau oțet fermentat natural. Nu beți băuturi răcoritoare îmbuteliate, sunt pur chimice și acidifiază organismul. Nu fierbeți roșiile deoarece produc acid în stomac. Consumați-le numai crude sub formă de salate, sucuri, etc.

Tratamentul prin dietă permite organismului să elimine multe boli, prin intermediul unor regimuri speciale, cu scopul de a corecta parțial, sau total alimentația. Toate bolile răspund la asemenea diete. Este necesar însă un regim special.

Alimentele naturale au proprietăți terapeutice, motiv pentru care sunt alese în asemenea regimuri.

Nu uitați că plantele au capacitatea de a produce aminoacizii, vitaminele și acizii grași de care avem nevoie.

Alimente medicament sunt: roșiia, lămâia, fasolea, țărâțe, mere, mandarine, portocale, grapefruit, ce scad colesterolul din sânge. Ceapa și usturoiul au proprietăți: hipotensoare, diuretice, vermifuge, antiscorbutice, anticancerigene. Ridichile și morcovii sunt bune pentru colecist și diuretice. Căpșunile și fragii sunt bune împotriva gutei. Observați că sunt alese legumele și fructele, nu carnea care produce blocaje și aduce cu ea numai toxine. Alimente medicament mai sunt: iaurtul, drojdia de bere, grâul încolțit, ouăle de prepeliță, pătrujelul, etc. Acestea fiind naturale sunt ușor acceptate de organism și nu lasă urme, după prelucrare.

Dieta înseamnă o viață cumpătată și echilibrată și nu regim strict. Astfel, de mii de ani au fost întrebuințate pentru vindecări: varza, usturoiul, ceapa, smochinele, etc.

În ultimul timp sunt folosite multe medicamente de sinteză, alimente îngrașate artificial, sau cu conservanți, plus carnea cu multe toxine, numai sănătate artificială să aveți. Și vă mai întrebați de ce nu sunteți sănătoși ?

În funcție de vârstă și de efortul fizic și intelectual, este necesară o cantitate de energie și anumite substanțe. Orice abatere de la o alimentație echilibrată este o cauză de îmbolnăvire.

Gurmanzii sunt mândăcioșii. Ei primesc de la mâncare cea mai mare plăcere.

Asceții în alimentație sunt tipul opus.

La oamenii obișnuiți ce urmează stilul alimentar „normal” au stocat din copilărie un program alimentar: „De la carne iei putere, de la lapte crești”, „Cei nu bei de unde poți să iei”!, Ceaiul e doar pentru bolnavi?, „Trebuie să mănânci

tot, ca să crești mare!”. La ei nu apare gândul de a-și schimba alimentația, stilul de viață, pentru că rulează după aceste programe și așa este normal.

Alimentația vegetariană înglobează consumul de fructe, leguminoase, semințe. Vegetarienii cunoscuți încă din antichitate, sunt: cugetători, filosofi, scriitori, pictori, sportivi, ca: Pitagora, Socrate, Leonardo da Vinci, Voltaire, Isaac Newton, Benjamin Franklin, Jean-Jacques Rousseau, Shelley, Lev Tolstoi, Albert Schweitzer, Albert Einstein, fenomenalul halterofil Georg Gakkeshmidt, Yurii Vlasov, etc.

Alimentația lacto-ovo-vegetariană conține pe lângă: legume, fructe, lapte, brânză, ouă și miere. În cazul lacto-ovo-vegetarienilor, lacto-vegetarienilor, mierea și lactatele sunt acceptate, iar ovo-vegetarienii, acceptă doar mierea și ouăle. Ei folosesc hrana vegetală atât în stare crudă, cât și tratată termic.

Veganismul este o dietă și un stil de viață ce presupune excluderea din alimentație a produselor de origine animală, dar și eliminarea accesoriilor de îmbrăcăminte ce duc la uciderea animalelor, sau chinuirea acestora. Stilul **raw vegan** exclude din alimentație mierea, produsele lactate, ouăle și felurile de mâncare neprelucrate termic. Se acceptă totuși o temperatură de maxim 40° C, temperatură până la care enzimele nu se distrug.

Dieta macrobiotică creată de George Oshawa se bazează pe conceptul oriental de energii complementare yin și yang, două forțe opuse, dar complementare ce guvernează toate aspectele vieții. Pentru a menține un echilibru natural și armonia întregului corp, cele două energii trebuie să fie echilibrate, reinstaurarea acestui echilibru având ca efecte vindecarea, detoxifierea și echilibrarea fluxurilor de energie din corp. Oshawa a pus bazele unui sistem de dietă de 10 zile în care se consumă cerealele Yang, precum grâul, orezul, orzul, ovăzul, secara, meiul și hrișca.

Postul ajută la curățarea organismului de toxine. Dar postul adevărat presupune nu numai abținerea de la carne și brânză, ci și de la vorbă multă și proastă. Posturile lungi, este bine să fie avizate și de un medic. Este bine să nu țină post îndelungat: bătrânii, bolnavii, copiii și gravidele. Poate doar să se abțină de la a spune răutăți, sau a gândi urât. Dezlegarea de brânză, în post, se face pentru a mânca ceva natural, produs ce este asimilat de organism, nu pentru a lua calciu sintetic, doar din dorința de a ține post.

În epoca noastră majoritatea nutriționiștilor care cu înțeleș ce înseamnă să te hrănești cu adevărat, leagă alimentația sănătoasă, de minte, controlul ei și spiritualitate.

„Omul trebuie să mănânce pentru a trăi, nu să trăiască pentru a mânca.”
- Benjamin Franklin

1.2. DEFICIENȚE NUTRIȚIONALE

Dr. Yollok, din America, a fost promovat în anul 1991 pentru acordarea premiului Nobel, a ajuns la următoarea concluzie: „Fiecare om sau animal, decedat pe cale naturală, a murit din cauza hranei sărace, adică din cauza deficienței substanțelor nutritive. **Moartea, pe cale naturală, este cauzată de alimentația incorectă.**”

Potențialul genetic mediu al longevității vieții omului este de 120 -140 de ani.

Se transmite prin media și ni se recomandă, că trebuie să mâncăm alimente cu adaosuri de vitamine, sau minerale. De ce oare trebuie să consumăm aceste produse îmbogățite? Răspunsul poate fi: ori sunt proaste produsele și trebuiesc îmbunătățite, ori noi suntem atât de dereglați, încât avem nevoie de suplimente. Adevărul este la mijloc, adică, oamenii acestei perioade sunt atât de stresați, încât au nevoie de alimente bogate în vitamine și minerale. Dar marea problemă este că produsele de pe piață sunt atât de multe și trebuie să reziste mult timp pentru a nu se degrada, ca să nu piardă producătorul, încât sunt bine garnisite cu tot felul de aditivi industriali și conservanți, încât acestea nu mai au valoare nutritivă și trebuie îmbogățite cu tot felul de vitamine, sau enzime și minerale. Iar noi ce facem? Suntem nevoiți să le cumpărăm. Acum poate înțelegeți, de ce este necesar să curățați alimentele, fizic și energetic, să nu mai cumpărați produse din import, superprocesate, să căutați produsele curate de la țară și în mod special cele românești. Henry Coandă a spus că: „este bine să bei apă de acolo de unde te-ai născut.”

Cele mai bune vitamine și minerale sunt cele extrase natural, de preferat luate din fructe și legume proaspete sau din plante uscate, ori tincturi. Lipsa vitaminelor și mineralelor din organism este semnalată de mici reacții ale corpului, reacții pe care este important să le recunoaștem.

Ar fi bine dacă am da atenție unor semne fizice privind deficiențele nutriționale, cum ar fi:

- Părul uscat și degradat arată lipsa de **acizi grași esențiali**.
- Albirea părului arată deficiența de **acid pantotenic (B5)**, dar și consum mare de energie pe cap (mental).
- Căderea părului arată lipsa **acidului folic, a vitaminelor B5, B6, a acizilor grași esențiali, a sulfului și a cuprului**, dar și supărări ce produc disfuncții subcutanate. Poate arăta și prezența unor toxine.
- Mătreața arată o deficiență a acizilor **grași esențiali, antioxidanți (Seleniu), vitamina B6** și, în general deficiență de vitamine de tip B complex. Poate arăta și un nivel scăzut de acid gastric.
- Acneea este o deficiență de **zinc, acizi grași esențiali, vitamina A**, nivel scăzut de acid la nivelul stomacului și consum ridicat de grăsimi, dar și o disfuncție a coloanei cervicale (Chakra 5).
- Cariile dentare arată deficiențe de **vitamina B6 și minerale: calciu, bor, magneziu și argint**, dar și disfuncții ale unor organe. Trebuie să ținem cont că dinții sunt terminații nervoase, din punct de vedere reflexologic, ce pot fi influențați de diverse dereglări temporare ale altor organe.
- Sângerarea gingiilor și pierderea memoriei arată deficiențe de **vitamina C și E**.
- Crăpături la colțurile gurii arată lipsa elementelor din complexul B sau Zinc.
- O limbă umflată arată lipsa acidului folic, a vitaminei B12, sau E, a zincului sau fierului.
- O limbă deschisă la culoare arată nivel scăzut de **fier ori a vitaminei B12**.

- Cearcănele arată nivel scăzut de **quercitină** sau **vitamina C**, dar și oboseală, adică o scădere a **magneziului**.

- Deformarea unghiilor arată deficiență de **fier, seleniu și proteină din ciuperici**.

- Inflamarea cuticulelor arată deficiența de **zinc, magneziu și vitamina E**.

- Pielea uscată arată deficiența de **acizi grași esențiali, vitamina A și vitamina E**, dar și o disfuncție a coloanei cervicale.

- Vindecarea lentă a rănilor arată deficiență de **vitamina A, vitamina C, zinc, ori acizi grași esențiali**, dar și a lipsei de proteină din brânză.

- Învinețirea rapidă a pielii arată un nivel scăzut al **vitaminelor K, C, E și lipsa nichelului**.

- Măinile reci arată lipsa **acizilor grași, a vitaminelor E și B12 și a fierului**, dar și a **acidului hyaluronic**.

- Deficiența de **cupru** poate da anevrism în organism.

- Deficiența de **calciu** arată densitatea scăzută a oaselor, sau a danturii și o inimă parțial sănătoasă. Prezența lui arată contracțiile musculare normale, funcționarea sistemului nervos și endocrin, dar reglează și presiunea arterială. Deficitul de calciu este cauză a 147 de boli diferite.

Există două tipuri principale de deficiență a **calciului**, astfel: 1) Deficiența alimentară de calciu când nu sunt consumate suficiente alimente cu Ca, astfel apărând demineralizarea; 2) Hipocalcemia ce apare la un nivel redus al calciului în sânge, provocat ori de administrarea unor medicamente diuretice, fie de alte boli precum: insuficiența renală, hipoparatiroidism, crampe musculare.

Deficiențe alimentare de **calciu** apar prin: dureri de gât sau de spate, dureri ale tendoanelor sau articulațiilor, predispoziție la fracturi, scădere în înălțime, înconvoierea spatelui de la cifoză, amorteire a anumitor zone corporale, sângerări subcutanate ce duc la formarea de puncte mici și roșii, lipsa apetitului alimentar, zone cu echimoze pe corp.

- **Vitamina D** arată sănătatea oaselor, ajutând organismul să mențină Calciul în sistemului osos. Carențele acestei vitamine pot determina probleme de dezvoltare osoasă (osteoporoză). Semne sunt: oboseală accentuată, dureri musculare, sau slăbiciune corporală.

- **Potasiul** ajută rinichii, inima și alte organe să funcționeze bine. Pe termen scurt, poate apărea o carență de potasiu din cauza: diareei, vărsături, transpirație excesivă, antibiotice, sau boli renale cronice. Deficiența potasiului arată: pierderea bruscă în greutate, slăbiciune musculară, constipație, aritmii ale inimii.

- **Fierul și Nichelul** participă la producția celulelor roșii, fiind elemente magnetice ajută transportul oxigenului către organe, țesuturi și celule. Deficiența arată: oboseală accentuată, slăbiciune generalizată, fragilitatea unghiilor, nervozitate, tulburări de somn, tonus muscular scăzut.

- **Vitamina B12** participă la formarea ADN-ului celular și a neurotransmițătorilor la nivel cerebral. Simptome ale deficienței în vitamina B12 sunt: amorteirea membrelor inferioare și superioare, tulburări de echilibru și mers, oboseală accentuată, inflamația limbii, pierderi de memorie, paranoia, halucinații.

- **Acidul folic** sau Vitamina B9, este un nutrient important. Simptomele carenței de B9 arată: oboseală accentuată, ulcere ale cavității bucale, albirea părului, tulburări de creștere și inflamația limbii.

- **Magneziul** arată sănătatea oaselor și rinichilor, ajută producția de energie în organism prin intermediul sistemului nervos. Deficiența de magneziu apare mai frecvent în rândul persoanelor ce urmează unele tratamente medicamentoase, au anumite afecțiuni ale sistemului nervos, sau consumă alcool. Deficiențe de magneziu se pot observa prin următoarele simptome: pierderea apetitului alimentar, greață, vărsături, oboseală accentuată, amorteală sau crampe musculare, aritmii, convulsii.

- Dacă mâncați prea mult ciocolată sau dulciuri, înseamnă că organismului nu-i ajunge **Cromul și Vanadiul**.

- Prezența **borului** în organism preîntâmpină osteoporoza, ajută la secreția estrogenului, iar la bărbați la prelucrarea testosteronului. Dacă nu aveți o cantitate suficientă de Bor, ajungeți repede la menopauză, iar bărbații ajung la impotență timpurie.

- Pierderea mirosului și a gustului arată insuficiența de **Zinc** din organism.

„Dacă cineva își dorește sănătate, trebui în primul rând, să se întrebe dacă este pregătit să trăiască fără cauză, sau motivul bolii sale. Numai atunci este posibil să ajutăm o persoană.” - Hippocrate

1.3. PĂTRUNDEREA TOXINELOR ÎN ORGANISM

Suntem dependenți, în mare măsură, și de modul de pătrundere, în organism, a toxinelor. Astfel, sursele de formare a substanțelor toxice se împart în 3 grupe:

1. Nivelul de dezvoltare a societății și modul de viața al persoanei,
2. Bolile copilăriei,
3. Acțiunea microorganismelor ce pătrund din exterior în organele interne, sau cele formate în interiorul organismului.

Factorii din prima grupă sunt:

A. Acțiunea nocivă a mediului extern presupune intrarea în spațiul dumneavoastră vital, al unor tipuri de energii ce nu vă sunt benefice și care vă pot determina să acționați în moduri neobișnuite. O acțiune nocivă directă asupra sănătății o au dispozitivele care emit radiații. Suntem în era telefoanelor mobile, a tabletelor și rețelelor de internet wi-fi și acest lucru ne costă sănătate. Radiațiile emise de dispozitivele electronice ne influențează direct sănătatea, ochii, emoțiile și sistemul de gândire.

Fie că vrem sau nu, suntem influențați de mediul extern. Această influență poate fi pozitivă sau negativă. Un exemplu de influență pozitivă este al unei persoane ce v-a zâmbit pe stradă și a reușit să vă producă o stare mai bună în interior, iar un exemplu de influență negativă este atitudinea nervoasă a unui șofer din trafic, la care ați reacționat nervos. Ce este de observat, este faptul că toate aceste stări și emoții încarcă energetic mediul în care trăiți. Fiecare amplificare a tipului de energie „șofer nervos” va determina apariția mai multor șoferi nervoși,

ceea ce va duce la posibile accidente în zonele respective. Deși, nu este un lucru cu care să laudăm atitudinea multor oameni, aceasta este direcționată către griji, agresivitate, victimizare, ceartă, supraviețuire. Astfel, se determină, în general, ca toate sentimentele negative să atragă tot mai mulți oameni, în vârtejul acesta, neplăcut. Un sfat util ar fi să vă alegeți calea dumneavoastră și să nu vă lăsați manipulați de energia mediului extern. Așa aveți posibilitatea să o schimbați în bine. În loc să răspundeți agresivității șoferului din trafic, puteți alege să îi urați o zi bună și să vă păstrați atitudinea pozitivă, zâmbetul. În loc să vă certați cu partenerul de cuplu, ascultați ce nevoie are. În loc să purtați ranchiună șefului, ați putea să îi cereți să găsiți o rezolvare a nemulțumirilor lui, sau ale dvs. Acționând în acest fel, veți observa o îmbunătățire considerabilă a mediului în care trăiți și veți reuși să vă simțiți mai bine acasă, pe stradă, la locul de muncă.

B. Modul de viață nesănătos: fumatul, drogurile, alcoolul, supraalimentarea, excesul de medicamente, etc.

Dintre toate acțiunile ce duc către un mod de viață nesănătos, pe primul loc este situată supraalimentarea dezechilibrată. Ea a devenit una dintre cele mai grave probleme cu care se confruntă omul de rând. Suprapopularea pieței cu alimente, din ce în ce mai variate și rafturile pline de 3-4 sortimente al aceluiași produs. Accesul la supermarketuri și ușurința de cumpărare a consumatorului a făcut ca alimentele pe care le ingerează, o persoană, zilnic, să fie în exces. Supraalimentarea este cea care aduce o gamă variată de toxine în organism, din cauza complexului de E-uri și compuși alimentari toxici, introduși în produsele alimentare. Aproape că nu există produs care să nu conțină E-uri. Evident nu toate E-urile sunt toxice, dar cele toxice ar trebui eliminate prin legi emise de autorități. Aici ne referim la E-urile cancerigene, monoglutamatul de sodiu, E 102 și majoritatea E-urile din categoria 400-500 sau 600.

Supraalimentarea cu zahăr și îndulcitori, duce la nervozitate, agitație, stres.

Supraalimentarea cu mâncare procesată, de tip fast food, favorizează depunerile de grăsime și obezitatea, afectează funcțiile cognitive ale creierului și dezechilibrează sistemul emoțional.

Ni se transmite prin media, se recomandă, că trebuie să mâncăm alimente cu adaosuri de vitamine, sau minerale. De ce oare trebuie să consumăm aceste produse îmbogățite? Răspunsul poate fi: ori sunt proaste produsele și trebuie să îmbunătățim, ori noi suntem atât de dereglați, încât avem nevoie de suplimente. Adevărul este la mijloc, adică, oamenii acestei perioade sunt atât de stresați, încât au nevoie de alimente bogate în vitamine și minerale. Dar marea problemă este că produsele de pe piață sunt atât de multe și trebuie să reziste mult timp pentru a nu se degrada, ca să nu piardă producătorul, atunci sunt bine garnisite cu tot felul de aditivi industriali și conservanți, încât acestea nu mai au valoare nutritivă și trebuie îmbogățite cu tot felul de vitamine, sau enzime și minerale. Iar noi ce facem? Suntem nevoiți să le cumpărăm. Acum poate înțelegeți, de ce este necesar să învățați să trăiți și energetic, să curățați alimentele, fizic și energetic, să vă rugați să vă fie bine, să aveți sănătate, să nu mai cumpărați produse din import, superprocesate, să căutați produsele curate de la țară și în mod special cele

românești. Henry Coandă a spus că: „este bine să bei apă de acolo de unde te-ai născut.”

Supraalimentarea cu alcool produce boli grave de dezintegrare a organelor principale cum ar fi creierul, ficatul, sau rinichii.

Automedicația este frecventă, în cazul multor persoane, ce refuză să se uite la cauzele subtile ale îmbolnăvirii lor. La cea mai mică durere se administrează calmante, antibiotice, sau alte medicamente de sinteză, ce conțin foarte multe toxine, ori otrăvuri. În plus, ea se face incorect pentru că vizita la medic este înlocuită cu căutarea pe Google. Ai migrene? Cauți pe Google. Te ustură ochii? Cauți pe Google. Ai dureri abdominale? Cauți pe Google. Am văzut în cabinetul unei doamne doctor, un afiș tare fain și amuzant pe care scria: „Nu confunda diploma mea în medicina cu căutatul pe Google.” Google este o sursă vastă de a găsi informații despre simptome și boli. Este bine să vă informați, dar în același timp este bine și să consultați un specialist care să vă poată îndruma în direcția corectă, adică știe și să aplice informațiile respective. Sfatul nostru este să renunțați la a mai lua medicamente „după ureche sau după sfaturile Google”.

Mai bine căutați cauza subtilă a afecțiunilor ce apar, astfel veți elimina efectele neplăcute și boala nu va mai reveni.

C. Emoțiile negative. Efectele psihice a calităților personale.

În a 2-a grupă de factori responsabili de formarea substanțelor toxice pot fi: Toxinele ce se transmit de la părinți. Toxine primite de copil din viața intrauterină sau din perioada de sugar și a copilăriei. Supărările mamei cât timp era gravidă duc la scăderea energiei copilului și sensibilitate la unele toxine. Psihotoxine formate ca urmare a tensiunii nervoase și psihice.

Ultimele studii științifice arată că fătul răspunde la stimulii exteriori, chiar din burta mamei. Toate informațiile din interiorul și exteriorul mamei se transmit copilului. De aceea, principala activitate a mamei este imperios necesar să fie focusarea pe alimentație sănătoasă, echilibrarea emoțiilor, evitarea certurilor și neînțelegerilor din familie. Odihna, pacea și liniștea interioară să predominie. Evident că apar provocări, dar restabilirea ordinii interioare în timp util, nu va afecta viitorul bebeluș.

După naștere femeia poate trece prin mai multe perioade stresante cauzate de procesul de naștere în sine, lipsa somnului, sau depresia post-natală. Cel mai important este ca mama să fie susținută de soț și de familie pentru a se menține în echilibru și de a depăși acest obstacol. În caz contrar, energia copilului va avea de suferit și de aici pot apărea toxinele preluate de la mamă, de la familie și chiar de la musafiri prost aspectați energetic.

La a 3-a grupă de surse de toxine pot fi: Microorganismele ce pătrund în corp din exterior: viruși, microbi, bacterii, protozoare, helminti, exotoxine.

Substanțe toxice eliminate în urma dezintegrării microorganismelor moarte, endotoxine.

Apa poate aduce în organism bacterii moarte. Fierberea apei nu neutralizează toate toxinele. Produsele ce se dezintegrează în propriul organism, sunt rezultate ale acțiunii microorganismelor, autotoxine. Apa este principalul factor în funcțiile

de detoxifiere ale organismului. O apă de calitate poate să regenereze celulele prin absorbția corectă și completă.

Un filtru de calitate este bun dacă are următoarele proprietăți: - Filtrează apa, - Inversează procesul de oxidare, - Are capacitatea de a structura molecula de apă pentru o absorbție foarte bună.

În funcție de organismul fiecărui individ, în parte și, de modul în care se cunoaște pe sine, regenerarea totală a celulelor se poate întâmpla în zile, săptămâni, luni, sau ani. Dacă individul se preocupă de sănătatea sa, regenerarea sau apariția de celule noi, poate apărea foarte repede. Asta nu înseamnă că se transformă în altcineva, înseamnă că este aceeași persoană, dar cu o altă sănătate și vitalitate. Astfel corpul elimină singur endotoxinele cu o viteză mai mare, lăsând loc noilor celule mai tinere și cu mai multă energie.

Concluzia clară este că trebuie să căutăm să evităm toate cele subliniate mai sus. Și să înțelegem că pătrunderea toxinelor în organism, depinde în foarte mare parte de acțiunile noastre zilnice. Alimentația nesănătoasă, fumatul, alcoolul, mediul stresant, emoțiile și gândurile negative afectează în mod constant starea de sănătate a individului. Probabil vă gândiți că toate cauzele enumerate mai sus sunt prea greu de evitat și așa este. Sunt greu de evitat, dar nu imposibil și veți vedea, pe parcurs, că implementarea treptată, de obiceiuri sănătoase, vă poate aduce, în punctul în care aveți control asupra mâncării, emoțiilor, gândurilor și toxinelor provenite din acestea.

„De ce să muncești atât de mult la sala de gimnastică dacă această muncă o vei pierde cu o dietă proastă.” - Alexis Weiner

1.4. ETAPE DE ACUMULARE A DEȘEURILOR

Bolile apar când puterea de apărare a organismului, împotriva agresiunii toxice, din exteriorul său, nu este bine controlată de sistemul imunitar.

Astfel, au fost definite 6 etape a proceselor ce se desfășoară în organism:

1. Perioada de eliminare. Organismul funcționează normal și încearcă să elimine din țesuturi toate tipurile de deșeuri, în procesul de metabolizare, cu eficiență maximă.

2. Perioada de reacție, sau acțiunea de răspuns al organismului, la acumularea de deșeuri, duce la accelerarea anormală a evacuării tuturor deșeurilor din țesuturi. Organismul funcționează normal. Astfel poate să apară: ridicarea temperaturii, tuse, transpirații, diaree, secreții purulente, dureri, negi, alunițe, ori reacții inflamatorii la eliminare, pentru neutralizarea toxinelor.

3. Perioada de acumulare a unei mase de deșeuri, acumulări sub formă de obezitate de gradul 1, sau pierderea în greutate, crearea unor locuri noi de depozitare: lipoame, fibroame, polipi, noduli hemoroidali, etc. Organismul începe să funcționeze mai slab. În aceste situații organismul încă face față deșeurilor prin expulzarea lor periodică și prin acutizări. Atunci când nu se purifică organismul, acumularea deșeurilor trece în stadiul următor, ce se caracterizează prin

pătrunderea deșeurilor în celule și distrugerea acestora. Acum pot apărea și evolua orice boli.

Primele 3 stadii pot fi considerate ca o infiltrare ușoară a deșeurilor, iar următoarele, ca o infiltrare gravă a deșeurilor până la nivel celular.

4. Perioada de saturație. Este o perioadă intermediară, oarecum subiectivă, de aceea se stabilesc diagnostice comune: distonie neurovegetativă, migrene, tulburări de metabolism, osteoporoză, reumatism, oboseală cronică, etc. Acest stadiu este încă neclar și este destul de greu de determinat evoluția organismului care este deja dereglat, însă mai poate fi oprit de la distrugere.

5. Perioada degenerativă, de distrugere. Manifestările ajung deja să fie clare, dar apar rezultate pozitive la investigațiile de laborator. Acum apar afecțiuni secundare: rinită atrofică, pareze, atrofia nervului optic, ciroze, TBC, etc. Organismul a ajuns la nivel grav, de autodistrugere.

6. Perioada de malignizare. Acum apar bolile cronice și cele oncologice, iar deșeurile acționează în tot corpul.

În perioadele 4, 5 și 6, organismul este expus unui înalt grad de toxicitate. Organismul încă mai încearcă să prelungească viața printr-un mod relativ optim, eliminând deșeurile împreună cu secrețiile purulente, prin fistule, ori boli de metabolism. Indicat ar fi să nu se ajungă în stadiile 4, 5, 6 și să se ia măsuri imediate când se observă primele 3 stadii. Totuși, dacă se ajunge în fazele cele mai grele pentru tratament, este important ca bolnavul să își păstreze speranța, să-și facă controalele și intervențiile urgente, dar să caute administrarea unui tratament naturist și în paralel să lucreze cu un terapeut care să îl ajute să vindece și cauzele psiho-somatice ale bolii. Oricare dintre perioade nu este bună și trebuie evitate.

„Pentru a asigura o stare bună de sănătate, mănâncă superficial, respiră adânc, fi moderat și menține-ți un interes în viață” - William Londen

1.5. CARNEA

Omul a fost creat ca ființă erbivoră. Anatomicii susțin că organismul omului este complet analog organismului unor animale erbivore. Asemănarea este evidentă la nivelul sistemului digestiv, astfel: intestinul subțire este lung și saculat, pentru absorbție prelungită, ficatul este asemănător celui uman, colonul este lung și saculat (cu șanțuri) pentru absorbție prelungită. La carnivore și omnivore: ficatul este complex, mai mare decât cel al omului, colonul este neted, fără saci, capacitate minimă de absorbție. Omul se aseamănă cu primatele (maimuțe) cu regim alimentar: în principal fructe, nuci, semințe, legume și verdețuri, iar sistemului digestiv este aproape identic.

Ne bucură faptul că, mai nou, au apărut și medici, care în cărțile pe care le prezintă despre nutriție, susțin alimentația vegetariană și eliminarea cărnii, din consumul uman. De exemplu, dr. Rădulescu Emil, specialist în boli interne, în cartea sa „Nutriția inteligentă”, caută să prezinte un stil de viață sănătos, prin niște cercetări recente, apar multe elemente surprinzătoare ce ne obligă la revizuirea multor păreri.

Deci, ce este carnea?

1. După definiția biologilor: carnea un produs greu de digerat, iar reacția chimică de dezagregare a ei durează 6-8 ore. Doar scrierea formulelor chimice de dezagregare ocupă două table.

2. Produs ce intră rapid în putrefacție. Acidul clorhidric slab, din stomac, nu este în stare să prelucereze bine bucata de carne înghițită, iar aceasta, între timp, intră în putrefacție.

3. Produs de fermentație. Carnea neprelucrată din stomac și intestin, începe să fermenteze, mai ales în prezența pâinii.

4. Sursă de toxine. Nefiind digerat, se transformă în toxine, carnea stagnează în intestin (intestinul fiind relativ lung, cam 4-6m), toxinele reintrând în circuit și pătrunzând în ficat, rinichi, sânge, articulații și în celule.

5. Sursă de constipații. De obicei cauza constipațiilor o constituie folosirea hranei cu conținut caloric ridicat și cu volum mic, fără celuloza din legume (tartinele) și fără lichide.

6. Sursă de constipații cu fecale pietrificate.

7. Sursă de microbi în intestin. Fecalele în putrefacție crează mediu acid, ce favorizează dezvoltarea microbilor.

8. Sursă de gaz metan, proteine de origine animală în putrefacție. Metanul distruge vitaminele din grupa B, de unde scade imunitatea, apare dezvoltarea necontrolată a celulelor defecte și a țesuturilor, are loc o slăbire a sistemului de protecție împotriva cancerului.

9. Sursă de viermi intestinali.

10. Sursă de boli provocate de viruși și de infecții.

11. Sursă de formare a uraților amorfi, pietrelor din urați în rinichi.

12. Sursă de afecțiuni pentru alte organe. Se știe că în intestin există centri reflexogeni ce stimulează, ori blochează, datorită stagnărilor funcționale, anumite organe.

13. Sursă de toxine cadaverice ce se formează imediat după sacrificarea animalului.

14. Sursă de informație despre omul ce a ucis animalul. Această informație o poartă carnea animalului ucis.

15. Sursă de nitrați.

16. Sursă de medicamente nocive. Pentru „creșterea greutateii”, vitele și găinile, sunt hrănite cu doze mari de chimicale și antibiotice.

17. Sursă de agenți cancerigeni. Salamurile, cremvuștii, conțin cantități mari de aditivi și conservanți, ce pot fi otrăvitori.

18. Prelucrarea termică a produselor din carne, contribuie la apariția cancerelor.

Supele de carne și zeama de carne, au o acțiune negativă asupra organismului pentru că colagenul țesutului conjunctiv, la încălzirea în apă se transformă în clei-gluten (gelatină). Folosirea alimentelor cu conținut mare de colagen, sub formă de gelatină, are urmări negative asupra funcțiilor rinichilor și al sistemului articular.

Carnea de pasăre se distinge printr-o cantitate mică de țesut conjunctiv. Carnea albă este considerată mai valoroasă, datorită cantității și calității microelementelor și proteinelor conținute.

Peștele și untura de pește sunt o sursă de substanțe minerale: potasiu, fosfor, iod. Însă hrana animală, conține în mare cantitate, substanțe de extracție, ce duc la dezvoltarea aterosclerozei, podagrei, etc.

Dacă privim și din punct de vedere energetic, carnea se situează pe nivelele inferioare ale ființei umane. Imaginați-vă șapte etaje ale unui bloc. Primele 2 etaje sunt cele de vibrație foarte joasă, energia crescând pe măsură ce cresc și nivelele. Carnea, ca vibrație, se situează pe nivelele 1 și 2. Persoanele cu un apetit foarte mare pentru carne sunt și cele care au un grad mare de agresivitate și nervozitate. Ele sunt predispuse spre certuri, scandaluri, iar scopul lor în viață este să mănânce, să bea și să se dedea plăcerilor. Pe măsură ce omul își descoperă puterea și energia spirituală și tinde spre evoluție, va elimina treptat carnea din alimentația sa, până la a o exclude de tot.

Un alt element important, este că, la pregătirea cărnii, se folosesc diverse plante pentru a da gust produsului finit, altfel nu ar fi bun de mâncat. Aceste plante sunt cunoscute: cimbru, piper, roșii, pătrunjel, busuioc, usturoi, mărar, ardei iute, etc. Deci este nevoie tot de plante pentru a da gust mâncărilor cu carne.

Vegetarienii, veganii și raw veganii, declară că au mai multă energie de când au renunțat la carne, pielea arată mai bine, starea de sănătate este mai bună, sunt mai ușori și se simt mai fericiți.

Unii oameni renunță la carne din milă pentru animale, alții pentru din cauza unei probleme de sănătate, alții pentru ca este la modă, iar alții din motive spirituale. Pentru a înțelege mai bine ce tip de energie dă carnea și în ce categorie se încadrează consumul de pește, din punct de vedere spiritual, vedeți Cap. 4.6.1.

Există sute de motive pentru care este indicat să se renunțe la consumul de carne, unele sunt prezentate în această carte, însă fiecare va face acest pas la momentul potrivit lui. Important este să aibă informația și să știe ce să facă atunci când va lua decizia.

„Înaintea epocii în care a trăit Licurg, grecii din Antichitate se hrăneau numai cu fructe, fiecare generație atingea vârsta de 200 de ani.” - Plutarh

1.6. METABOLISMUL

„Toate organismele sunt lente, dar rapide în degradare” - Publius Cornelius Tacitus

Metabolismul reprezintă totalitatea proceselor nutritive, complexe, chimice și biologice, de sinteză, de asimilare, cu înmagazinare de energie, dar și de degradare și de dezasimilare, însoțit de eliberare de energie, pe care le suferă substanțele, dintr-un organism viu. Metabolismul bazal reprezintă cantitatea de calorii produse, în condiții de repaus, al organismului, raportată la un metru pătrat, din suprafața corpului, într-o oră.

Nu toți nutriționiștii, țin cont de de calitatea metabolismului, atunci când fac rețete de slăbit, pentru diverse persoane. Primul subiect de atins, în rețetele de slăbit ar fi: - Care este metabolismul persoanei? Nu cumva este dereglat și atunci, după perioada de aplicare a rețetelor de slăbit, îngrășarea se întoarce rapid. Nu cumva există niște: supărări, nemulțumiri, sau stres mare, sau vechi, ce distruge sistemul nervos, ori corpul emoțional? Primul lucru, în acest sens, este de a elimina cauza și apoi să se treacă la terapie prin dietă.

Apoi căutați să vedeți care este cauza pentru care vă îngrășați. Îngrășarea se produce la nivel de stres sau supărări? Este oare ceva ce acumulați și se reflectă în organismul dvs? Ori se mărește volumul corpului pentru a completa lipsa de energie a întregului sistem? Când consumul de energie este prea mare din rezervoarele: emoțional, mental, ori energetic, corpul tinde să preia el producția de energie pentru a susține sistemele de mai sus. Așa se explică faptul că atunci când ești oboșit mental, ai tendința de a mânca mult și, mai ales dulce, chiar dacă organismul îți spune că nu îi este foame, că are nevoie de liniște. Stomacul tău este plin și cu toate astea tânjești să mai mănânci, în continuare. Consumul de hrană solidă, în locul consumului de hrană energetică, va duce la depuneri pe șolduri și abdomen, pentru femei și pe burtă, la bărbați. Cam așa se produce modul de îngrășare al unei persoane, printr-o dereglare de energie, ce poate presupune blocarea unei părți a sistemului energetic, consumul prea mare de energie, sau protecția, față de un anumit lucru, sau de o situație.

Digestia este foarte puternic influențată de emoțiile dumneavoastră. Adesea, atunci când suntem nervoși, avem arsuri la stomac, când suntem triști, ne pierdem pofta de mâncare, sau înaintea unui examen important, din cauza emoțiilor, putem avea o senzație de greață. De aceea este necesar să avem grijă, din ce în ce mai mult, de echilibrul emoțional, raportat la organismul nostru.

Ca să aflați ce tip de metabolism aveți, faceți testul de mai jos:

Pentru vegetarieni și vegani, raportați-vă la mesele bogate în proteine, atunci când întrebarea face referire la carne.

Ca să aflați ce tip de metabolism aveți, adunați punctele bifate:

1. O masa bogata in carohidrati care include in principal: multe legume si leguminoase,cereale,paine,orez : cartofi – iti satisface apetitul sau ti-l stimuleaza in mai tare?										
1 satisface	2	3	4	5	6	7	8	9	10 stimuleaza	
2. In perioadele cand mananci multa carne rosie ce se intampla: te ingrasi cateva kg sau sa sau slabesti ?										
1 Ma ingras	2	3	4	5 Raman la fel	6	7	8	9	10 slabesc	
3. Te gandesti des la mancare pe parcursul unei zile, la masa care urmeaza s-o iei curand?										
1 nu deloc	2	3	4	5	6	7	8	9	10 ma gandesc	
4. Cat de mult obisnuiesti sa mananci la: I) Micul dejun II) Peste zi III) Seara										
1 putin	2	3	4	5	6	7	8	9	10 mult	
1 putin	2	3	4	5	6	7	8	9	10 mult	
1 putin	2	3	4	5	6	7	8	9	10 mult	
5. Te ajuta sa dormi mai bine mancarurile consistente de tipul: carne,mezeluri sau branzeturi ?										
1 nu	2	3	4	5	6	7	8	9	10 da	
6. Daca tocmai ai mancat o salata de legume cu putina carne slaba de pui prin ea , te simti satisfacut si plin de energie sau infometat si fara putere?										
1 infometat	2	3	4	5	6	7	8	9	10 satisfacut	
7. Cat de des simti nevoia sa mananci intr-o zi ?										
1 o data	2	3	4	5	6	7	8	9	10 5-6 ori	
8. Cat de mult iti plac muraturile si acriturile ?										
1 le ador	2	3	4	5 Nici prea nici foarte	6	7	8	9	10 nu le suport	
9. Daca ai de ales la o masa intre carne alba si carne rosie de care ti mai pofta ?										
1 alba	2	3	4	5 oricare	6	7	8	9	10 rosie	

- Carbohidrați – sub 40 de puncte; - Proteine – peste 60 de puncte; - Mixt – între 40 și 60 de puncte.

Metabolismul de Tip Carbohidrat – sub 40 de puncte

Consumați un procent mai mare de carbohidrați, în raport cu proteinele și grăsimile (cereale, fructe, legume, leguminoase). Mâncați mai RAR și mai PUȚIN deoarece arderile sunt lente (adică transformă mai lent hrana în energie). Carnea roșie, în exces și lactatele grase, se consumă DOAR CU LIMITĂ (limita dvs)! Organismul are nevoie și de proteine, însă doar cele SLABE, din carne albă și cele din vegetale. Toleranți mai bine zahărul, se recomandă zahărul brut, siropul de agave, sau arțar și mierea de albine. Rețeta ar fi : 70% carbohidrați sănătoși, 20% proteine și 10% grăsimi.

Metabolismul de tip Proteină – peste 60 de puncte

Organismul are nevoie de mai multe proteine și grăsimi și de mai puțini carbohidrați. I-ar prinde bine mese mai mici și mai dese, 5-6 pe zi. Pentru că nu se împacă așa bine cu carbohidrații, este bine să îi consume dimineața. Arderile sunt rapide arată că digestia se face repede, de aceea tendința este de a mânca MULT și DES. Simte nevoia să consume zilnic carne și lactate pentru a se simți complet hrănit. Dacă este vegetarian, sau vegan, are poftă de măslina, avocado, quinoa, chia, fasole și pâine, ori cereale. Meniul zilnic este bine să conțină: 50% proteine, 30% grăsimi și 20% carbohidrați.

Metabolismul Mixt – între 40 și 60 de puncte

Acesta se situează între tipul carbohidrat și tipul proteină.

Sunt considerați NOROCOȘI, din anumite puncte de vedere, însă sunt și câteva indicații care să îi ajute să se hrănească cu COMBUSTIBILUL IDEAL. Consumul alimentelor trebuie să fie echilibrat între proteine, grăsimi și carbohidrați. Un exces de carne poate dăuna sănătății, la fel cum și un exces de CARBOHIDRAȚI, așadar păstrați calea de mijloc! Atenție la excesul de grăsimi în combinație cu carbohidrați, acesta duce la depunerea de grăsime viscerală. Echilibrul ar fi de 33%, proporție din fiecare macronutrient.

Mai multe despre cum să slăbești corect și sănătos, veți găsi detalii la finalul cărții despre Audiobook-ul „24 de trucuri prin care să topești kilogramele în plus”, ce presupune o îmbinare a tehnicilor clasice de nutriție, cu cele energetice. În audiobook veți găsi și un exercițiu de reglare a metabolismului, ce are la bază tehnici de nutriție energetică.

„Când vine vorba de alimentație corectă și exerciții regulate, nu există: Încep de mâine. Mâine înseamnă boală.” - Terri Guillemets

1.7. NECESARUL DE SĂRURI ALE ORGANISMULUI UMAN

Lipsa sării din sânge este un pericol pentru reacțiile chimice ale organismului!

Ce înseamnă exces nu se explică clar, dar sună periculos! În principiu trebuie consumate doar 5 grame de sare/zi pentru un om.

Conform unui plan de sănătate național, se repetă expresia, sub diverse forme, mesajul: „Evitați excesul de sare, zahăr și grăsimi” care este distribuit pe canalele mass media. Mesaj parțial corect dacă ne gândim la alimentele de tip fast food, grăsimile transformate, conservanții și sarea iodată, însă incorect pentru că nu menționează cantități/persoane, dar și pentru persoanele ce acordă atenție hranei pe care o consumă, adică cei sănătoși. Nici noi nu încurajăm consumul excesiv, însă veți găsi în cele ce urmează o serie de motive pentru care trebuie să fiți atenți la sărurile pe care le consumați.

Orice fermier știe să introducă, în hrana animalelor, o bucată de sare. Și acestea nu mai mor de osteoporoză, ori de hipertensiune. În curtea bunicilor au fost întotdeauna animale și de multe ori vedeam cum le dădeau câte un drob de sare. Curioși, toți nepoții întrebam de ce animalele ling sarea. Nu ne dădeau multe explicații, însă un răspuns era pentru sănătate. Observați copiii mici și veți vedea că în anumite perioade mănâncă sarea cu mâna, cu pâine, sau cu o legumă. Ei fac acest gest instinctiv, gest care este cerut de organism, pentru că el știe foarte bine ce are nevoie să consume, iar instinctul răspunde corect.

La prima citire, exces înseamnă prea mult, dar ce înseamnă mult, raportat la greutatea fiecăruia și locul unde trăiește! Între un copil de 25 de kilograme și un adult de 100 de kilograme este o marjă de eroare foarte mare. Deci ce înseamnă să pronunți exces, sau să recomanzi doar 2, 4 sau 6 g/zi, de sare. Între un om de la munte ce bea apa magnetizată și mineralizată, aproape pură și cel de la șes, ori de la oraș, care primește apa cea mai murdară, cel de la munte va „dizolva” și elimina

mult mai repede chimicalele! Nu suntem la fel, nu avem aceeași grupă de sânge, diferă PH-ul (aciditatea organismului) și RH-ul (purtătorul de oxigen din sânge)! Deci câtă sare mâncăm? Toți copiii, atunci când cresc, simt nevoia de dulciuri, pentru a susține creșterea, dar simt nevoia și de alte gusturi: acru, amar, sau sărat, gusturi care susțin digestia, arderile interne, echilibrul electrolic și implicit sănătatea.

Mai trebuie ținut cont și de faptul că orice consum de energie fizică, mentală sau psihică, aduce un necesar de consum alimentar care cere, de asemenea, sare, deci crește cantitatea de sare consumată. Mai putem observa că unele tipuri de sare nu sunt sărate, datorită mediului de unde au fost extrase: mină, apă marină, Himalaia, ce au un conținut diferit de impurități. Adică mai creșteți un pic cantitatea de sare, pentru a asigura necesarul organismului. În cazul în care cineva consumă 10 grame de sare /zi, nu este periculos, pentru că așa simte, așa îi cere organismul. Medicina nu ține cont de faptul că organismul cere o anumită substanță pentru că are nevoie, iar noi o oprim pentru că așa spun unii cercetători. Ați auzit de copii ce ling pereții pentru a-și acoperi necesarul de calciu, pe care, probabil, părinții nu-l acordă, pentru că nu știu, sau nu au voie de la medic. Deci sunt unele persoane ce pot ajunge la un consum, normal pentru ei, de 15g sare/zi.

Pentru cei ce mănâncă carne, este necesară sarea în exces pentru a mări viteza de ardere, care și așa este mult încetinită de prelucrarea ei în organism.

Este cunoscută reacția apei cu sarea care este o reacție chimică exotermă, adică produce **căldură!** Astfel sarea formează principalul electrolit care, scos din sânge, reduce de 11.000 de ori viteza transferului informației neuronale către creier! Dacă mai scade și apa din creier, pe lângă sare, acesta nu mai poate funcționa în parametri normali, pentru că scad reacțiile chimice, arderile, se instalează oboseala, scade viteza de reacție a sistemului nervos central și gândirea este încetinită. Mai simplu tradus, înseamnă că, lipsa sării din sânge și a apei, proteste!

În societate însă, prin intermediul unor canale media, apar informații publicitare, astfel încât ascultătorii să primească o informație pe care nu o înțeleg, se întreabă despre ce-i vorba, ca apoi să alerge la medic, să întrebe câtă sare să mănânce?, sau să le atragă atenția celorlalți comeseni să nu mănânce cu sare, sau să nu le dea copiilor mâncare cu sare....

Sarea iodată este toxică. În anul 2002, Guvernul României a emis HG 568, o ordonanță ce impune ca toată sarea din comerț să fie iodată. Se afirmă că, în acest fel, vor fi combătute afecțiunile tiroidiene produse de deficiențele de iod, ca și cum toți oamenii sunt bolnavi, deci cei ce au tiroida sănătoasă ce fac?

Numeroși cercetători și medici, infirmă această versiune oficială. Studii în acest sens au revelat că un consum sporit de compuși sintetici ai iodului, cresc incidența afecțiunilor tiroidiene, favorizează suprad dezvoltarea și apariția de procese inflamatorii al glandei tiroide. Consumul de iod sintetic, produce alergii și mărește intoleranța la substanțe ce conțin acest element (cele folosite în radiologie). Din experiența altor țări, unde s-a practicat iodarea parțială a sării, în unele orașe sau comunități, s-a demonstrat că a crescut numărul cazurilor de hipotiroidie, hipertirodie (inclusiv Basedow), cancer tiroidian, precum și numărul cazurilor de alergii la iod.

Hotărârea este dată „în temeiul prevederilor art.107 din Constituția României”. Așa se specifică în text, Capitolul II, articolul 3 sună astfel: „În România, în alimentația oamenilor, hrana animalelor și în industria alimentară se utilizează numai sarea iodată”. Art.4 (2) precizează și cantitatea de iod: 20A/-5 mg iod/kg sare, respectiv 34A/-8,5 mg iodat de potasiu/kg sare). Priviți, în articolul 10 se reglementează toate interdicțiile posibile: „Pe teritoriul României sunt interzise: „importul în vederea comercializării de sare neiodată pentru utilizarea în alimentația omului, hrana animalelor și industria alimentară”. România este singura țară în care această reglementare este obligatorie.

Dar ce ziceți despre E536 sau **ferocianura de potasiu**, care se adaugă în procesul de iodare al sării pentru a o albi și a o păstra cât mai mult timp descompusă. Ferocianura de potasiu, supusă la o temperatură de peste 100°C, temperatură ce se atinge foarte ușor dacă gătiți cu foc, se descompune în cianura de potasiu (otravă) și clorură de fier, acestea sunt responsabile pentru dificultăți în respirație, reducerea oxigenului și crearea de dificultăți în transportul acestuia prin organism, acțiune nocivă asupra sistemului nervos. Conservantul E536 este considerat un E inofensiv, de către autorități. Abia după ce E536 intră în compoziția sării, pe care o găsim în magazine, se trece la procesul de iodare, de care o foarte mică parte din populație, are nevoie în exces.

Sărurile minerale participă la structura celulelor și intră în constituția unor enzime, vitamine și hormoni. Sărurile minerale reprezintă 4–6% din greutatea corpului, adică la o greutate de 70 kg, aproximativ 3,5–4,0 kg reprezintă sărurile minerale. Creșterea și dezvoltarea normală a organismului copilului și adolescentului sunt imposibile fără săruri minerale, ce fac parte din componența produselor alimentare. În cazul alimentației raționale, sărurile minerale nu trebuie să fie introduse suplimentar, cu excepția sării (NaCl). Ținând cont de faptul că produsele alimentare, de origine vegetală, naturale, conțin o cantitate mică de sare, necesitatea zilnică de sare însă, pentru copii și adolescenți, este majorată.

Ele se află atât în formă de soluții saline ca: fosfați, carbonați, silicați, cloruri, ioduri, etc., cât și în componența unor molecule organice. Substanțele minerale sunt conținute în hrana naturală.

Indiferent de cantitatea lor în organism, toate sărurile minerale naturale sunt esențiale, pentru că organismul nu le poate sintetiza. Absența din alimentație a oricărui săruri, determină mai târziu, o boală legată de lipsa acelei substanțe.

Necesitățile organismului în săruri minerale sunt determinate de rolul important al acestora în desfășurarea proceselor vitale.

Constituenții de bază ai oaselor și dinților, sunt săruri minerale cu calciu, fosfor și magneziu, ce intră în compoziția protoplasmei celulare. Se găsesc și în componența lichidelor celulare și extracelulare, contribuind la menținerea mediului intern din organism, echilibrul acido-bazic, presiunea osmotică, etc. Acestea se găsesc și în compoziția unor fermenți și hormoni, ceea ce le conferă și un rol funcțional important.

Sărurile minerale au un rol important în metabolismul proteinelor, glucidelor și lipidelor, dar și în procesul de hematopoieză.

Este evidentă importanța, pe care o asigură aportul, corespunzător, de săruri minerale, prin rația alimentară.

Organismul are posibilitatea să-și creeze o oarecare rezervă de săruri minerale, în zilele în care aportul este mai crescut și să asigure nevoile organismului, în zilele cu aport mai redus.

Astfel, în piele se găsesc rezerve de sodiu, în mușchi rezerve de potasiu, în oase rezerve de calciu și magneziu, în ficat rezerve de fier. Alimentele conțin în general o cantitate suficientă de săruri minerale, iar o rație echilibrată, în structura ei, lipidică și glucidică, aduce, de obicei și cantitatea necesară de săruri minerale.

Sărurile mai ajung în organism și prin consumul de alimente vii, din fructe și legume, chiar și din cele deshidratate. Prin eliminarea apei din fructe, de exemplu, vom obține o concentrație mai mare de săruri. Puteți consuma: curmale, caise, smochine, pătrunjel, mărar, leuștean, ceapă, varza, smochine, spanac, salata verde, fasole verde, căpșune, fructe de pădure, etc.

Deci am clarificat necesitățile organismului, în ceea ce privește sărurile, haideti să vedem unde le găsim și cum le putem consuma, din altă parte. Începem cu sarea. În România, după cum am discutat mai sus, comercializarea sării neiodate este interzisă prin lege. Însă, în magazinele naturiste puteți găsi sare neiodată. Câteva sortimente sunt: sarea roz de himalaya, ce sarează mai puțin mâncarea decât celelalte tipuri de sare, apoi sarea de mare neiodată, venită din țările ce exploatează sarea din apele lor și sare neiodată de salină. Există totuși o companie românească ce a reușit să obțină aviz de comercializare a sării fără iod. Sperăm să apară cât mai multe astfel de companii și mai sperăm, deasemenea, să se modifice legea ce ne distruge sănătatea.

„Puterea de a rezista ispitei este abilitatea de a rupe o ciocolată în 4 bucăți și apoi de a mânca doar o singură bucată” - Julia Child

1.8. COLESTEROLUL, ULEIURILE ȘI GRĂSIMILE

Colesterolul ajută la formarea membranelor celulare, la sinteza hormonilor în glandele suprarenale și în ovare! Colesterolul este indispensabil digestiei lipidelor, în urma transformării, de către ficat, în acid biliar. **Colesterolul în exces nu este o boală! Este un răspuns a disfuncției metabolice, a ficatului.** Nivele joase ale colesterolului duc la creșterea riscului de infarct și o slabă funcționare a sistemului imunitar.

Dar de ce ne speriem când auzim de colesterol mărit? Ce înseamnă că se modifică de la valorile normale? A pus cineva problema că nu funcționează bine ficatul? Se dă tratament pentru ficat?

Colesterolul este o substanță ce se găsește, liberă sau combinată, în: untura de pește, în bilă, sânge, țesut nervos, gălbenuș de ou și care reglează permeabilitatea față de lichide, a membranelor celulare. Este un compus organic ce se găsește în structura celulelor animale, mai ales, în sânge și care, doar la dereglarea metabolismului, se depune pe pereții vaselor sangvine, sau sub formă de calculi. Această substanță organică se află în protoplasma celulelor, în special în creier și în nervi.

Grăsimile sunt substanțe unsuroase, răspândite în țesuturile animale și în plante, formând, la om și la unele animale, primul strat de sub piele, ce acoperă mușchii. Substanța unsuroasă se extrage din organisme vegetale și animale, având diverse întrebuințări (în alimentație, în industrie, etc.).

Există diferite tipuri de lipide ce au un anumit rol, fiecare, în organism. Lipidele servesc drept „pernă” pentru protejarea organelor interne, la înmagazinarea energiei pentru o utilizare ulterioară, la formarea învelișului extern al celulelor, ele intră și în compoziția unui mare număr de hormoni. Lipidele contribuie și la transportul vitaminelor A, D, E și K, în ansamblul organismului.

Grăsimile saturate sunt grăsimi de origine animală ce se găsesc în unt și anumite părți ale cărnii roșii. Ele pot crește nivelul de colesterol și pot crea probleme inimii.

Grăsimile polisaturate provin din uleiurile vegetale precum margarina, uleiul de arahide și porumb. Aceste grăsimi ar putea avea ca efect reducerea numărului de limfocite T prezente în sistemul imunitar. Ele sunt mai puțin susceptibile în creșterea nivelului de colesterol, decât grăsimile saturate.

Grăsimile mononesaturate se găsesc în uleiuri vegetale precum uleiul de măsline și cel de canola și alte uleiuri presate la rece.

Aceste grăsimi nu au efecte negative asupra sistemului imunitar, sau al nivelului de colesterol.

Acizii grași omega-3 se mai numesc și esențiali, deoarece organismul este incapabil să-i fabrice, ei fiind obținuți din alimente. Aceștia se găsesc în grăsimile de pește și fructe de mare, în anumite tipuri de fasole, avocado, semințe de in, semințe de chia, alunele de pădure, dovleac, afine, mango, caju, etc. Acești acizi au ca efecte benefice: reducerea bolilor de inimă și ameliorarea sistemului circulator.

LDL (Low density lipoproteins) este lipoproteina ce conține cea mai mare cantitate de colesterol (60-70% din colesterolul total). Acizii grași liberi formează, în ficat, trigliceride, ce sunt cuplate cu apoproteine și colesterol. Colesterolul LDL este implicat în transportul colesterolului către țesuturi, în principal, în sistemul arterial, ceea ce explică creșterea aterosclerozei și a bolii coronariene, la pacienți cu niveluri crescute, ale acestei lipoproteine.

Nivelul total al colesterolului se împarte în colesterolul bun (HDL) și cel rău (LDL). Raportul între LDL-colesterol / HDL-colesterol (High density lipoproteins) are valoarea de 2.9 la femei și 3.3 la bărbați.

Colesterolul ridicat reprezintă problema gravă a „generației fast food” și produce multe afecțiuni cardiovasculare.

HDL-colesterol (HDL-C) reprezintă un alt grup de lipoproteine. HDL deține un rol important în metabolismul colesterolului, participând la transportul acestuia din țesuturile extrahepatice, către ficat, pentru catabolizare și excreție. Împună cu LDL-ul participă la menținerea nivelului colesterolului celular. Nivele ridicate ale HDL-C dau un risc scăzut de ateroscleroză.

Majoritatea oamenilor nu cunosc că 40% din totalul caloriilor, le consumăm sub formă de grăsimi.

Ce rezultă din consumarea grăsimilor în exces? astuparea vaselor de sânge și apariția bolilor arterelor coronare și a accidentelor vasculare cerebrale. Orice dietă bogată în grăsimi, duce la apariția obezității, a diabetului și a unor tipuri de cancer. Culmea este că cele mai bune grăsimi se găsesc în nuci, alune și semințe.

Orice nutriționist învață, în școala elementară, modul de depozitare al organismului, iar acum îl veți afla și dvs. Orice aliment consumat în exces, fie că este proteină, carbohidrat, sau grăsime, se depune, în organism, sub formă de grăsime. Principala zonă de depunere este cea a organelor viscerale: ficat, stomac, intestine, splină, etc, apoi inimă, rinichi și plămâni. Orice lingură în plus la masă, va fi depozitată, ca grăsime, orice aliment pe care organismul nu știe, sau nu poate să-l descompună (aliment foarte procesat) va ajunge în depozitul de grăsime. Astfel, consumul exagerat de alimente din plăcerea gustului, lipsa de energie, sau stres, duce la creșterea obezității.

Adulții sunt cei ce ies în număr mare să alerge, ori la plimbări, se înscriu la cluburi de gimnastică. Cei ce se duc la prelegeri cu teme de menținere a sănătății și acordă atenție alimentației, **nu sunt copiii**, ci persoanele trecute, în general, de prima tinerețe.

Factorii de mediu sunt foarte importanți. Este evident că bagajul nostru genetic nu se poate schimba, dar putem să-l ținem în frâu. Trăim într-un mediu ce favorizează obezitatea. Nu sunt departe timpurile când copiii veneau de la școală acasă, se schimbau, mâncau repede ceva și apoi ieșeau la joacă. Ei se urcau în copaci, se jucau tot felul de jocuri, aveau biciclete, patinau iarna, sau cu sania, nu stăteau la televizor. Generația „fast food” de astăzi petrece din ce în ce mai multe ore în fața televizorului, a tabletei, sau telefonului mobil, în fiecare zi, ajutând creșterea depozitelor de grăsime.

Astfel 80% dintre adolescenții supraponderali vor rămâne așa și în continuarea vieții ca adult. Deci, obezitatea la adolescenții și copii de azi, va crește, pentru viitor, un număr de persoane obeze.

Obezitatea predispozează copiii la boli de inimă, calculi biliari, diabet zaharat, cu debut la maturitate, hipertensiune, cancer sau oboseală prematură. Copiii obezi suferă din cauza problemelor la picioare și afecțiuni ale plămânilor. Altă fațetă este că acești copii se confruntă cu probleme majore, pe plan social și psihologic. Așa crește incidența depresiilor, a tulburărilor de alimentație, a abuzului de droguri și cazurilor de suicid. Se desocializează, nu știu să comunice, nici să lege prietenii sau conversații.

Apariția majorității cazurilor de obezitate infantilă ar putea fi prevenită, dacă copiii ar fi învățați deprinderi elementare, suficient de devreme, înainte să capete acces liber, la bucatărie și să devină prizonierii televizorului:

- Să servească trei mese pe zi, la care să consume: cereale, legume, zarzavaturi, fructe proaspete, să nu guste nimic între mese, în afară de apă.
- Să bea mai mult apă în locul lichidelor de pe piață, chimizate.
- Să se joace câteva ore zilnic, de preferință în aer liber, jocuri active.
- Să-și rezerve zilnic, timp pentru citit și studiu. Dacă părinții îi ajută să petreacă acest timp în mod interesant, se vor simți mai puțin atrași de televizor, dacă nu, însă, vor avea copii bolnavi.

- Să nu neglijeze odihna. Mulți maturi, ca și copiii, suferă de oboseală cronică. Mersul la culcare mai devreme determină toată familia ca dimineața să se trezească singuri, în timp util, pentru a servi împreună, un mic dejun consistent, bazat pe fructe sau legume proaspete, cereale sau proteine ușoare.

- Să-și diversifice ariile de interes. Astfel, copilul trebuie învățat să frecventeze o bibliotecă, să ia lecții de muzică, pictură, etc., să participe la excursii și ieșiri în aer liber, cu familia.

Această informare este pentru părinți. Copiii și adolescenții nu au preocupări legate de alimentație, pentru că la vârsta lor au alte descoperiri de făcut, alte curiozități, iar stilul alimentar este crucial de implementat ca mod de viață, pentru mai târziu. Dacă nu vă ocupați dvs, de educația lor culinară, când vor ajunge adulți vor avea probleme serioase. Ce ar fi bine să știți, este că: copiii nu ascultă, atunci când le dați ordine, sau îi trimiteți la masă. Atunci, singurul lucru bun, ce vă rămâne, este să le fiți exemplu. Dvs., le sunteți modele.

Degeaba le veți spune să nu mai consume băuturi carbogazoase, dacă ei vă văd pe dvs, că le consumați, la fel se întâmplă cu legumele și fructele, cu odihna și cu timpul petrecut în natură. NU este cazul să vă supărați, ei nu se raportează la învățarea auditivă (mănâncă fructe și legume), ci la cea kinestezică, astfel ei copiază toate acțiunile pe care părinții lor le fac. Iar dacă doriți să aveți un copil care să devină un adult sănătos atunci este important să adoptați dvs, un stil de viață sănătos, adică: liniște, legume, semințe, fructe, hidratare, timp în natură și odihnă.

Povestea Anei

Ana are un fiu de 5 ani, diagnosticat cu diabet Tip II, se știe (alopat) că diabetul de acest tip se poate vindeca prin alimentație și câteva tehnici de nutriție energetică. Fiul Anei face 6 doze de insulină pe zi. Soțul Anei și tatăl vitreg al copilului, a aflat de mine și a venit cu cei doi la o consultație. Înainte de a ajunge la programare, am rugat-o pe Ana să faca un meniu din ultima săptămână a fiului ei. Marți, la ora convenită, cei trei se prezintă la mine în cabinet. Nic, puștiul de 5 ani, frumos foc, isteț și puțin șantajist, îmi arată degetelele și îmi spune: „Uite câte înțepături am, mă doare fiecare degețel”. Mă uit la mânuțele lui și îi spun că vom găsi o soluție să reducem din dozele de insulină. Îmi îndrept atenția către mama sa și o rog să îmi dea meniul copilului. Citez: „Luni, ora 8.00, glicemia 130 (4,5 unitați de insulină administrate), 10 grame de cereale cu lapte, la mic dejun. Ora 11.00, gustare 10 gr., de pâine cu 3 cremwuști și ketchup și un brăduț de ciocolată, încă o doză de insulină. Ora 12.30 – 1 turtă dulce, 14.45 – 227 glicemia, 5 unitați de insulină administrate, prânzul format dintr-o ciorbă cu 50 gr de pâine și la desert 1 om de zăpadă de ciocolată și o bomboană fără zahăr. Ora 17.00 – 2 biscuiți fără zahăr. La cina, ora 20.35, 175 glicemia, 8 unitați de insulină injectate copilului, 1 McPuișor, 1 felie de pizza cu blat subțire și 1 înghețată la cornet și, o ultimă gustare înainte de culcare, formată dintr-un măr și 2 biscuiți.” Cam așa arată meniul pe ziua de luni. A continuat cu marți, miercuri, joi și vineri: clătite, ciocolată și bomboane sub diverse forme. Cu alte cuvinte, copilul nu avea suficiente legume și fructe în meniu, deci nici vitamine și nici fibre pentru a-și menține glicemia sub control. Apoi am trecut puțin la discuții legate de

comportamentul copilului în casă, de modul de alimentație al familiei, de atitudinea permisivă a bunicii. Am aflat că Nic fură pe ascuns cola și alte dulciuri de prin frigider, că își șantaja bunicii și obținea ce voia el. Apoi, i-am explicat Anei cauza subtilă a diabetului. I-am povestit că Nic nu se simte suficient de iubit și că timpul petrecut cu ea este foarte puțin, despre joacă... nici vorbă. Ana fiind foarte ocupată să meargă la serviciul respectiv pentru a-i asigura fiului ei tot ce îi este necesar, uită să îi ofere, în meniul zilnic și iubirea necesară. Am înțeles povestea ei, am înțeles sacrificiile pe care le face. I-am explicat că Nic nu se va însănătoși dacă ea nu își schimbă comportamentul și este bine să îi ofere iubirea de care el are nevoie, prin sistemul lui de iubire, nu al ei. Vestea proastă este că Ana nu a înțeles mesajul meu, mai mult de atât s-a supărat și a plecat din cabinet fără să întoarcă nicio privire. A preferat să rămână în rutina ei, de a fugi de la serviciu, să nu lupte cu ea, mai ușor este să-i faci injecțiile lui Nic, să-i dea ceva de mâncare, i-ai glicemia, etc. După jumătate de an, m-am întâlnit cu soțul ei și l-am întrebat ce face Ana și copilul. Mi-a explicat că situația s-a înrăutățit și că este în căutare de soluții, dar nu vrea să vadă schimbarea de la ea.

Povestea lui George

O altă doamnă, pe nume Ilona, ce avea probleme cu copilul, spune: - Domule profesor, mă duc cu el la Tg. Mureș la un chirurg să îl opereze de inimă, pe micul George, un baietel în vârstă de 7 ani, cu ochii mici și triști. I-am spus doamnei că băiatul nu are probleme cu inima. - Dar sunt niște medici ce spun că este grav cu inima, a replicat mama convinsă. Ce să-i spui unei persoane foarte convinsă că fiul ei trebuie operat, pentru că așa a recomandat un anumit medic? Din scanarea copilului reieșea faptul că acesta nu are probleme cu inima. Am încercat să îi comunic mamei că starea fiului provenea din alte cauze, însă nu m-a ascultat, deși mi-a cerut părerea. - Îmi pare rău, dar nu pot face nimic, referitor la hotărârea dvs, i-am răspuns nedumerit de vehemența cu care voia operația. Și cum am mereu încredere în percepțiile mele, am primit o veste minunată: doctorul din Tg. Mureș a confirmat că tânărul George nu trebuie operat, nu are probleme cu inima, ci cu psihicul și, nu l-a operat. Când a revenit, la mine Ilona, i-am spus că ea este responsabilă de starea copilului, că îl presează pe copil să facă ce vrea ea și, ca reacție, pe sistem nervos, are des dezechilibre emoționale iar inima reacționează. Sfatul meu pentru ea, ca mamă, a fost să se schimbe, în raport, cu comportamentul față de copil și să încerce să-l mai controleze și manipuleze. Ce credeți că a răspuns mama: Mai bine îl operez decât să mă schimb eu. La asemenea replică, nu știu ce mai este de adăugat.

Povestea Mariei

Maria este una dintre clientele minunate. A venit în cabinet la recomandarea unei prietene și a zis: „Eu în acest moment mă simt foarte bine. Vreau să lucrez cu tine să mă simt și mai bine.” Am rămas uimită de atitudinea ei. Îmi plăcea foarte mult ce auzeam. Am început să lucrăm și într-o zi îmi spune că fiica ei, cea mare, în vârstă de 11 ani, are probleme cu greutatea și că vrea să o aducă și pe ea la mine, dar după ce terminăm noi Programul Strong Detox. Am fost de acord. În program Maria a avut rezultate foarte bune, și-a schimbat stilul alimentar, a înțeles ce înseamnă să te hrănești și energetic și cum să menții un stil de viață sănătos. Vestea

și mai bună este că în procesul de transformare al Mariei, fiica ei a preluat modelul de obiceiuri sănătoase și a slăbit. Cu alte cuvinte, nu a mai fost nevoie să vină pentru teste, cu fiica cea mare, ceea ce m-a bucurat.

Din cele 3 povești am dori să vedeți diferența și să înțelegeți că viața copilului depinde de dvs și de comportamentul adoptat.

Oricum, un **stil de viață sănătos este întotdeauna bun pentru oricine, indiferent de vârstă.**

„De la descoperirea artei culinare, oamenii mănâncă de două ori mai mult decât pretinde natura.” - Benjamin Franklin

1.9. PROTEINELE

Organismul descompune alimentele consumate în: **proteine** care sunt descompuse în aminoacizi, ce îndeplinesc funcția de construcție și refacere, **carbohidrați** (amidon și zaharuri) ce sunt descompuse în zaharuri simple, folosite pentru energie și, **grăsimi** care sunt descompuse în acizi grași și glicerol, pentru regenerare și nevoi urgente. Majoritatea acestor procese sunt de natură **alcalină**.

Proteinele sunt substanțe organice formate din: carbon, hidrogen, oxigen, azot, sulf, etc., ce intră în componența protoplasmei celulelor animale și vegetale, îndeplinind în organism, variate funcții fundamentale. Ele sunt indispensabile în alimentație. Aceste substanțe, au rol important în celula vie, fiind obținută prin polimerizarea mai multor aminoacizi. Proteinele constituie unul dintre principalii componenți ai tuturor organismelor vii.

Un gram de Proteină, are 4 kcal, ca valoare energetică, 1 gram de carbohidrat are, la fel, un gram de lipide, are 9 kcal. În concluzie, energia cea mai mare este dată de consumul de grăsimi. Ceea ce foarte puțină lume știe este faptul că **proteinele nu au ca scop furnizarea de energie**, în organism. Carbohidrații dau energie rapid, lipidele dau energie pe termen lung. Proteinele însă sunt direcționate de organism, pentru sinteza mușchilor și a tuturor proceselor ce au nevoie de proteine și aminoacizi. Proteinele au o mare importanță în toate procesele, de aceea este nevoie să se consume proteine de calitate, din surse cât mai naturale.

Corpul uman nu trebuie să ducă lipsă de proteine, din alimentație, dar nici să consume prea multe. Asimilarea proteinelor de către organism este cel mai dificil proces, deoarece sunt cele mai complicate elemente din produsul alimentar.

Dacă alimentele cel mai ușor de descompus sunt fructele, cel mai greu de descompus, în elemente, sunt proteinele luate din carne. Pentru digestia proteinelor, corpul consumă cea mai mare cantitate de energie, ce se depozitează în corp, ca reziduu toxic, crescând astfel greutatea, iar a doua zi un alt surplus de proteine apare și tot așa greutatea corpului crește, toxinele se înmulțesc și situația se agravează continuu.

Proteinele apar în corpul omenesc din aminoacizii din mâncare. Există 23 aminoacizi diferiți. Toți sunt esențiali, fiindcă nu toți sunt produși de organism și trebuie aduși din alimentație. Dintre ei, 15 pot fi sintetizați de corpul nostru, iar 8 trebuie luați direct, din mâncare. Consumarea cu regularitate a fructelor și

vegetalelor, nucilor, semințelor, etc., vor fi suficiente, chiar dacă nu se consumă carne, să mulțumească organismul cu proteine. Fructele și vegetalele conțin majoritatea acestor aminoacizi, iar morcovii, bananele, varza, conopida, porumbul, castraveții, vinetele, mazarea, cartofii, dovleceii, roșiile, nucile, semințele de floarea soarelui, anason, alunele și fasolea, conțin toți acești 8 aminoacizi.

O alimentație bogată în carne, furnizează organismului mai multe proteine, grăsimi și colesterol, decât îi sunt necesare oricărui om. Mulți dintre noi, consumăm de 2-3 ori mai multe proteine, decât ar fi necesar. Porția zilnică recomandată, pe zi, este de 46 g proteine, la femei și, 56 de g., proteine pentru bărbați. Cercetările au ajuns la concluzia că o dietă cu mai puține proteine și mai puține grăsimi și colesterol, este esențială pentru îmbunătățirea stării de sănătate.

Colagenul este o proteină ce se găsește în țesutul conjunctiv, osos și cartilagos și care prin fierbere se transformă în gelatină. Este o proteină foarte rezistentă la acțiunea agenților chimici și a enzimelor.

Proteinele sunt compuse din diferiți acizi aminați. Acești acizi se combină în diferite moduri pentru a forma musculatura, pielea și părul, o parte a sistemului imunitar, dar și țesuturile organismului.

Alimentele bogate în proteine, în afară de carne, sunt: pește, ouă, nuci, fasole, grâu, porumb, brânză, ciuperci, soia, turmeric, usturoi, cafea crudă. Este de preferat consumarea proteinelor provenite din diferite surse alimentare pentru a beneficia de o funcție mai bună a organismului.

O alimentație sănătoasă ar trebui să conțină 2-3 porții de alimente bogate în proteine, în fiecare zi. O porție poate însemna: 172 gr de fasole, două ouă, 150 gr. de quinoa, o felie de brânză, 100 gr de tofu, 50 gr. de nuci și semințe, etc.

„Un vegetarian strict va trăi cu 10 ani mai mult decât un consumator de carne obișnuit și va suferi mai puțin de jumătate din cauza bolilor.”

- Horace Greeley

1.10. ACIZII

ACIZII sunt compuși anorganici formați dintr-un radical acid și atomi de hidrogen, unul, sau mai mulți. Exemple: HCl, H₂SO₄, HNO₃.

Acidul este o substanță chimică solubilă în apă, care dizolvată în aceasta, dă o soluție a cărei PH este mai mic decât 7. PH este prescurtarea de la „pondus hydrogenii”, adică aciditatea atomului de hidrogen. Aciditatea, sau alcalinitatea unei substanțe, se măsoară cu ajutorul pH-ului. Scala pH-ului se măsoară de la 0 la 14, începând cu 0, fiind cel mai acid, iar 14 fiind cel mai alcalin, 7 fiind neutru (pentru unele organe). Pentru a supraviețui, organismele noastre trebuie să mențină pH-ul foarte apropiat de 7,4 (sânge). În cazul în care pH-ul corpului variază prea mult, de la acest ideal, devine dificil pentru diverse enzime de a funcționa corect. În organismul uman PH-ul pielii, ori al stomacului, nu este bine să fie sub 5,5, iar al sângelui sub 7,25, ideal ar fi să se păstreze între 7,25 – 7,45. Majoritatea reacțiilor chimice și biologice sunt guvernate de activitatea ionilor de hidrogen.

Acizii, după natura atomilor din care sunt alcătuiți, pot fi:

- acizi anorganici, numiți și acizi minerali (de natură minerală);
- acizii organici, numiți și acizi carboxilici (de natură vegetală și animală).

Proprietatea generală a acizilor este aceea de a ceda ioni de hidrogen. Prin cedarea ionilor de hidrogen, acizii se transformă în radicali acizi, care prin combinare cu alte elemente, dau sărurile.

Organismul uman conține numeroase lichide biologice: sânge, urină, secreții digestive, lichid pleural, lichid cefalorahidian, lichid sinovial, transpirația, lichid amniotic, etc. Lichidele biologice au o compoziție complexă, pH-ul fiind acid, sau bazic, funcție de predominanța ionilor acizi, sau bazici.

Hiperaciditatea este o tulburare funcțională ce se manifestă prin creșterea excesivă a cantității de acid clorhidric din secreția gastrică, tulburare întâlnită în cazul gastritei și al ulcerului. Hipoaciditatea este o tulburare organică datorată scăderii secreției sucului gastric, sub valori normale, cauzată fiind de unele boli de stomac.

Dintre sistemele tampon, din organism, cel mai important și mai rapid controlat, este sistemul bicarbonat/acid carbonic. Importanța sa rezultă din faptul că, pe de o parte, CO_2 este produs continuu de către metabolismul celular, iar pe de altă parte, acesta formează cu apa, în prezența anhidrazei carbonice, acidul carbonic, care disociază ușor HCO_3^- și H^+ . Acest sistem cuprinde exces de componentă bazică (bicarbonat). Într-adevăr, concentrația bicarbonatului de sodiu, din sânge, este de 20 de ori mai mare decât cea a acidului carbonic. Datorită acestui fapt, sistemul controlează acizii, realizând păstrarea constantă a pH-ului sângelui.

Sistemul tampon bicarbonat/acid carbonic, are o importanță funcțională mare, anume posibilitatea de reglare, foarte rapidă, a concentrației lui sanguine, datorită controlului respirației. Atunci când crește presiunea parțială a CO_2 și, implicit, concentrația sanguină a H^+ (acidoză), va determina creșterea frecvenței respiratorii și eliminarea excesului de CO_2 . În condițiile scăderii presiunii parțiale a CO_2 (alcaloză) frecvența respiratorie scade. Din mecanismele prezentate rezultă că funcția respiratorie are o importanță deosebită în menținerea echilibrului acido-bazic al organismului.

Majoritatea alimentelor vegetale din hrană sunt considerate surse alcalinizante, pentru că în urma degradărilor generează baze anionice, de tipul bicarbonatului. Se înțelege că organismul este confruntat, continuu, cu numeroase tendințe acidifiante și alcalinizante ce-i amenință păstrarea constantă a pH-lui intern. Împotriva acestor tendințe organismul „se apără” prin folosirea sistemelor tampon și prin alte mecanisme fiziologice.

Românii beau rareori apă, însă beau orice altceva: băuturi răcoritoare carbogazoase, dulci, cafea, ceai, bere și băuturi alcoolice, totul fiind ori acid, ori dulce. Și aceasta de mai multe ori pe zi. Băuturile bogate în calorii și lipsite de fibre, produc perturbări ale nivelului sangvin al zahărului și acidității și, sabotează eforturile de control al greutateii corporale. Alcoolul, cafeina, fosfații și alte substanțe chimice din aceste băuturi modifică PH-ul organismului, fiind mai greu de reglat apoi, ceea ce reprezintă riscuri suplimentare pentru sănătate.

Pentru reglarea pH-ului este nevoie să consumăm alimente ce alcalinizează organismul. Începem cu apa alcalină. O apă alcalină are un pH între 7 - 9, apa pură

de izvor, are un pH de 7, băuturile carbogazoase au un pH sub 5, aici intră și apa minerală, care este bună, dacă se consumă în anumite combinații sau cantități.

Alimentele ce alcalinizează organismul sunt: ciuperci, broccoli, conopidă, roșii, varză roșie și albă, ceapă, usturoi, praz, salată verde, sfeclă, morcovi, cartofi, spanac, anghinare, castraveți, andive, pătrunjel, păstârnac, ardei, dovleac, ridichi, napi, vinete, năut, fasole, leguminoase încolțite, lucernă, alge, cireșe, avocado, struguri, banane, căpșuni, grapefruit, mango, pepeni, nectarine, măslina, papaya, pere, rodia, gutui, kiwi, portocale, mandarine, lămâi.

O cauză importantă a creșterii acidității în corp și a scăderii pH-ului este stresul, nervozitatea, nemulțumirile și agitația. Acestea modifică energia organismului și îl poate duce spre starea de aciditate, adică de boală. Dacă reușiți să aveți o alimentație alcalină și să reduceți stresul, atunci pH-ul dvs., va rămâne în valorile normale.

Când pH-ul scade datorită alimentației nesănătoase, a stresului, a apei și a aerului de slabă calitate, apare acidoza. Acidoza este una dintre cauzele principale pentru osteoporoză (și nu numai), fragilitatea oaselor și multe alte afecțiuni ce au la bază lipsa de calciu. Potrivit Dr. David Williams, atunci când acidoza este crescută organismul face tot posibilul să mențină echilibrul acido-bazic și extrage, inclusiv, calciul din oase. De aceea, persoanele ce au lipsă mare de calciu, ar fi bine să se își facă un test al pH-ului și să mănânce alcalin. Acidoza se poate determina în 2 feluri:

- prin testul de pH ce se poate face acasă, cu benzi predestinate. Există benzi pentru a măsura pH-ul salivei și benzi pentru pH-ul urinei.
- prin recunoașterea simptomelor acidozei: oboseală constantă, dureri musculare, ori crampe abdominale după mersul pe jos pe distanțe scurte, oftat continuu, de multe ori sentimentul că nu se poate obține suficient aer, senzația că se taie respirația.

Referindu-ne la cealaltă extremă, alcalinitatea prea mare, singura problemă ar fi calciul ce se depune în mediul alcalin. Acest lucru are ca rezultat simptome migratoare, temporare, nervoase și dureri articulare. Insomnia poate fi și ea, o problemă și este des asociată cu rigiditatea mișcărilor, dimineața devreme. Aceste persoane se trezesc înțepenite, dar rigiditatea dispare rapid pentru că mișcarea ajută activitatea sanguină. Ce este de menționat, este faptul că foarte puține persoane au organismul alcalin.

După unele studii, 99% din reziduuri sunt acide, de aceea urina și pielea, cele două canale de eliminare, au pH acid. Reziduurile alcaline normale sunt mai puțin acide decât celelalte, sau mai aproape de neutru. Doar 1%, se pare, că sunt săruri alcaline reale.

Recomandarea noastră este să vă mențineți pe o dietă preponderent alcalină.

De exemplu, potasiul, calciul, magneziul, sodiul, zincul, argintul, cuprul și fierul, dau cenuși alcaline, iar sulful, fosforul, clorul și iodul lasă cenuși acide. Majoritatea elementelor sunt alcaline.

Din fericire pentru noi, fiecare aliment este ușor de clasificat, după ce fel de cenușă lasă.

- Alimentele de origine animală: carnea, ouale, lactatele, alimentele procesate și rafinate, alimentele fermentate, îndulcitorii artificiali, sunt acidifiante, ca și alcoolul, cafeaua, ciocolata, ceaiul negru și băuturile carbogazoase.
- Vegetalele sunt alcalinizante. Câteva citrice sunt bazice în organism, la fel cum sunt semințele, nucile și cerealele germinate.
- Alimentele în stare crudă sunt mai alcalinizante, în timp ce mâncarea gătită este mai acidă. Astfel, vegetalele preparate termic își pierd din proprietățile alcaline.
- Majoritatea legumelor și fructelor au efect alcalinizant, însă legumele verzi și verdețurile, reglează pH-ul mediului intern.
- Dintre acestea, sunt mai bune cele cu un conținut crescut de apă și apa joacă un rol important în procesul de reglare al pH-ului.
- Fructele dulci (cu conținut mare de zaharuri) sunt mai puțin recomandate într-o dietă alcalină, însă nu trebuie excluse, pentru că furnizează vitamine și minerale, pentru bună funcționare a organismului.
- Alcoolul generează acizi: băuturile ce conțin alcool, dar și cele carbogazoase și cafeaua sunt acidifiante și trebuie consumate în cantități reduse, dacă vrem să menținem echilibrul pH-ului.
- Substanțele toxice din țigări, generează acizi puternici. Uneori, este suficient pentru a acidifica lichidele din organism, chiar și în condițiile unei diete alcaline.

„Oamenii de rând trăiesc ca să mănânce și să bea. Oamenii de valoare mănâncă și beau ca să simtă că trăiesc” - Socrate

1.11. VITAMINELE

Vitaminele sunt substanțe chimice organice, necesare, în cantități mici, pentru ca organismul să fie sănătos. Majoritatea vitaminelor nu pot fi sintetizate de către organism, deci ele trebuie obținute din alimentație.

Termenul de vitamine nu cuprinde alți nutrienți esențiali cum ar fi: mineralele, acizii grași esențiali, sau aminoacizii esențiali.

Suplimentarea cu vitamine este larg răspândită în ziua de azi. Multor alimente li se adaugă vitamine în plus, față de ce conțin inițial, în timpul procesului de fabricație. Una din problemele suplimentării cu vitamine este faptul că multe dintre ele cresc apetitul. În ziua de astăzi, obezitatea este o problemă serioasă, iar suplimentarea cu vitamine o poate crea, sau accentua. Există oameni care au devenit obezi din cauza suplimentării cu vitamine, în copilărie, sau adolescență.

Există 13 vitamine, împărțite în două grupe, cele patru solubile în grăsimi: A, D, E și K și, cele nouă solubile în apă (opt vitamine B și vitamina C).

Unele dintre vitamine sunt cunoscute după nume, din literatura de specialitate, mai veche. Vitamina B2 este numită și vitamina G. Vitamina B7, sau biotină este știută și ca vitamina H. Vitamina B9, sau acid folic și alți foliați precum **vitamina M** (acid pteril-tri-glutamic) sunt cunoscute drept folacină. Vitamina B3 apare și ca

acid nicotinic, sau vitamina PP, sau niacină, un nume derivat de la termenul învechit, factor prevenitor de pelagra.

Un organism poate supraviețui un timp fără vitamine, deși orice deficit prelungit de vitamine poate duce la boli, de obicei dureroase și, eventual fatale. Rezervele organismului de vitamine pot varia foarte mult. Un adult poate avea un deficit de vitamina A, sau B12, de un an, ori mai mult, înainte să apară vreo boală, în timp ce vitamina B1, din rezerve, nu rezistă mai mult de două săptămâni.

Vitaminele solubile în grăsimi, pot fi păstrate ca rezervă în organism și, sunt toxice când sunt luate în exces. Vitaminele solubile în apă, nu sunt păstrate în organism, cu excepția vitaminei B12, rezerva ei aflându-se în ficat.

Vitamina F este termenul ce desemna, la început, acizii grași esențiali pe care corpul nu îi poate sintetiza.

Unele substanțe chimice terapeutice au fost numite, deși nu sunt considerate de mulți specialiști, „vitamine”, printre care vitamina T, U, L și X.

Vitamina T îmbunătățește memoria, capacitatea de concentrare și ajută la consolidarea celulelor roșii din sânge. Are rol important în: prevenirea unor forme de anemie, hemofilie și în coagularea sângelui, sau eliminarea cheagurilor. Este solubilă în apă și poate fi distrusă de alcool. Surse de vitamină T: gălbenuș de ou și semințe de susan.

Vitamina U este leac pentru ulcerul duodenal și cel peptic, consumată sub formă de suc de varză. Aceasta inhibă secreția excesivă de acid gastric și calmează pereții stomacului, în procesul de digerare. Această enzimă este foarte sensibilă la temperaturi ridicate. Vitamina U ajută în cazurile de diabet și întărește sistemul imunitar. Surse de vitamina U: frunze verzi, varză și grâu.

Vitamina L - apare la femei numai în perioada lactației.

Unele autorități în domeniu spun că ubiquinona, numită și coenzima Q10, este o vitamină.

Vitamina B15 (Acid pangamic), iar substanța înrudită, dimetilglicina, este numită greșit vitamina B15, dar numită și B16. Mai nou a apărut Amigdalina sau **vitamina B17**, ca extract din prun.

Factorii de creștere ai animalelor au fost desemnați vitamine, precum acidul para-aminobenzoic, care este factorul datorită căruia cresc penele păsărilor (**vitamina B10**), folacina acid pteril-heptaglutamic este factorul de creștere a păsărilor (**vitamina B11** sau vitamina Bc-conjugată) și acidul orotic ca **vitamina B13** pentru șobolani.

Vitaminele pot prezenta mai multe denumiri:

- Denumirea alfabetică: - se folosesc literele mari ale alfabetului A, B, C, D, E, K și diferiți indici în cadrul unui tip de vitamină D2-D3, B1, B2, B6, etc.

- Denumirea chimică are la bază structura chimică a vitaminei: - A (Retinol), B1 (Tiamină), B2 (Riboflavină), B6 (Piridoxină), C (Acid Ascorbic), E (Tocoferol), K (Fitometadionă);

- Denumire terapeutică după efectul terapeutic: A (Anti-Xeroftalmic), C (AntiScorbatic), D (Anti-Rahitic), E (Anti-Sterilitate), PP (Anti-Pelagră), K (Anti-Hemoragic).

Există o serie de substanțe, numite antivitamine ce au acțiune antagonistă vitaminelor și care produc efectele avitaminozelor respective. În principiu fiecare vitamină poate avea una, ori mai multe antivitamine.

Ca efect nuclear, vitamina A și D acționează influențând ADN-ul.

Efectul membranelor ce împiedică acțiunea unor radicali liberi, în organism, sunt vitamina E și C.

Vitamina A se găsește în: morcovi, roșii, spanac, salată, pătrunjel verde, ceapa verde, mărar, legume galben-portocalii și verde închis.

Vitamina C este în: citrice, ardei gras, hrean, măceșe, mere, pătrunjel verde.

Vitamina D se absoarbe în combinație cu calciu. E demonstrat științific că la persoanele obeze, nivelul de vitamina D este unul extrem de scăzut. Grăsimea ține pe loc vitamina D, căreia nu îi dă voie să ajungă în organism să-și facă treaba. Un studiu arată că persoanele ce urmează o dietă restrictivă caloric și iau, în paralel, vitamina D, pot slăbi mai ușor și mai rapid.

Vitamina D din surse vegetale este mai greu de găsit, totuși o putem lua din tofu (brânza de soia), ciupercile sitake, pentru cei ce consumă pește, din somon, altă sursă fiind laptele. Ne ajută însă, soarele, ce poate furniza, în 15 minute, toată cantitatea de vitamina D, de care avem nevoie. Condiția este să ne expunem la soare, indiferent dacă este iarna, sau vara.

Vitamina E, ca antioxidant, previne deteriorarea celulelor, prin inhibarea oxidării lipidelor și formarea radicalilor liberi. Protejează vitaminele solubile, în grăsimi, de distrugere, prin oxidare și ajută la folosirea vitaminei A.

Vitamina E se găsește în următoarele alimente: germeni de cereale, uleiuri presate la rece din: soia, porumb, floarea-soarelui, măsline, avocado, rapiță, șofran, verdeață cu frunzele închise la culoare și oleaginoase: migdale, alune de pădure, nuci, alge și cereale integrale. Cantități semnificative se găsesc și în orezul brun, în produsele din: porumb, ouă, kelp, lapte, ovăz, soia, cartofi dulci, grâu și grâu.

Vitamina K este importantă în organism pentru coagularea sângelui și vindecarea rănilor. Se găsește în legumele verzi, în special în: frunze de spanac, salată, pătrunjel, busuioc, broccoli, varză, dar și în condimente cum ar fi curry și chilli.

Vitamina PP sau acidul nicotinic sau niacina, este o vitamină hidrosolubilă implicată în reacțiile de oxidoreducere ale celulei, corespunde la doi compuși, acidul nicotinic și nicotinamida. Alimentele în care se găsește această vitamină sunt: peștele, ouăle, drojdia de bere, cereale și ciuperci. Vitamina PP este stabilă la lumină, căldură și rezistentă la oxidare. Lipsa din alimentație duce la pelagră, poate apărea însă insuficiența de PP, ca urmare a unei interacțiuni medicamentoase. Pelagra se caracterizează prin oboseală, lipsa poftei de mâncare, tulburări digestive, psihice și hematologice.

Spre finalul cărții veți întâlni și câteva modalități, neobișnuite pentru publicul larg, de vitaminizare și mineralizare.

„În post, unii oameni își aleg mâncarea cu multă luare aminte și nu îngăduie să intre în gura lor anumite alimente, dar ei nu sunt atenți și nu își aleg cuvintele care ies din gura lor” - Sfântul Augustin

1.12. ELEMENTE ESENȚIALE - MINERALE - MINERALOTERAPIA

Terapia cu minerale este un tratament natural, de origine minerală: argilă, minerale, metaloizi.

Din cele 205 elemente cunoscute în univers, 41 sunt în corpul omului, dintre care 19 sunt esențiale vieții. Astfel corpul omenesc este format din: 96,1 % din greutate este formată din oxigen, azot, carbon și hidrogen, iar restul de 3,9 %, este din minerale în cantități diferite.

Mineralele în cantități mai mari sunt: calciu, potasiu, fosfor, sulf, natriu, clor și magneziu. Mineralele în cantități mici se mai numesc și oligoelemente și sunt în proporție doar de 0,05 %, precum: fier, nichel, seleniu, litiu, mangan, cupru, iod, molibden, cobalt, crom, aur, argint și zinc.

Primul mineral folosit de om este argila. Ea are proprietăți: cicatrizante, bactericide, antiseptice, antitoxice și absorbante. Cea mai bună argilă este cea grasă, fără nisip. Ea se poate bea ca apă de argilă, ori se poate folosi ca aplicații externe. Atenție, nu oricine poate face tratament cu argilă, pentru că sunt boli la care este contraindicată.

Primul metal folosit de om a fost fierul din meteoriți, căruia i se atribuiau proprietăți divine, fiind din cer. Aurului i se atribuiau, la fel, proprietăți divine, datorită culorii și strălucirii sale. Metalul cel mai căutat pentru vindecări, a fost cuprul. Aceste metale se purtau sub formă de plăcuțe la piept, sau în locurile cu deficiențe. Pe unele plăcuțe era gravat „aducător de sănătate”. Mai târziu a fost folosit argintul, nichelul și zincul, sau magneții naturali.

Oligoelementele fiind în cantități foarte mici, se iau din alimente și apa minerală.

Trebuie cunoscute elementele conținute în legume și fructe, pentru a putea dirija reglarea organismului. (tabel cu plante, anexa Cap. 9).

Vom prezenta, pe scurt, în ce plante se regăsesc elementele necesare organismului:

Zincul (Zn) se găsește în: ciuperci, ouă, pește, fasole, spanac, nuci, cereale, etc. Zincul ajută funcția glandulară, dar se găsește și în mușchi.

Seleniul (Se) se găsește în: alge și lapte.

Cuprul (Cu) se găsește în: nuci, struguri, cereale, legume verzi, fructe uscate, moluște, sparanghel, orz, linte, ciuperci, pătrunjel, grâu încolțit, pâine de secară.

Manganul (Mn) se găsește în: praz, păstârnac, țelină, pătrunjel, sfeclă, vinete, andive, nuci, gălbenuș de ou, mere, pere, prune, etc.

Cobaltul (Co) se găsește în: ouă, lapte, etc.

Cromul (Cr) se găsește în: ciuperci, drojdie de bere, cereale, legume proaspete, etc. Cromul ajută la: slăbire, pancreasul, dar și glandele.

Iodul (I) se găsește în: fasole verde, sare de mare, pește marin, ceapă, usturoi și moluște.

Fosfor (P) se găsește în: soia, mazăre, conopidă, țelină, castraveți, nuci, grâu încolțit.

Molibdenul (Mo) se găsește în: cereale, legume.

Fierul (Fe) și Nichelul (Ni) sunt în: legume verzi, frunze de ridiche și morcov, frunze de pădărie, vișine, piersici, mere, prune, mazăre, fasole verde. Ele ajută funcția circulatorie sanguină (Fe pe vene și Ni pe artere) și se află în: măduva osoasă, splină, ficat, suprarenale. Sărurile cu fier se aplică și în cazul anemiilor, etc.

Siliciu (Si) se găsește în: sparanghel, castraveți, țelină, pădărie, ridiche de lună, roșii, semințe de floarea-soarelui, căpșuni, grâu încolțit. Siliciul ajută funcțiile: osoasă, vase sanguine, sistemul nervos și respirația, prelungeste tinerețea, sănătatea și capacitatea vitală a organismului. Deficiența de siliciu arată: fragilitatea oaselor, sau ruperea părului.

Cobaltul este vasodilatator, antiseptic, reglează sistemul parasimpatic, ajută creșterea, funcția ficatului, a pancreasului, glandele suprarenale, previne bolile sângelui.

Fosforul ajută funcția creierului, dar intră și în țesutul osos și dantură.

Magneziul (Mg) ajută funcția sistemului nervos și muscular. Deficiența lui este însoțită de convulsii musculare.

Calciul (Ca) intră în toate sistemele ca și **oxigenul**, fiind necesar pentru menținerea sistemului nervos, dar și participă și la coagularea sângelui.

Iodul funcționează pe tiroidă, hipotensiv, antitoxic, antisclerotic.

Cuprul (Cu) ajută lipirea Ca în oase, păstrarea Fe în sânge, părul (țesut capilar), ficat, antiviral, antiinfecțios și antiinflamator. Este necesar pentru menținerea compoziției sângelui.

Litiul (Li) reglează cortexul și lipsa lui duce la egocentrism, megalomanie.

Bromul (Br) este sedativ al sistemului nervos.

Potasiul (K) este tonic cardiac și muscular, intestinal și suprarenal și contribuie la evacuarea apei din organism.

Manganul reglează glandele, ficatul, pancreasul, rinichii și fixează mineralele;

Seleniu și Germaniu (Ge) intră în membrane, mucoase, ajută meditația și comunicarea mentală, acționează asupra creierului și a sistemului nervos.

Vanadiul (V) este în timus, reglează imunitatea și încetinește procesul de îmbătrânire.

Suspensiile de **aur** se aplică la boli reumatice.

Mineralizarea zilnică se poate face, de exemplu, cu apă enzimatică. Apa enzimatică este foarte bună la gust și ne ajută să ne hidratăm mult mai bine. Putem face apa enzimatică din plante aromatice: busuioc, mentă, leuștean, sau fructe: căpșune, pepene, mango și, legume: roșii, castraveți, țelină, morcovi. Apa enzimatică se face foarte ușor, prin tocarea fructelor alese și păstrarea lor în apă, peste noapte. Acoperiți vasul și dimineața puteți consuma această apă. Enzimele, vitaminele și mineralele se infuzează în apă, în aproximativ 8 ore. Puteți face diferite combinații de apă enzimatică. O combinație foarte complexă în enzime, vitamine și minerale este apa din: pătrunjel, leuștean și mărar. Puteți combina însă, frunzele aromatice, cu legume, sau cu fructe.

Mai puteți face apă enzimatică cu o linguriță de inox ținută într-o cană, 5-6 ore. Așa veți obține fier nichel și crom, fără să dați bani la farmacie.

O altă modalitate de mineralizare sunt fructele și legumele proaspete. Fructele sunt recomandate cu 30 minute înainte de masă și cu 1 oră după. La masă, este bine ca primele gustări să fie din salată. Dacă puteți consuma prima salată și apoi alte

feluri de mâncare gătite, este excelent. Organismul va putea absorbi enzimele, vitaminele și mineralele, mult mai ușor.

**„Dacă abatoarele ar avea ziduri din sticlă, întreaga omenire ar fi vegetariană”
- Linda McCartney**

1.13. DULCIURILE

În dulciuri apare mereu nelipsitul zahăr? Zahărul este purtătorul unui altfel de tip de informații, prelucrat chimic, cu consum de energie și care la rândul lui trage energie, din cel ce îl consumă ! Deci el nu dă energie în totalitate, ci scoate energia din om! El dă o energie falsă, dacă este prelucrat termic. Fiind extras dintr-o plantă, trestie sau sfeclă, are o mare parte naturală, dar și o parte chimică, obținută prin prelucrare. Prin prelucrare termică se distruge partea naturală, devenind astfel total negativ. Ce înseamnă prelucrat termic? Zahărul din dulceturi, zahăr ars, vin fiert, devine periculos, pentru că s-a modificat structura, prin fierbere. Atunci când îl folosiți la o cafea, nu apucă să se transforme chimic, nu este chiar atât de periculos.

Pentru reglarea organismului nu vorbim de zahărul alb, tos, procesat și chimizat care intră în prăjituri, ci de zahărul natural din fructe, sintetizat de natură cu ajutorul apei: fructoza, zaharoza și glucoza! Glucoza participă direct la formarea acidului dezoxiribonucleic (ADN) adică a vieții. Vitalitatea dvs. și a copiilor dvs., atenția, concentrația, vin din zaharurile naturale!

Necesarul mediu, de zahăr al unui organism uman este de 5 grame/zi. Atenție că această recomandare nu ține cont de consumul energetic. Orice consum de energie fizică, mentală sau psihică, crește necesarul de calorii, ori zahăr. Acum depinde și de persoane, ce mănâncă și dacă aceste zaharuri le iau din fructe, sau din zahărul procesat. Zahărul procesat, se prelucrează mai greu de organism, iar cel din fructe și legume foarte repede.

Pentru mulți dintre consumatori, zaharurile rafinate contribuie cu aprox., 20% la totalul kaloriilor ingerate într-o zi. Prin faptul că aceste zaharuri sunt lipsite de fibre sau substanțe nutritive și prelucrate termic, kaloriile conținute sunt „slabe”. Dar datorită densității lor calorice crescute, acestea devin unul dintre cele mai puternice ajutoare ale obezității, adică se depășesc ușor limitele necesarului uman.

Aproape 90% din alimentele găsite pe rafturile magazinelor, ne referim la cele procesate, conțin zahăr adăugat. Grav, este că se introduce zahăr în toate alimentele, în special în alimentele „fast food”, pentru a le schimba gustul și a deveni mai bune, teoretic, să creeze dependența gustului, să se consume mai mult, deși sunt periculoase pentru sănătate. **Nu se amestecă gustul de acru, sărat sau iute, cu cel dulce. Interzis!!! Aceasta duce la obezitate și boli digestive.**

Zahărul alb are efecte negative, consumat în exces, în special asupra tinerilor, ce consumă multe dulciuri, a copiilor, dar și a adulților ce nu acordă atenție alimentației.

„Obezitatea, hipertensiunea, diabetul de tip II și problemele cardiace sunt doar câteva dintre afecțiunile provocate de consumul de zahăr”, afirmă dr. Robert Lustig, specialist în endocrinologie și obezitate infantilă.

Alte simptome ce pot fi observate de cei care au renunțat la zahăr și reiau consumul pentru o perioadă scurtă sunt: starea de nervozitate, energia scăzută, după ce glicemia a crescut drastic, acnee, transpirație urât mirositoare.

Cu alte cuvinte, zahărul prelucrat termic, aduce calorii „goale”, adică acele calorii ce dau energie pe moment, dar care te secătuiesc de energie în următoarele ore, pentru că se consumă foarte repede. De aceea, kaloriile „goale” nu sunt recomandate, mai ales că favorizează depunerea de grăsime și dereglează pancreasul. Pentru a avea energie este de preferat să consumăm alimente dulci ce mențin glicemia sub control și care conțin carbohidrați cu eliberare lentă. Astfel avem o gamă largă de produse cu care putem înlocui zahărul rafinat: siropul de arțar, siropul de agave, inulina din agave, siropul de cocos, zahărul din ștevie, care are indice glicemic zero, melasa, mierea de albine, curmalele, smochinele, stafidele și Luo Han care este un îndulcitor extras dintr-un fruct chinezesc care este folosit de sute de ani în China pentru tratarea diabetului. Este bogat în antioxidanți și nu are calorii, însă nu te scapă de senzația de dulce. Atenție! Nu confundați zahărul cu îndulcitorii sintetici: aspartamul, ciclamatul și zaharina, care sunt mai rău decât zahărul, sunt sintetici și se comportă ca niște otrăvuri, nu au energie, dar mai și blochează funcțiile.

Cât despre dorința multora, dulciurile, acestea se pot reduce din alimentație, abia atunci când cunoașteți cum și știți să gestionați foarte bine, energia internă. Atunci când aveți suficientă energie, vă alimentați corect, faceți sport, meditați și vă mențineți un echilibru al sănătății, veți constata, cu uimire, că nu mai simțiți nevoia de dulce. Acestă poftă se reduce semnificativ și veți fi foarte selectivi în a alege dulciurile, pe care le consumați.

Un alt mit ce s-a creat în jurul dulciurilor, este că îngrașă. Acest mit este parțial adevărat, în sensul că orice aliment consumat în exces, așa cum am mai discutat, se depune sub formă de grăsime. Dacă mâncați dulciuri cu măsură, veți vedea că ele nu îngrașă.

O categorie de dulciuri speciale sunt dulciurile vegane și raw vegane. Aceste dulciuri sunt construite pe principiul adăugării doar de ingrediente naturale în rețete. Prăjiturile raw vegane sunt prăjituri ce nu conțin zahăr rafinat, lapte, ouă, se obțin fără coacere și fără să fie supuse vreunui tratament termic. Dulciurile raw, sunt extrem de bune la gust, sunt sățioase pentru că au aport de fibre, sunt nutritive fiindcă au în compoziția lor ingrediente ce conțin vitamine, minerale și enzime necesare digestiei. Porțiile sunt mici pentru că au concentrație foarte mare și vă veți sătura foarte repede. Rețete de dulciuri sănătoase găsiți pe www.iubimsigatim.ro.

„Sănătatea e comoara cea mai prețioasă și cea mai ușor de pierdut, totuși cel mai prost păzită.” - Emile Augier

1.14. GLUCIDELE SAU HIDRAȚII DE CARBON

„Omului simplu i se refuză alegerea, pentru că cele mai multe alimente disponibile, sunt cele ce dau o cantitate mare de energie, rapid, grăsimi și carbohidrați rafinați, în condițiile în care stresul și sedentarismul sunt modul de viață curent” - Cristian Mărgărit

Glucidele sunt substanțe organice alcătuite din carbon, hidrogen și oxigen, cunoscute și sub numele de hidrați de carbon, sau carbohidrați. Un gram de glucide, prin ardere chimică, furnizează 4 calorii. Glucidele dau energie rapidă, ard repede și sunt necesare pentru metabolizarea proteinelor și lipidelor. Creierul are nevoie de glucide pentru că, în multe momente ale zilei, consumă mai mult decât este necesar, datorită efortului intelectual depus, a emoțiilor apărute și procesul intern de gestionare a funcțiilor organismului.

Digestia glucidelor începe în cavitatea bucală, sub influența salivei. Procesul de transformare a amidonului, acizilor și glicogenului, continuă în stomac. La sfârșit, digestia este preluată de enzimele ce acționează în mediu alcalin, din duoden și intestinul subțire.

După absorbția intestinală, glucoza trece în sângele portal și ajunge la ficat, în proporție de peste 90% și în cantitate mai mică, în sistemul limfatic. Glucidele circulă în sângele periferic, sub formă de glucoză. La nivelul ficatului are loc un proces de transformare, în glucoză, a tuturor monozaharidelor resorbite.

Glicemia va rămâne mereu constantă (în condiții normale) datorită faptului că orice cantitate de glucoză în plus este metabolizată pe diverse căi, fie la nivelul ficatului, fie la periferie. Organul principal, responsabil cu absorbirea surplusului, sau cu refacerea deficitului glucozei, este ficatul.

O parte din glucide, în special polizaharidele: celuloza, fragmente de amidon, pectine, etc, rămân nedigerate în intestinul subțire, fiind degradate, în colon, prin intermediul florei bacteriene de fermentație. Ceea ce rămâne nedigerat se elimină prin fecale.

Eliberarea energiei, prin arderea glucidelor, se face foarte rapid. De aceea, glucidele (mai ales sub formă de glucoză și zaharoză) sunt recomandate persoanelor ce depun eforturi mari (sportivi), care au nevoie de o sursă energetică rapidă.

Unele glucide: celuloza și hemicelulozele, deși nu sunt degradate în organism, datorită consistenței lor fibroase, stimulează mișcările peristaltice ale intestinului gros, favorizând evacuarea materiilor fecale.

Dacă vorbim de glucide, atunci aducem în discuție și indicele glicemic. Indicele glicemic este un parametru utilizat în tratamentul diabetului tip 2 și gestațional (în tipul 1). Din diabetologie, unde a și fost folosit pentru prima dată, conceptul, de către dr. David Jenkins, a fost preluat în domeniul mai larg al nutriției, anumiți autori, medici sau nutriționiști, bazându-și dietele, sau folosind în dietele lor, aplicațiile indicelui glicemic.

Indicele glicemic se clasifică, în creștere (peste 70), mediu (55-70), sau scădere (<55). Unele diete merg până la a stabili granițe la nivele mai mici (de ex. IG sub 35 este considerat mic în metoda Montignac). Câteva exemple de alimente în funcție de indicele glicemic:

INDICE GLICEMIC MARE (≥ 70): Fulgi de porumb (81), Cartofi prăjiți (75), Cartofi piure (74), Orez alb gătit (73), Pâine albă (70).

INDICE GLICEMIC MEDIU (55-70): Zahăr (68), Coca-cola, Fanta și băuturi asemănătoare (68), Cartofi natur (65), Cartofi copti (60), Mămăliga (65), Cuscus (65), Zahăr (65), Înghețată (61), Miere (55), Pâine de seară (58).

INDICE GLICEMIC MIC (<55): Banane, suc de Portocale (52), Struguri (46), Portocale, Piersici (42), Spaghetti (44), Mere, Pere (38), Iaurt (36), Lapte integral (27).

Carbhidrații au rol important în: - funcționarea normală a sistemului nervos central care este dependent de glucoză; - desfășurarea normală a funcției sistemului muscular, carbhidrații oferind principalul tip de energie (Sistemul circulator ajută mușchii prin intermediul glicogenului și celulele musculare cu glucoză); - funcționarea normală a zonei gastro-intestinale (Lactoza eliberată după descompunerea carbhidraților, asigură existența anumitor bacterii din intestin, ce cresc absorbția, în organism, a calciului).

Carbhidrații se împart în două clase: complecși (buni) și simpli (răi), fiecare regăsindu-se în meniul zilnic într-un procent, mai mic, ori mai mare, în funcție de alegerile alimentare, făcute.

Carbhidrații buni furnizează organismului vitamine și energie pentru o zi. Alimentele cu conținut de carbhidrați sănătoși, au puține calorii, iar pentru că se eliberează treptat, în organism, contribuie la menținerea siluetei. Glucidele complexe sunt preferate în locul zaharurilor simple, pentru că cuprind minerale și vitamine.

Surse alimentare de carbhidrați sunt: orez, banane, cereale, porumb, pâine, fasole, năut, linte, nuci, cartofi, păstârnac, paste, fructe și legume.

Carbhidrații simpli, denumiți și rafinați, sunt considerați nesănătoși, din cauza creșterii bruște a glicemiei din corp, prin eliberarea lor în organism. Alimentele ce conțin carbhidrați simpli, au un conținut scăzut de vitamine și minerale, însă bogat în calorii, ce determină îngrășarea și apariția problemelor de sănătate. Toate produsele alimentare ce conțin ingrediente rafinate, în general, ori procesate industrial, conțin carbhidrați simpli, ce sunt nocivi pentru sănătate, precum: zahărul, cerealele rafinate, dulciurile, prăjiturile, produsele de tip fast-food, mezelurile, etc.

Glucidele sunt o sursă de energie ce permite să efectuăm activități cotidiene.

Există totuși, unii carbhidrați ce trebuie să existe în alimentația dvs., dar și unii de care trebuie să vă feriți, pentru că nu aduc beneficii sănătății dvs.

Pentru ca un organism să fie sănătos și plin de energie, cca 60% din aportul zilnic de calorii trebuie să fie format din carbhidrați, cu o pondere de 80% a carbhidraților complecși și doar 20% de carbhidrați simpli.

O alimentație sănătoasă ar trebui să conțină 2-3 porții de cereale, 3-5 porții de legume și fructe, în fiecare zi. O porție de cereale poate fi egală cu o felie de pâine, sau o ceșcuță de orez, iar o porție de fructe, ori legume, înseamnă un fruct proaspăt de mărime medie, sau o ceșcuță, de bucăți, dintr-o legumă.

Deci carbhidrații sunt importanți pentru dezvoltarea organismului uman. Dacă v-ați făcut testul de metabolism și aveți tipul carbhidrat, atunci consumul de alimente bogate în glucide, nu reprezintă o problemă pentru dvs. Indiferent de tipul de metabolism pe care îl aveți, carbhidrații au rolul lor și sunt importanți pentru multe procese din corp. Așa că îndreptați-vă către carbhidrații din surse naturale, legume și fructe, astfel cu siguranță veți obține sănătatea dorită.

„Nu am devenit vegetarian pentru sănătatea mea, ci pentru sănătatea găinilor” - Isaac Bashevis Singer

1.15. DE CE SUNT NECESARI ANTIOXIDANȚII

Antioxidanții sunt compuși chimici ce pot inhiba oxidarea altor substanțe, din organismului nostru.

Oxidarea este o reacție chimică prin care se adaugă un atom de oxigen la molecula unei substanțe, care poate fi atât organică, cât și o substanță anorganică. **Orice ardere este o oxidare.**

„Agni” (foc) este un termen de origine sanscrită, care aplicat la digestie, devine focul, arderile, energia ce descompune alimentele. Focul interior este necesar la asimilarea a ceea ce este util, obținerea energiei.

Atunci când „focul” este puternic, ca eficiență a aparatului digestiv, organismul este sănătos, resturile sunt eliminate eficient și este produsă energia subtilă, necesară, esențială, numită „ojas”, termen sanscrit pentru „putere”, esența vitală, a oricărui organism. Potrivit tradiției ayurvedice, această „putere” este fundamentul forței fizice și a imunității. Atunci când „focul” este scăzut, din cauza unei alimentații defectuase, a lipsei activității fizice, a stresului ori a emoțiilor negative, digestia este afectată, organismului îi scade capacitatea de eliminare a toxinelor. Astfel, acest reziduu toxic, cunoscut sub denumirea de „ama”, reprezintă cauza principală a afecțiunilor fizice și psihice.

Cum se face descoperirea cauzelor ascunse ale afecțiunilor digestive.

Ori că vă confrunțați cu lupta greutății kilogramelor în plus, ori cu lupta împotriva problemelor gastro-intestinale, precum balonarea sau indigestia, esența acestora este reprezentată de slaba funcționare a focului. Dar, din păcate, medicina clasică nu-și pune întrebarea: „Cât de puternic este acest foc digestiv, „agni”?, în schimb, este concentrată pe efect, foarte mult, pe alimentele pe care le consumăm. Atunci când se prezintă un pacient la medic, acestuia îi sunt tratate simptomele, nu-i sunt, aproape niciodată, căutate cauzele afecțiunilor. Conceptul ayurvedic „agni-foc” permite mai buna observare a cauzelor afecțiunilor, dar ne și poate oferi o metodă prin care se poate recăpăta sănătatea întregului sistem digestiv.

Focul excesiv

Există zodii de foc, care atunci când sunt dezechilibrate, ori suprastimulate, apare tendința de a se arde singure. Excesul de foc duce la dispariția răbdării ori, la apariția nervozității, ori poate căpăta efecte interne, precum hipertensiunea, probleme de inimă, ulcer ori inflamații. Excesul de foc poate fi readus la echilibru, cu alimente reci, umede, grele, sau care se digeră greu.

Ar fi bine să folosiți, în aceste cazuri: cereale, legume cu rădăcină.

Ar fi bine evitați: alimente picante, carne roșie. Remedii recomandate sunt plante precum: mușetelul, balsamul de lămâie, sau valeriana.

Focul redus

Când focul dvs, este scăzut, va fi greu să ardeți produsele alimentare, sau să luptați cu bolile digestive. Digestia și absorbția mâncării, sigur că sunt nepotrivite.

Pentru a mări focul, mâncați preparate calde, ușoare, uscate și aromate. Evitați produsele reci.

Ar fi bine să folosiți alimente ce activează focul, ca remediu recomandat fiind stimulenții digestivi ca: ardei cayenne, muștar, cuișoare, scorțișoară, usturoi, ghimbir, lămâie, iaurt, legume verzi, praz.

Bine ar fi să evitați: lactatele și carnea.

Trebuie înțeles că atât timp cât în organismul uman, intră oxigen, odată cu aerul respirat, apare și procesul de oxidare. Acesta este necesar, dar în urma unor reacții de oxido-reducere, apar și radicali liberi, care urmează să se cupleze cu alte substanțe, sau radicali, ce dau, în final, substanțe degenerate. Antioxidanții limitează excesul de radicali liberi. Oxidarea poate duce la probleme de sănătate pe termen lung, printre care diabetul, cancerul, afecțiunile cardio-vasculare.

Antioxidanții sunt în general substanțe de origine naturală, compuși chimici vegetali, dar pot fi și ionii unor metale ce pot iniția și susține procese antioxidante. Antioxidanții sunt minerale și vitamine ce se găsesc în alimente. Se consideră că antioxidanții previn și pot limita deteriorările produse, în celulele organismului uman, de către radicalii liberi, pe măsură ce înaintăm în vârstă. **Antioxidanții pot îndepărta radicalii liberi și pot preveni și reface daunele produse de aceștia.**

Antioxidanții din fructe, reglează cantitatea radicalilor liberi, ce fac mult rău organismului, slăbind sistemul imunitar și permițând microbilor, virusilor, sau bolilor, să se instaleze în corp. În loc de a le da copiilor bomboane, gândiți-vă dacă nu ar fi mai bine să le dați fructe.

Cei mai folosiți antioxidanți, de organismul nostru, sunt: acidul alfa-lipoic, glutatiunea, cisteina, vitamina C și E, beta-carotenul, ceaiul verde, Armurariul, semințele de strugure, Gingko biloba, licopinul, Seleniul, coenzima Q-10, acidul lipoic, Schisandra, N-aceticisteină, Superoxid dismutaza, Indol-3-carbinol.

Glutatiunea este cel mai puternic antioxidant pe care îl folosește organismul nostru și pe care îl și produce. Cu toate acestea, toxinele, medicamentele, stresul, poluarea, radiațiile, expunerea la infecții, substanțele chimice, alimentația „săracă”, toate acestea scad nivelul de glutatiunea, lăsându-ne descoperiți în fața unor serii de afecțiuni și boli. Fără o cantitate suficientă de glutatiunea ficatul devine încărcat, nu își mai poate îndeplini funcțiile de detoxifiere și astfel, vom acumula chimicale și toxine din mediul înconjurător și din alimente.

Nivelul de antioxidanți scade odată cu înaintarea în vârstă, mai ales după 45 de ani.

Putem crește nivelul de glutatiunea mâncând următoarele alimente: avocado, spanac, pepene galben, dovleac, grapefruit, piersici, sparanghel, crude. Se mai poate potența glutatiunea mâncând alimente bogate în cisteină precum ceapa și usturoiul. Acizii din aceste vegetale, bogați în sulfuri, vor crește nivelul de glutatiunea în organism.

Acidul alfa-lipoic este antioxidantul metabolic, în lipsa căruia, celulele noastre nu ar putea transforma glucoza, în energie și, care protejează vitaminele C și E, mărindu-le potențialul de a lupta împotriva radicalilor liberi, din organism. Pe lângă combaterea îmbătrânirii, acidul alfa-lipoic s-a dovedit conform studiilor efectuate, a fi eficient în combaterea glaucomului, a bolilor de inimă, a

hipertensiunii, a diabetului, ori a hepatitei C și a unor forme de scleroză. Putem găsi acid alfa-lipoic în alimentele: spanac (bogat și în vitamina K și A), broccoli, roșii (licopen, vitamina C, beta-caroten), mazăre, varză de Bruxelles, ardei gras, grapefruit, lucernă. Acidul alfa-lipoic funcționează ca protector celular și antioxidant, prin conversia glutatationului oxidat, la glutatation redus.

Acidul lipoic este un antioxidant ce ajută la regenerarea vitaminelor C și E, după ce au fost folosite la neutralizarea radicalilor liberi. Mai are rol important în transformarea glucozei, în energie, previne hiperglicemia cronică și complicațiile asociate, cum ar fi neuropatia. Pentru a oferi acid lipoic trebuie să includeți în alimentație: cartofi, morcovi, sfeclă roșie, spanac, drojdie de bere.

Ceaiul verde conține un antioxidant bogat în polifenoli și catechine, ce curăță eficient radicalii.

Armurariul este un hepatoprotector. Radicalii liberi pot induce schimbări în biosinteza enzimelor.

Semințele de strugure sunt antioxidanți puternici, conținând 95% procianidine, care, împreună cu acțiunea de anihilare a radicalilor liberi, inhibă puternic activitatea oxidazei, enzima care activează cascada oxi-radicalilor.

Gingko biloba protejează membranele celulare de peroxidarea lipidelor, în special mielina și celulele cerebrale.

Schizandra este un antioxidant, cu proprietăți adaptogene, cu pronunțate efecte hepatoprotectoare. Se extrage din fructele și semințele plantei Schisandra chinensis.

Licopinul este un antioxidant puternic ce anihilează oxigenul atomic și radicalii peroxid. Protejează stratul lipidic al celulelor. Se găsește în tomate și pepene verde.

N-aceticisteină este o formă stabilă a amino-acidului cisteină. Este implicat în producția de glutatation, ce duce la creșterea cantității de glutatation peroxidază, o enzimă antioxidantă puternică. Îmbunătățește metabolismul hepatic și ameliorează epuizarea musculaturii.

Seleniul este principalul mineral antioxidant și dezactivator al radicalilor liberi. Este cofactor în sinteza glutatation peroxidazei. Sursele naturale de Seleniu sunt: germenii de grâu, țărâțele, ceapa, roșiile, broccoli și peștele ton.

Coenzima Q-10 este un antioxidant liposolubil, o chinonă, ce joacă un rol important în eliberarea de energie în transportul energiei necesare celulelor. Puternic antioxidant, Coenzima Q-10, are rol important în sistemul circulator. Organismul produce, normal, această coenzimă. La pacienții cu hipercolesterolemie tratați cu statine, care intervin în metabolismul colesterolului, ducând la scăderea sintetizării de Q-10, în majoritatea cazurilor, suplimentarea zilnică poate fi necesară. Această substanță este prezentă în toate celulele organismului fiind indispensabilă desfășurării normale al proceselor biologice și biochimice. Surse de coenzima Q10, din alimente: sardine, macrou, ouă, ulei de soia, arahide, nuci și semințe.

Beta-carotenul are rol deosebit în prevenirea cancerului, prin anihilarea radicalilor liberi și „dizolvarea” substanțelor canceroase, provenite din mediul extern. El joacă un rol important în combaterea aterosclerozei, deoarece împiedică

oxidarea lipoproteinelor de mică densitate (colesterolul LDL) reducând riscul apariției acestei boli și al producerii infarctului miocardic. Beta-carotenul are și efect antiîmbătrânire, protejează pielea împotriva radiațiilor ultraviolete și ajută la prevenirea numeroaselor boli cauzate de înaintarea în vârstă. Îl puteți găsi în: morcovi, cartofi dulci, spanac, dovlecei, caise, piersici, nectarine, mango, papaya.

Vitamina C este binecunoscută pentru efectele sale: mărește rezistența vaselor sangvine, intervine în funcționarea bună a țesuturilor și a diferitelor organe, are rol de reglare a glicemiei și colesterolului, de distrugere a toxinelor acumulate în organism, are acțiune antialergică, are rol de laxativ natural, mărește gradul de absorbție a fierului organic. Puteți administra vitamina C prin consumarea de: broccoli, ardei, kiwi, fructe de pădure, mere, roșii și citrice.

Vitamina E este unul dintre cei mai puternici antioxidanți ce ajută la dezvoltarea armonioasă a creierului. Vitamina E are efect diuretic și hipotensiv, întărește și protejează inima, limitează producerea de colesterol, ameliorează ritmul de dezvoltare a organelor genitale, la pubertate, intervine în cazuri de tulburări de creștere, la copii. Îl puteți găsi: în semințe și uleiurile acestora, presate la rece, în germeni de grâu, nuci, fasole, măsline, afine, varză, muștar, nap turcesc gătit, cereale, pâine integrală și pește. Pe lângă vitaminele C și E, mai conțin și cuercetina (un flavonoid), sulforafan și izotiocianat (ITC) ce este important pentru detoxifiere.

Indol-3-carbinol se găsește în vegetalele verzi: broccoli, nap, varză, varză de Bruxelles, pătrunjel. Acesta luptă împotriva cancerul de sân, este excelent în eliminarea mai ușoară a toxinelor din ficat și stimulează tranzitul intestinal.

Superoxid dismutaza (SOD) se află, în mod natural, în: orz, broccoli, varză de Bruxelles, varză, germeni de grâu și multe alte plante verzi. Este o enzimă ce revigorează celulele și reduce rata distrugerii lor, de către radicalii liberi. Neutralizează cei mai comuni și cei mai periculoși radicali liberi, radicalii superoxid. Radicalii superoxid produc deficitul de fluid sinovial, important lubrifiant pentru încheieturile corpului, ceea ce duce la inflamații ale articulațiilor. Superoxid dismutaza este utilizată pentru a trata: artrita, probleme de prostată, ulcere, arsuri, boli inflamatorii, dar și intoxicații de la expunerea la fum și radiații și pentru a preveni efectele secundare ale medicamentelor împotriva cancerului. Mai poate ajuta și la: reducerea ridurilor faciale, la cicatrizare și la vindecarea rănilor și arsurilor.

Scala Orac

A fost stabilită ca măsură a puterii anti-oxidante, a unor vegetale, numită ORAC (oxigen radical absorbance capacity = capacitatea de absorbție a radicalilor liberi ai oxigenului), în funcție de cantitatea de anti-oxidanți care este conținută în diverse plante.

Pentru a se menține într-o formă deplină de sănătate, un om trebuie să introducă, zilnic, în organism, o cantitate de vegetale, care să-i asigure un optim de > 5.000 unități ORAC, însă în lipsa unor factori pro-oxidanți semnificativi !

În situații deosebite gen: boli degenerative, boli acute, cancer, limfoame, leucemii, SIDA, se recomandă asigurarea a cel puțin 30.000-50.000 unități ORAC / zi (sau chiar mult mai mult, în unele situații).

De observat este că în topul alimentelor celor mai puternic antioxidante, se afla condimentele. Pentru a consulta lista completă ORAC, puteți accesa <http://www.oracvalues.com/>.

Pentru a fi mereu într-un proces antiîmbătrânire mâncați fructe și legume, în starea lor crudă! Vă rog să vă amintiți un singur lucru: de fiecare dată când vă așezați la masă, încercați să mâncați alimente cât mai colorate și condimentați mâncarea pentru o sănătate mai bună.

Mâncați fructe și legume în starea lor crudă!

Scala ORAC (nr. unități / 100 g produs) a celor mai sănătoase alimente este următoarea. Am selectat pentru dumneavoastră alimentele cel mai puternic antioxidante și cele mai puțin antioxidante:

Cele mai puternice antioxidante:

Cele mai puțin antioxidante:

694	ardeiul dulce galben
694	sos de tomate
666	morovii cruzi
620	conopida fiartă scursă fără sare
616	mucile uscate
615	ardeiul dulce verde călit câteva minute
600	mazărea verde congelată
578	sosul picant
568	sucul de ananas
564	oțetul de mere
546	prunele roșii crude
524	mazărea despicată semințe mature crude
508	varza albă crudă
497	jelina crudă
496	brocolii congelat
490	prazul crud
486	sucul de roșii conservat cu sare
483	dovleacul crud
481	semințele de mac
436	siropul de pișci conservat
413	porumbul dulce conservat
410	oțetul din vin roșu
408	sucul de mere
392	vinul alb de masă
367	tomatele roșii coapte
317	morcovii fierți și scurși nesărați
315	pepenel galben crud
307	bulbul de fenicul crud
245	vinetele fierte scurse nesărate
225	oțetul din miere
214	castraveții cruzi cu coajă
180	dovlecelul crud
142	pepenel verde crud
126	castravetele decojit crud
106	uleiul de arahide

314.446	pudra de cuișoare
312.400	tărâțele neprelucrate de sumac
267.536	pudra de scorțișoară
240.000	tărâțele de sorg bogate în tanin
200.129	pudra de oregano uscat
159.277	pudra de curcuma
102.700	boabele de acai liofilizate
100.800	tărâțele negre de sorg
91.500	pudra de roșcove (carob, ceratonia)
86.800	sumacul brut
80.933	cacao pudră uscată și neîndulcită
76.800	semințele de chimen
75.000	pudra concentrată de boabe de maqui
74.349	pătrunjelul uscat
71.000	tărâțele de sorg roșu
70.000	cireșele Acerola
67.553	busuiocul uscat
48.504	pudra de curry
45.400	sorgul brut bogat în tanin
40.200	pudra de ciocolată olandeză
40.000	sucul de boabe de maqui
32.004	salvia proaspătă
29.257	semințele de muștar galben
28.811	ghimbirul pudră
27.618	piperul negru boabe
27.426	cimbrul în stare proaspătă
27.297	măghiraul în stare proaspătă
25.300	fructul de lyci (sau lechee)
25.300	fructul de goji
24.700	polemiul granule

„Gătitul este la fel ca pictura, sau scrierea unui cântec. Așa cum în pictură, sau muzică, există atât de multe note, sau culori, tot astfel în gastronomie există atât de multe arome, modul în care le combini însă, te face deosebit.”

- Wolfgang Puck

CAP. 2 TERAPII

2.1. APA – CENTRUL SĂNĂTĂȚII

Organismul uman este constituit, în principal, din apă. Apa servește la transportul elementelor nutritive (nutrimente) în organism și contribuie la păstrarea rinichilor în stare bună de funcționare. Toată lumea trebuie să înlocuiască apa care este eliminată din corp, prin transpirație și urină.

Anumite băuturi precum alcoolul și cafeaua, deși sunt lichide, au ca efect eliminarea apei din organism, în loc să-l hidrateze, adică să contribuie la creșterea nivelului ei în organism.

Apa are un rol mai important decât ați crede în viață. Deși pare un lucru simplu și banal să bei apă, la o simplă monitorizare veți constata că nu beți suficientă apă. Inclusiv noi constatăm, de multe ori, că nu reușim să consumăm, în fiecare zi, câtă apă ar fi bine de băut. Cel mai bine ne dăm seama din Jurnalul personal de Detoxifiere, un produs pe care l-am lansat pe piață și care ajută să vă monitorizați consumul de apă, de alimente, sportul pe care îl faceți și cum vă simțiți pe durata zilei. Prin acest Jurnal, vă reglați imediat acest obicei de a bea apă, pentru că este foarte important să ne menținem hidratarea la un nivel optim.

Bebelușii au nevoie de mai multă apă decât adulții. Copiii între 7 și 10 ani au un necesar, aproape triplu de apă, față de adulții de peste 18 ani.

Câtă apă ar trebui să beți? Se aude mereu, general valabilul: - Beți 2 litri de apă. Dar poate pentru voi, 2 litri este prea mult. Și totuși cum știți exact, câtă apă este necesar să beți?

Există o formulă simplă, ce se poate folosi în calcule, în funcție de vârsta și greutatea pe care o aveți. Pentru un copil cu vârsta între 7 și 10 ani, consumul de apă este de 70-85 ml de apă/kilogram corp. Să facem un calcul simplu pentru un copil de 10 ani ce cântărește 30 kilograme:

$$80 \text{ ml/kg} \times 30 \text{ kg} = 2400 \text{ ml} = 2,4 \text{ litri/zi}$$

Pentru un adult necesarul de apă zilnică este între 30-35 ml/kg corp. Să vedem câtă apă ar fi necesar să bea un adult ce cântărește 68 de kilograme. Aplicăm aceeași formulă care este:

$$68 \text{ ml/kg} \times 35 \text{ kg} = 2380 \text{ ml} = \text{adică } 2 \text{ litri și } 380 \text{ de mililitri} = 2,38 \text{ litri/zi}$$

După cum ați observat necesarul de apă al copilului de 10 ani este mai mare decât al adultului.

Se poate să vă calculați și dvs necesarul de apă, prin formula simplă, de mai sus.

Cât despre apă, ar fi bine să mai țineți cont de următoarele elemente: puritate, ph, conținut de natriți și reziduri, etc., deoarece apele minerale care au diverse calități, sunt obținute prin trecerea lor și prin spălarea diferitelor straturi ale

pământului, ceea ce înseamnă că se încarcă cu minerale, dar și reziduri ce modifică PH-ul apei.

Apa este una din substanțele miraculoase pentru însănătoșire. Este un remediu la îndemâna oricui. Această metodă nemedicamentoasă se poate aplica sub formă de: băi, dușuri, comprese, afuziuni, saună, etc. Apa a fost de fapt cea dintâi metodă de lecuire. Din păcate atunci când sunteți obosiți nu recurgeți la terapia cu apă, ci la medicamente sintetice.

Apa este medicamentul universal aflat în arsenalele terapeutice ale tuturor popoarelor. Acest medicament acționează prin factori: termici, mecanici, sau chimici. Toate metodele se pot aplica și acasă.

Frecția cu apă rece se poate folosi ca procedură de călire. Metoda este simplă, prin frecarea cu un prosop îmbibat în apă rece. Dușul cu apă rece este un masaj de întărire. Dușul poate fi alternativ, apă rece, apoi apă caldă. Mersul prin apă rece, pe pietre, este recomfortant, pentru că se exercită o forță asupra tălpilor (masaj reflexogen), asociată cu preluarea energiilor de către apă. Mersul se poate face și prin iarba umedă, pe un prosop umed, pe zăpadă, sau într-un lighean.

Compresa constă în aplicarea pe piele a unei bucăți de material înmuiat în apă. Acestea pot fi reci, calde sau fierbinți. Compresele calde ajută la amplificarea circulației sanguine.

Împachetările sunt la fel: reci, calde și generale. Metoda constă în învelirea persoanei în cearșafuri, prosoape ori alte pânze ude. Se folosesc la modificarea temperaturii corpului.

Băile sunt: reci, calde și fierbinți, generale sau parțiale.

Afuziunile constau în aplicarea cu ajutorul unui furtun, cu sau fără stropitoare, a apei, fără presiune, pe anumite zone ale corpului. Se poate aplica cu apă rece sau caldă.

Băile de aburi sunt parțiale sau generale, se pot face la domiciliu, ori în locuri amenajate special. Sauna este cunoscută din vechi timpuri. Pentru obținerea aburului se folosesc: sobe electrice, sau cu lemne, peste care se așează o plită de granit, sau pietre încinse, peste care se aruncă apă, din când în când, pentru producerea aburului.

Apa are o mare calitate, aceea de a prelua energiile negative adunate în timpul zilei. De aceea se recomandă la sfârșitul fiecărei zile să faceți o baie, sau un duș, care, pe lângă masajul produs de apă, căldura ce produce vasodilatație, dar și energizare, ajută și la eliminarea energiilor negative adunate în timpul zilei.

Apa de mare este un tratament stravechi. Apa de mare este o apă minerală ce conține: clor, sodiu, magneziu și sulf, o combinație benefică pentru organismul uman, dar conține și: oligoelemente precum: zinc, titan, iod, cobalt, crom, ce trec prin piele și de acolo în organism, acționând asupra tuturor țesuturilor, direct sau indirect.

Există și o terapie ce se face în mediul marin și nu numai. Se numește talasoterapia. Subliniem faptul că această terapie este cunoscută de la daci. Talasoterapia reprezintă aplicarea în scopuri terapeutice a proprietăților apei mării, nisipului, aerului, soarelui și a algelor marine, asociate climatului marin. Această terapie are un rol profilactic, urmărindu-se călirea organismului și îmbunătățirea

mijloacelor sale de autoapărare. Talasoterapia poate fi folosită la tratarea și chiar vindecarea anumitor boli, iar dacă este combinată cu remediile clasice, dă rezultate foarte bune în tratarea unor afecțiuni precum durerile musculare, stresul și oboseală cronică.

Vă prezentăm câteva explicații pentru a conștientiza ce se întâmplă și de ce vă simțiți așa bine la mare:

- fiind un mediul natural, nivelul de energie este crescut,
- apa mării, datorită concentrației de sare, ce curăță organismul, are proprietățile benefice pentru piele,
- prin expunerea la soare între orele 8.00 – 11.00 și 16.00 – 19.00, razele soarelui activează vitamina D și fixează calciul în oase,
- sunt indicate plimbările pe faleză, mai ales când marea este agitată, pentru a asimila oligoelementele conținute de apa de mare, prin respirație,
- dacă sunteți curajoși stați cât mai aproape de valuri atunci când începe furtuna, vaporii de apă cauzati de vânt și izbirea valurilor de mal sunt o importantă sursă de ionizare pentru organism. Evident, fără a vă pune în pericol.
- Mișcarea valurilor prezintă efect de hipnoză, calmează sistemul nervos central.

În concluzie, apa de mare conține săruri bune pentru organismul uman. Sarea de mare conține magneziu ce acționează asupra nervilor. La mare există soarele ce ajută la fixarea calciului în oase. Valurile mărilor sau oceanelor sunt un beneficiu pentru organism ca: masaj natural, dar și psihic. Nămolurile conțin nenumărate substanțe ce sunt folosite ca remedii naturale împotriva multor boli.

Dar sarea este cunoscută ca un cristal ce are capacitatea de a prelua din energiile negative.

Băile în apele sărate sunt de un mare beneficiu pentru organism. Din fericire, țara noastră este bogată în lacuri sărate și dulci. România dispune de 15 stațiuni balneoclimaterice cu apă sărată.

Cura de băi sărate are efecte benefice în cazul următoarelor afecțiuni:

- reumatism degenerativ, artroze, spondiloze, discopatii vertebrale, necroze osoase aseptice, artrită,
- spondilită, calcinoză, mialgii, periartrite, tendinite, bursite, entezite,
- tulburări de statică vertebrală, cifoze, scolioze,
- sechele post-traumatice, contuzii, entorse, luxații, fracturi, leziuni de menisc și ligamente, întinderi musculare, hipotonii și atrofii musculare,
- recuperare după intervenții chirurgicale, pentru hernii de disc, protezare articulară, etc.,
- afecțiuni ale sistemului nervos periferic și central, nevralgii, pareze, sindroame astenonevrotice, boala Parkinson, polineuropatii senzitivo-motorii,
- afecțiuni dermatologice, eczeme, psoriasis, prurit cronic, dermatită keratotică,
- afecțiuni respiratorii cronice, rinosinuzite, faringoamigdalite, bronșite cronice, astm bronșic,
- boli ginecologice, insuficiență ovariană, cervicită cronică,
- boli vasculare, varice incipiente, erythremelalgia.

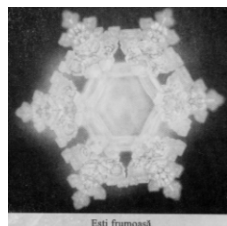
ATENȚIE ! Curele cu băi în apa sărată, nu sunt benefice pentru toți bolnavii. Medicii interzic băile de acest tip persoanelor cu afecțiuni inflamatorii acute, cancer sau tumori maligne, afecțiuni circulatorii, tensiune arterială ridicată, tuberculoză, afecțiuni grave ale sistemului nervos central, boli epidemice, sarcină.

Un medic din India, F. Batmanghelidj, autorul cărții „Nu ești bolnav, ți-e doar sete”, a observat că, atunci când oamenii beau apă, multe dintre durerile corpului fizic, dispar. Mulți dintre pacienți aveau spasme ale stomacului, despre care medicul credea că sunt cauzate de stresul unei închisori. A început să-i trateze pe aceștia cu diferite feluri de apă: apă sărată, apă dulce, apă amară și surpriza colosală era că, în 90 % din cazuri, spasmele stomacului dispăreau. Medicul a constatat că nu toate simptomele erau cauzate de stresul din închisoare, dimpotrivă 90 % din ele erau cauzate de deshidratare.

Dr. Ralph Vornehm a prezentat componența de apă, a fiecărui organ, din corpul omenesc. Creierul are în componența sa 90 % apă, ceea ce explică, posibilitatea acestuia de a transmite mesajele către toate organele cu viteze uluitoare. Neurotransmițătorii sunt responsabili de transmiterea acestor mesaje, ei conținând tot 90 % apă. Dr. R. Vornehm a afirmat că: „celulele corpului nostru nu se ating între ele, pentru că înoată în apă, la fel ca și nervii”. Celulele comunică printr-un sistem de tip bio-laser. Dacă nu bem apă regulat, celulele se intoxică. Studiile făcute pe celule canceroase au arătat că acestea nu mai comunică între ele.

Dacă ținem seama de anomaliiile apei, substanța cea mai căutată și cunoscută de pe Pământ, vom observa că ia forme interesante, frumoase, de cristal, tip bijuterie, prin intervenția omului atunci când se roagă.

Forma cristalului de gheață, atunci când îi spui cuvinte frumoase, seamănă cu o bijuterie, ia forme simetrice, organizate, iar la cuvinte urâte, apa ia forme neregulate, dezorganizate.



Astfel, atunci când pronunți cuvântul „mulțumesc” apa ia forma alăturată. Interesant este că apare forma de hexagon ca o formă geometrică, de rezonanță, existentă în structura lucrurilor.



Atunci când spui „Ești frumoasă” apare altă formă, tot de bijuterie, ca în figura alăturată.

„Pentru a păstra sănătatea, este o datorie morală și religioasă, sănătatea este baza tuturor virtuților sociale, iar ele nu mai pot fi utile, atunci când nu suntem bine” - Samuel Johnson

2.2. TERAPIA CU APE MINERALE

Crenoterapia este tratamentul cu ape minerale. Apele minerale au proprietăți terapeutice. Tratamentele cu ape minerale sunt cunoscute din antichitate. O apă minerală este o apă ce conține minim 1 g., de substanțe chimice, solide, sau gazoase, dizolvate în apă. Apa trebuie să fie pură și să aibă efecte terapeutice.

Multe persoane ocolesc apele minerale și consumă doar apă plată. Dar organismul transpiră mereu și pierde astfel săruri. Cum le introduceți înapoi? Doar cu mâncare? Este greu de crezut, pentru că multe alimente sunt procesate, sunt conservate, iar pământul în care se cultivă, este secătuit de minerale. Problema dvs, este că apa minerală este acidă. Atunci aveți o altă problemă, nu aciditatea apei este de vină, ci digestia dvs, este prea rapidă, PHul este foarte mic și trebuie căutat în altă parte, acolo unde este cauza.

Apele minerale se pot caracteriza în funcție de: temperatură, mineralizare, compoziție chimică, etc. În funcție de temperatură apele sunt: hipotermale (20^0 - 35^0 C), izotermale (36^0 - 41^0 C), hipertermale (peste 42^0 C).

Apele oligominerale au sub 1 g., de oligoelemente și bioxid de carbon.

Apele minerale sunt reci, sub 20^0 C și, calde peste 20^0 C.

Apele carbogazoase conțin cel puțin 1g de bioxid de carbon pe litru de apă. Ele pot fi: bicarbonatate, feruginoase, clorurate, sodice, calcice, arsenice, iodurate, sulfuroase și alcaline. Se pot folosi intern și extern. Mai există și ape radioactive folosite numai în curele externe.

Toate apele, pentru a ajunge la suprafață, spală variate straturi de pământ. În funcție de conținutul acestor straturi, apele au diverse calități, ele dizolvând substanțele din aceste straturi. Ce nu se ține cont este că aceste ape trecând prin pământ, trec prin diverse straturi geologice diferite, ce încarcă apa energetic, nu doar cu substanță. Aceasta face diferența dintre ape cu același conținut de minerale.

Observați că se specifică la apele minerale că trebuie să aibă calități terapeutice. În cazul când toate apele spală straturile geologice, toate ar trebui să fie terapeutice, dar nu este chiar așa. Dovadă că unele ape sunt recunoscute ca fiind terapeutice, iar altele nu sunt recunoscute, pentru că nu au aceste calități. Atunci când apa spală un filon de aur, sau argint, nu este același lucru cu trecerea apei printr-un strat de argilă, sau de nisip cuarțos. Fiecare material dintr-un strat geologic are energia sa specifică.

**„A deveni vegetarian înseamnă să pășești în curentul ce duce spre nirvana”
- Buddha**

2.3. FITOTERAPIA (terapia cu ceaiuri)

Fitoterapia este tratamentul cu plante, ce conțin atâtea substanțe încă necunoscute și care reușesc să facă vindecări miraculoase, vindecări ce nu sunt reușite de nici un medicament, chiar puternic fiind. Plantele au avut întotdeauna o aură de vindecări miraculoase.

Dacă vă gândiți la proveniența medicamentelor, vă dați seama că ele sunt extrase din plante, sau sunt copiate chimic, după produsele naturii. Acesta înseamnă, de fapt, o întoarcere la natură, dar printr-o metodă chimică.

Aceste terapii sunt folosite de mii de ani. Primele urme de plante folosite, ca terapii, au fost găsite în grote, în perioada Neanderthal, acum 60.000 de ani. În urmă cu mii de ani, vrăjitorii și magii, învățau să citească semnele naturii, să se

întreze în ea, să o înțeleagă, să o asculte și să nu o distrugă, pentru că, ei au înțeles că se va întoarce împotriva lor.

Plantele se culeg la anumite ore din zi, în anumite zile, atunci când au încărcătura maximă de vitamine, elemente și alte substanțe.

Primăvara târziu se culeg: rădăcinile, bulbii și rizomii. Primăvara devreme se culeg: florile, frunzele, rămurelele, mugurii și tulpinile fragede. Toamna se culeg: semințele, fructele și coaja de copac.

Uscarea se face natural, plantele se întind la căldură, fără soare.

Plantele trebuie cunoscute pentru a nu se confunda și culege alte plante asemănătoare, dar otrăvitoare.

Plantele conțin: vitamine, acizi organici, substanțe cu acțiuni: antibiotice, antimicrobiene, emoliente, coagulante, energizante, stimulante, vasodilatatoare, saponide, taninice, alcaloizi, lipide (grăsimi), uleiuri vegetale, uleiuri volatile, proteine, rășini și balsamuri.

S-a observat de mii de ani că ceaiurile, prișnițele, cataplasmele, decoctul și biterul, au efecte mai puternice și mai sănătoase decât medicamentele. Este drept că unele ceaiuri au efecte mai lente, dar în timp ele devin vindecătoare.

Fiecare plantă are acțiune asupra unor organe, sau zone din organism. Toate plantele au multe calități ce nu pot fi subliniate aici, de aceea vor fi prezentate doar principalele calități. Vor fi prezentate ceaiurile și acțiunile lor principale asupra organelor. Acestea sunt încadrate în anumite categorii, ceea ce nu înseamnă că ele nu au și alte categorii de vindecare, iar dacă ne gândim că se pot face și combinații, atunci se înțelege că se pot face mai multe vindecări.

Ceaiuri vitaminizante: - Afin - intestin gros; Cătina - reumatism, stomac, anemii; Fragi - rinichi; Măceș - anemii, căi urinare, slăbire, intestin gros, ficat, artere; Mur - stomac; Păpădia - glande, ficat, artere; Porumb și mătase de porumb - reumatism, circulație venoasă, obezitate și remineralizant; Urzica - anemie, diabet, pancreas, hemoroizi, intestin gros, artere, hemoragii, bronșită, gât; Vișinul și cireșul - rinichi, artere.

Ceaiuri mineralizante: Coadă calului - circulație, piele; Pir - piele, ficat, bila, gât; Salcia - nervi, ficat; Anghinare - ficat, intestine; Busuioc - plămâni, creier, circulație sanguină; Ghințura (gețiana) - bila, ficat, intestine, rinichi; Hamei - nervi, ficat, sex, circulație, t.b.c.; Isop - circulație, rinichi, piele, plămâni, creier; Menta - nervi, intestine, plămâni, ficat, bila; Levănțica (lavanda) - ochi, nervi, gât, circulație sanguină; Mac - gât, plămâni; Măghiran - nervi, circulație sanguină, Păducel - circulație sanguină, Talpa găștei - nervi, astm, hipertensiune.

Ceaiuri pentru digestie: Coadă șoricelului - stomac, bilă, ficat, gât, intestine, sex, circulație sanguină; Coriandru - intestine, ficat; In - gât, plămâni, stomac, ficat, intestin gros, circulație sanguină; Lemn dulce - stomac, ficat, bilă, timus; Mușetel - sex, ficat, intestin gros, gât; Muștar alb - stomac, ficat, intestin gros, gât; Pelin - rinichi, piele, nervi, păr, stomac, ficat, circulație nervoasă; Roiniță - bilă, ficat, intestine, nervi, circulație sanguină; Salcâm - stomac, ficat; Sunătoare - stomac, bilă, ficat, intestine; Țintaură - stomac, nervi, intestine, Anason - pancreas, stomac, intestin gros, gât; Cicoare - intestin gros, ficat; Chimen - ficat, intestin gros, faringe, gât; Cimbrișor - ficat, stomac, timus, gât, intestin gros, nervi, circulație

sanguină; Coadă racului - stomac, ficat, intestine, sex, circulație sanguină, Odolean - circulație, stomac, ficat; Obligeană - nervi, sex, stomac; Crușin - intestine, ficat; Nuc - pancreas, piele, circulație, timus; Dud - stomac, intestine, ficat; Salvie - bilă, ficat, intestin gros, circulație, piele, nervi.

Ceaiuri uro-genitale: Albăstrele - nervi, intestine, rinichi, ochi; Ciuboțica cucului - rinichi, nervi, stomac; Merișor - rinichi, sex, ficat, circulație sanguină; Mesteacăn - rinichi, gât, nervi, circulație sanguină; Traista ciobanului - circulație sanguină, rinichi, sex; Turtița mare - rinichi, bilă, intestin gros, circulație sanguină; Vâsc - circulație sanguină, gât, rinichi; Brusturul - circulație sanguină, rinichi; Fasole - pancreas, circulație sanguină, rinichi; Soc - rinichi, circulație sanguină, nervi, gât.

Ceaiuri pentru piele: Gălbenele - piele, bilă, rinichi, gât; Răchitan - piele, intestine, ficat; Săpunariță - piele, stomac, bilă; Stejar - piele, sex, stomac, ficat; Tătăneasă - piele, stomac, ficat, circulație sanguină, gât; Volbur - piele, intestin gros, circulație sanguină, bilă.

Ceaiuri pentru respirație: Fenicul - plămâni, gât, ochi, nervi; Gutui - gât; Iarbă mare - bilă, ficat, intestin gros, piele; Ienupăr - circulație sanguină, sex, plămâni, gât, ficat; Nalba mare - gât, nervi; Pătlagină - plămâni, gât, nervi, circulație sanguină, intestin gros; Pin - plămâni, gât, nervi, rinichi, sex; Plămânărică - plămâni, gât, intestin gros, circulație sanguină; Plop - gât, nervi, circulație, intestine; Podbal - plămâni, gât; Rostopască - gât, plămâni, ficat; Sovârf - gât, plămâni, stomac; Sulfină - ochi, gât, plămâni, circulație sanguină; Trei frați pătați - plămâni, piele, rinichi, Tei - nervi, plămâni, gât.

Infuzia se obține prin fierberea apei și apoi introducerea plantei în ea.

Decoctul se obține prin fierberea apei cu planta în ea, de obicei rădăcini, sau scoarță, timp de aprox. 15 min.

Maceratul se obține prin introducerea plantei în apă rece și păstrarea ei timp de 7-14 zile.

Biterul se obține prin macerarea mai multor plante, în alcool de 40⁰, timp de 5-8 zile.

Tinctura se obține prin macerarea unor plante, în alcool de 50⁰-70⁰, timp de 5-7 zile.

Nu uitați că multe produse farmaceutice cum sunt: creme, șampoane, paste de dinți, deodorante, produse cosmetice, au extracte din plante precum: gălbenele, tătăneasă, mușețel, mentă, busuioc, levănțică, porumb, aloe, pelin, lămâie, portocală, soc, măslină, etc. De ce oare nu se produc sintetic? Simplu: pentru că nu se pot reproduce componentele naturale!

„Sănătatea este o comoară pe care puțini știu să o prețuiască, deși aproape toți se nasc cu ea” - Hipocrate

2.4. TERAPIA CU SUCURI DE LEGUME ȘI FRUCTE

„Deși nu am putut, din pricina unor împrejurări exterioare, să respect un regim vegetarian strict, sunt de multă vreme un adept de principiu al acestei cauze. În afară de

faptul că sunt de acord cu intențiile vegetarianismului, din motive estetice și morale, sunt de părere că modul de a trăi vegetarian, ar putea să aibă, în virtutea simplului efect fizic, asupra temperamentului uman, o influență din cele mai benefică asupra multor oameni.” - Albert Einstein

Toate bolile sunt caracterizate printr-o mare cantitate de toxine. Pentru a opri evoluția bolilor, trebuie să deschideți căile de eliminare: curățați intestinul, ficatul, rinichii, pielea, plămâni. În cazul tratamentului medical, schimbăm specii de microbi cu alți microbi, iar organismul fiind deja slăbit are tot mai puțină forță de eliminare a toxinelor. Acutizarea bolilor se înlocuiește cu cele cronice, atipice și tot mai dificil de diagnosticat.

Cu sucuri se tratează bolile pe cale naturală, menținându-se o sănătate cât mai bună. Consumul continuu de alimente găsite, cu un înalt grad de prelucrare, este urmat de degenerarea progresivă a celulelor și țesuturilor. Nu există nici un medicament care să poată furniza sângelui substanța necesară pentru regenerarea acestuia.

Sucurile de legume și fructe sunt substanțe curate ce ajută la regenerarea organismului printr-un conținut bogat în: aminoacizi, săruri minerale, enzime și vitamine, cu condiția să fie proaspete, crude și fără conservanți.

Fibrele legumelor sunt acele părți ce conțin cel mai bogat sortiment de substanțe necesare organismului. Pentru a putea profita de aceasta, ele trebuie mestecate bine.

Este mai bine, ca treptat, fără o trecere bruscă, omul să se obișnuiască să consume multe crudități, consultând în prealabil o persoană ce practică de mai multă vreme regimul și poate da indicații asupra modului de administrare. Purificarea organismului se poate face oricând, în orice anotimp, lună sau perioadă a fazelor lunii, dacă omul o cere.

Fructele trebuie să ajungă la maturitate în momentul consumului și să nu fie consumate împreună cu alte alimente ce conțin zaharuri. Se vor consuma cu aprox. 1/2 oră înainte de masă, sau la 2 ore după masă, astfel încât să poată furniza organismului substanțele necesare.

Sucurile de legume și fructe sunt de un real folos pentru că introduc în organism substanțe utile, ce se pierd de regulă prin prepararea termică a legumelor și fructelor.

La extragerea sucului este esențial ca fibrele să fie complet pisate, astfel încât principiile alimentare vitale să fie trecute în lichid. Legumele ori fructele mai puțin zemoase, se zdrobesc bine numai după ce se îmbibă cu puțină apă. Astfel vitaminele și enzimele trec total în suc. Sucurile nu trebuie considerate alimente concentrate.

Toate legumele și fructele se vor folosi în stare proaspătă.

Se exagerează cu prea multe fructe și legume în sucuri. Sucul este excelent pentru cei ce vor să-și ia porția zilnică de nutrienți, prin faptul că intră direct în fluxul sanguin. Așa corpul nostru primește un vaccin cu vitamine, minerale și enzime. Una dintre cele mai comune și dese greșeli, este faptul că se pun prea multe tipuri de fructe în sucurile proaspete. Dacă este greu să bei sucuri de legume, încercați să puneți puțină lămâie, ce va schimba total gustul băuturii.

Sucul este bine să fie și verde. Pentru a prepara un suc sănătos, secretul este să adăugați legume verzi, la fiecare porție. Sucurile verzi sunt bogate în nutrienți, conțin clorofilă, ce ajută la oxigenarea corpului. Aceasta ajută la detoxifierea și curățarea organismului, îmbunătățește circulația sângelui, etc. În acest fel, vă veți simți mai bine și veți avea un plus de energie. Legumele nu vor crește nivelul de zahăr, din sânge, sau insulină, cum se întâmplă în cazul fructelor și legumelor dulci, gen: morcovi sau sfeclă.

Sucurile verzi se beau pe stomacul gol. Bine ar fi să beneficiați de proprietățile sănătoase ale sucurilor, prin ingerarea pe stomacul gol, sau cu jumătate de oră înainte de masă. Corpul va fi capabil astfel, să absoarbă mai bine nutrienții din suc, iar organismul va consuma o cantitate foarte mică de energie, pentru digestie. Un suc nu poate fi echivalentul unei mese, dar este un supliment, necesar organismului. Cel mai bine ar fi să beți sucurile, după amiaza, nu dimineața, deoarece organismul omului este creat pentru eliminare de la ora 24 la ora 12. De la ora 12 la 24 organismul este creat pe adiție a oricărui produs alimentar. După ora 20 este bine să nu mai mâncați mâncăruri grele pentru că acestea se vor digera greu sau vor rămâne nedigerate dacă trece de ora 24. Este bine ca după ora 19 să ingerați doar: sucuri, supe sau ciorbe, ușor de digerat. Pe stomacul gol și dimineața, se iau numai medicamentele ce urmează să aibă efect rapid. Dimineața se vor elimina alimentele foarte repede, iar în organism va rămâne cam jumătate din energia calculată.

Este bine să se acorde atenție și bioritmului. Bioritmul ține cont de ora de naștere. El vă poate da ora de mâncare cât și pe cea de somn. Sunt oameni care nu pot mânca dimineața și dorm după amiaza, iar alții se scoală de la ora 5 sau 6, când alții dorm bine, încă.

Cel mai bine este de băut suc proaspăt. Sucurile trebuie băute proaspete, nu trebuie să așteptați mai mult de 15-20 de minute, altfel aerul și lumina vor oxida o parte din nutrienți, iar antioxidanții vor începe să-și piardă din putere. Așa că nu este o idee bună să preparați o cantitate foarte mare de suc, pentru a o consuma în câteva zile. Dacă se întâmplă să vă rămână suc, depozitați-l într-un recipient de sticlă, plastic sau ceramică, nu metal și închis ermetic și plin, iar consumul să fie în maxim 1-2 zile.

Sucurile, este bine, să fie băute lent. Este recomandat ca suc proaspăt să fie băut într-un interval scurt de timp, însă nu aruncat pe gât.

Beți-l de plăcere, într-o stare de detașare. Atunci când vă grăbiți să beți, sau să mâncați cât mai repede, organismul va fi într-o stare de luptă, acest lucru putând compromite digestia.

Nu vă mulțumiți cu sucurile așa numite „fresh” pe care le găsiți în magazine, gata prelucrate. Acele sucuri numai proaspete nu sunt și de cele mai multe ori au zahăr adăugat. Pregătiți singuri sucurile și bucurați-vă de beneficiile acestora.

Curele cu sucuri se pot întinde de la 3 zile, la 40 zile, în funcție de pregătirea persoanei care vrea să facă cure cu sucuri. Recomandăm curele scurte de 2-3 zile repetate, în funcție de ordinea în care se face detoxifierea în corp. Potrivit lui Joe Cross, regizorul filmului „Fat. Sick. Nearly dead”, care a slăbit cu cure de sucuri, în prezent dezvoltă programe de detoxifiere și slăbire cu sucuri. Organismul are

suficientă proteină pentru a se autosușține pentru 7 zile. După 7 zile, ar fi bine, să se suplimenteze cu proteină de cânepă, sau alt mix de proteine vegetale.

Beneficiile curei cu sucuri: - oferă pauză sistemului digestiv, astfel organismul își poate concentra energia alocată pentru digestie în alte zone; - Elimină toxinele; - Aduce vitamine și minerale; - Curață pielea.

Atenționările pentru perioadele de cure, cu sucuri, sunt legate de numărul de fibre administrate, fiindcă ele ne ajută să menținem glicemia sub control și vitaminele liposolubile ce au nevoie de grăsimi pentru a fi asimilate.

Sucuri detoxifiante: sucurile verzi din iarbă de grâu, pătrunjel, sau castravete.

Sucuri alcalinizante: sucul de morcov, țelină, spanac, varză, ghimbir.

Sucuri nutritive: roșii, pere, rodie, mango, kiwi.

Sucuri antioxidante: afine, catină, mure, zmeură, struguri.

Smoothies (Smuti în românește) (cockteii fără alcool) sunt băuturi dulci, amestecuri naturale, revigorante, pe bază de fructe, conținând însă și iaurt, ori lapte, sau miere, sau ouă, sau înghețată, dar și cu semințe. Sunt bune pentru conținutul de vitamine și minerale, sau proteine, sunt dietetice și terapeutice.

Vă prezentăm un tabel ce vă poate explica simplu, care sunt alimentele nutritive, cele energetice și cele negative.

În concluzie, nu vă speriați de curele cu sucuri, cu timpul veți observa că sunt foarte ușor de făcut, mai ales dacă aveți îndrumarea specializată. Cât despre un suc fresh pe zi, credem că poate fi la îndemâna oricui.

„Trebuie să mâncăm ca să trăim, nu să trăim ca să mâncăm” - Moliere

2.5. TERAPIA CU AJUTORUL COPACILOR

În trecut, oamenii credeau că fiecare floare, sau copac, este protejată de un spirit într-o ierarhie bine stabilită. De aceea multe popoare se închinau unor zâne, sau zeități locale, a căror scop era de a proteja adevărul.

Cei ce au ajuns la cel mai ridicat nivel al divinizării naturii au fost druzii, cunoscuți ca cei mai puternici preoți și ale căror mistere au rămas ascunse.

Acum câteva mii de ani, sacerdoții vechi descoperiseră secretul prin care omul putea să stăpânească natura, atâta vreme cât ceea ce făceau era corect, în armonie cu natura.

Ei au asociat, diversele boli umane, cu energiile ce circulau prin trunchiurile copacilor și au realizat un fel de bază de date a copacilor, ce corespunde anumitor boli.

Astfel: - Boli de oase și articulații, dereglările urinare și anale, pot fi ameliorate și tratate în preajma copacilor ale căror frunze au culoarea roșie; - Bolile intestinelor, dar și afecțiunile organelor genitale pot fi tratate în preajma copacilor cu frunze, sau flori cărămizii, în special toamna și primăvara; - Boli de rinichi, stomac, duoden, pancreas, ficat, splină, vezică biliară și afecțiuni ale coloanei vertebrale își găsesc ameliorarea în apropierea copacilor cu frunze și flori galbene; - Pentru tratarea bolilor de plămâni, de inimă, a glandelor mamare și a timusului, sunt recomandați copacii încărcati cu frunze verzi. Acesta este și motivul principal

pentru care, mulți medici, le recomandă pacienților lor, concedii în zone muntoase, unde brazii funcționează ca adevărate sisteme naturale de tratament.

Copacii sunt de două tipuri: 1. cei care furnizează energie organelor slăbite; 2. cei care absorb energiile negative dintru corp, curățând zonele bolnave și pregătindu-le pentru un circuit energetic sănătos, respectiv pentru o încărcare cu energie.

Energiile arborilor nu sunt mereu aceleași. Astfel, la copacii cărora le cad frunzele toamna, energia crește din primăvară cu circa 45 - 65%, pe când brazii, pinii și alți copaci cărora nu le cad frunzele, energia le scade, în perioada iarna, cu maxim 20%. Pomii din prima categorie au o acțiune de creștere a imunității organismului, de eliminare a senzațiilor de durere din zona inimii și de normalizare a circuitului sanguin. Copacii din a doua categorie, au ca efect blocarea energiilor negative ce ne perturbă și care provoacă dureri, ameliorând energiile vitale ce circulă în zona respectivă. Astfel: stresul, vânătăile, rănila, sunt situații clinice ce pot fi ameliorate cu ajutorul copacilor din a doua categorie.

Observați că uneori apropierea a doi copaci, de specii diferite, se influențează negativ unul pe altul. Astfel, dacă un plop și un mesteacăn sunt sădiți unul lângă celălalt, energia plopului paralizază circuitul energiei din mesteacan și face ca pe partea comună celor doi copaci, mesteacănul să nu aiba frunze. Același lucru se poate întâmpla și în cazul staționării oamenilor în preajma mai multor specii de pomi, fiecare influențând în felul său circuitul forței vitale din organismul uman și putând duce la o blocare a acestuia, implicit la apariția unor stări dezagreabile, sau de boală.

Salcâmul are capacitatea mări buna dispoziție și de a prelua vibrațiile negative din organism, vitalitatea sa fiind recomandată oricui. Sunt suficiente 20 de minute de stat la umbra unui salcâm, dacă se poate chiar lipit de trunchi, pentru a se instala o stare de bine general, de destindere și bună dispoziție. Efectul este mai slab în cazul, în care, câteva crengi de salcâm sunt rupte și puse în apartament. Energia salcâmului este recomandată celor cu condiții stresante de muncă, când organismul a preluat vibrații negative specifice celor supărați, din motive sentimentale. Aproximarea salcâmului are efect calmant asupra femeilor aflate în perioada menstruației, sau la o stare de iritare.

Mesteacănul este un copac plin de energie, ce nu o dă decât persoanelor foarte legate sufletește de el. Mesteacănul simte ce gândește un om, fapt ce nu se recomandă apropierea de el a persoanelor ascunse. Existența unei păduri de mesteceni arată că în solul respectiv se găsește o cantitate de argint. Însuși mesteacănul are o culoare alb-argintie, betulina, scoarța sa făcându-l să strălucească de la distanță. Un mesteacăn cultivat în grădina casei protejează zona de microbi. Mesteacănul permite o întărire a rezistenței organismului la boli și acționează asupra psihicului uman, întărind voința persoanei în cauză. Pentru a crește imunitatea organismului este bine să aveți în dormitor un săculeț cu frunze de mesteacăn.

Salcia a fost considerată întotdeauna o plantă deosebită și folosită în aproape toate ritualurile cunoscute, pentru capacitatea sa de protecție împotriva entităților negative. Salcia este Arborele Binelui, pentru că energiile emise îi protejează pe cei

aflați în apropierea sa. S-a constatat că, crengile de salcie, rupte, continuă să emită propria lor energie benefică, până la uscarea completă și căderea ultimei frunze de pe ramură. Aproximarea de salcie este recomandată persoanelor ce suferă de dezechilibru interior, persoanelor ce tind să plângă din orice și pesimiștilor. Energia salciei preia vibrațiile negative ale organismului, motiv pentru care i se mai spune și plângătoare. Pentru cei ce au dureri frecvente de cap se recomandă purtarea unor coroane. Dintr-o creangă de salcie puteți împleți o brățara pe care să o purtați la mâna dreaptă, ori de câte ori simțiți că nu mai rezistați psihic, sau puteți împleți o centură pe care să o purtați direct pe piele. Centura crește și potența sexuală.

Stejarul purifică aerul la fel ca 1.000 de alți copaci, din specii diferite. Energia acestui arbore este foarte puternică, astfel că orice apropiere de acest copac poate da o senzație de amețală plăcută, creând senzația că ești puternic. Când vă simțiți în impas, când nu știți ce decizie să luați, când sunteți slăbiți și sunteți gata să renunțați, este recomandată o terapie cu ajutorul stejarului.

Teiul este recomandat pentru cazuri de stres, oboseală și pentru diminuarea energiei sexuale. Deși energia sexuală este un subiect de laudă, în perioada tinereții, aceeași energie sexuală deturneză atenția și puterea de concentrare a unei persoane. Astfel, persoanele cu o puternică sexualitate nu reușesc să se concentreze asupra proiectelor profesionale, gândindu-se doar la cum să-și satisfacă nevoile fiziologice. Lucru negativ pentru cei ce vor să se realizeze profesional și material. În aceste condiții, apropierea unui tei este benefică pentru reducerea energiei sexuale.

Pinul are un puternic efect revigorant, încărcarea cu energie făcându-se foarte repede. Tinctura cu tămâie de pin, pentru guturai și sinuzită, ca leac, era folosită, la schimbarea de anotimp, având efect de detoxifiere și de creștere a imunității organismului. Această tinctură mai poate fi folosită și de cei ce au probleme cu rinichii, având capacitatea de a mărunți pietrele și de a cicatriza rănilor din interiorul organismului.

Bradul a fost unul dintre copacii considerați sfinți și cu o puternică încărcătură magică. În trecut se spunea despre el că poate deschide porțile către alte lumi, ușurând trecerea spiritelor abia plecate și protejându-le de interacțiunea cu forțele malefice. Rășina bradului a fost folosită în ritualuri magice, fumul acestuia curățând zona dorită. Credințele populare consideră că, o creangă de brad ținută în casă, îndepărtează energiile negative. Cei care suferă de reumatism și de alte boli articulare, pot face o baie în care au pus o fiertură de muguri de brad, ce are un efect calmant, revigorează a mușchii și articulațiile, tonifică organismul și în cazul copiilor răciți. El este recomandat celor ce au eczeme, sau alte infecții ale pielii ori hemoroizi.

Castanul este un excelent donator de energie vitală, dar apropierea îndelungată de el poate crea o falsă impresie de confort psihic, putând da chiar și efecte halucinogene, el eliberează psihicul și trezește fantezia. Câteva castane purtate permanent în buzunar și strânse din când în când în palme, vă ajută să scăpați de stările de tensiune acumulate în cursul zilei.

Vâscul este bun la boli ale sistemului nervos sau epilepsie. El are efect calmant, cum are și cununa de vâsc pusă la capătul patului ce, pe timpul nopții, curăță psihicul persoanei din cameră.

Pădurea este o uzină a sănătății. Ea produce oxigenul necesar vieții și preia din cantitatea de bioxid de carbon otrăvitoare pentru om. În pădure există ionii negativi atât de căutați pentru echilibrul omului și care întârzie îmbătrânirea, prin eficientizarea oxigenării creierului. Pădurea mai participă la: ploaie (circulația apei în natură), fotosinteză (înghite CO_2 și eliberează O_2), preia din radioactivitatea naturală și este paravan contra vânturilor. Cu ajutorul silvoterapiei se pot trata: insomniile, durerile de cap, oboseala, indispoziția, nervozitatea, etc. Tot în păduri se află și ozon ce activează circulația sanguină, favorizează somnul și ușurează respirația.

Umiditatea este necesară pentru că ajută la o respirație bună. Căldura solară este absorbită de pădure. Sunetele puternice sunt absorbite de păduri. Un copac poate fi echivalat cu 5 climatizoare. Vântul este oprit la intrarea în pădure. Poluarea chimică și radioactivă este înghițită de pădure. Culoarea verde contribuie la echilibrul psihic împreună cu cîrripitul păsărilor și murmurul izvoarelor. Pădurea este sedativă primavara și vara, iar toamna este tonică și iarna, stimulantă.

Metoda terapeutică constă în activități, cât mai des efectuate în păduri: plimbări, sport, odihnă.

„Ironia e grăunțele de sare, datorită căruia orice mâncare capătă gust”

- Thomas Mann

2.6. TERAPIA CU AER

Este cunoscut că în aer există oxigenul atât de necesar vieții. Dacă există și ozon atunci terapia poate fi mai bună.

Această terapie nu este simplă pentru că aerul este cald sau rece, umed sau uscat, static sau (vânt) în mișcare, cu presiune mare, sau mică. Fiecare din aceste tipuri de aer pot induce stări de bine, sau rău.

Aerul cald și uscat: provoacă oboseală, dureri de cap, insomnie, favorizează infecțiile. Aerul cald cu umiditate normală ajută însă, respirația.

Aerul rece: scade tensiunea arterială, îngreunează gândirea, produce vasoconstricție, apatie, angină pectorală, astm bronșic, crează probleme ale aparatului respirator. Însă aerul rece și uscat dăunează aparatului respirator. Aerul rece și umed favorizează bolile de rinichi și infecțiile.

Când umiditatea este de 40-50% este bine tolerată de organism. Atunci când temperatura aerului rămâne constantă pot apărea modificări ale umidității suportate ușor de organism.

Presiunea aerului scăzută, de la altitudine și cu o temperatură normală, ajută la călirea organismului și creșterea rezistenței fizice. Presiuni prea scăzute duc la dureri de cap, amețeli, astm, angină, etc.

Vânturi puternice influențează temperatura aerului prin mișcarea și schimbarea maselor de aer, cu temperaturi diferite. Această atmosferă influențează unii oameni ducând la crize de astm, angină, etc.

Vânturile uscate provoacă iritabilitate, insomnie și respirație greoaie. Vântul cald și uscat, conține ioni pozitivi și provoacă: dureri de cap, oboseală, indispoziție, astm, scăderea reflexelor și creșterea accidentelor de circulație auto. Pentru diminuarea acestui efect trebuie crescut conținutul de ioni negativi.

Curenții de aer moderați stimulează organismul, evaporă transpirația și liniștesc.

Indiferent de locul unde ne aflăm, tratamentul este simplu cu băi de aer. În orice anotimp este bine, de făcut zilnic, mișcare în aer, afară, timp mai lung, sau mai scurt, în funcție de anotimp și vreme. În anotimpul friguros se va face mișcare minim 10 min./zi, iar în cel călduros minim 20 min./zi. Acești timpi se pot prelungi până la 2-3 h, pe zi.

Aerul de mare cât și **cel de munte** este mai bogat în ioni negativi. Aerul de munte mai conține și ozon. Aerul de mare conține săruri dizolvate în vaporii de apă, din aer.

Vântul apare datorită existenței a doi poli de presiune opuși.

După cum am văzut aerul conține elemente ce pot caracteriza o anumită situație ce va urma: umiditate, praf, fum, uscăciune, etc. Astfel, vântul, am văzut că poate fi uscat și poate usca recoltele din acel an, iar dacă este prea umed, aduce ploii.

„Echilibrul interior înseamnă stabilirea unei armonii între creier, sentiment și reproducere și alimentație. Acest echilibru se asociază cu iubirea celor din jur” - Ovidiu Bojor

2.7. AROMOTERAPIA (terapia cu arome)

Aromoterapia este o tehnică terapeutică complementară ce folosește uleiuri volatile, extrase din plante aromatice, prin distilare cu vaporii de apă.

Mirosul este o emanație pe care o degajă unele corpuri, ce conțin unele substanțe, de obicei uleiuri aromatice, de a elimina din substanța pe care o conțin. Prin miros se reglează anumite funcții ale organismului uman.

Pentru ușurarea meditației sau a destinderii psihice se folosesc: busuioc, iasomie, lavandă, mirt, santal, tămâie.

În funcție de ceea ce doriți, alegeți aroma și o așezați în mijlocul camerei, într-un dispozitiv simplu, ce încălzește uleiul și ajută la amplificarea mirosului.

Ați observat că parfumurile ajută la apropierea unor persoane și la caracterizarea lor. Aromele pot apropia, sau respinge. Folosirea lor în exces poate distruge mirosul. Unele arome pot deschide clarmirosul.

Unele uleiuri eterice sunt și afrodisiace ca: trandafir, portocal, salvie, paciuli, iasomie, santal sau ylang-ylang. Ele se pot folosi singure, sau în amestec pentru aromatizarea mediului ambiant, ori în băi.

Oleiurile aromatice se dizolvă în alcool, de aceea se folosesc și la prepararea parfumurilor.

Oleiurile de: lavandă, eucalipt sau mușcată, sunt dezinfectante.

Cremele conțin și uleiuri eterice.

Oleiul de Iasomie este considerat regele uleiurilor eterice, având caracter masculin, iar uleiul de trandafir este regina, cu caracter feminin.

Loțiunile se prepară prin amestecarea uleiurilor eterice cu substanțe apoase și cu un emulgator.

Pentru **sistemul circulator** se pot folosi uleiuri din: piper negru, rozmarin, ienupăr, mușețel, chiparos.

Pentru **sistemul imunitar**: eucalipt, lavandă și rozmarin.

Pentru **sistemul limfatic**: mușcată, paciuli, ienupăr, rozmarin.

Pentru **sistemul muscular**: lavandă, salvie, mentă, iasomie.

Pentru **sistemul nervos**: ienupăr, lavandă, mușețel, mentă, rozmarin.

Oleiul de **Myrrh** (smirnă) duce la micșorarea colesterol LDL și crește nivelul HDL, reglează sistemul nervos, produce efecte analgesice. Este folosit ca antiseptic în spălările gurii, gargară și paste de dinți pentru prevenirea și tratamentul gingivitelor, dar și ca tratament al problemelor circulatorii.

Oleiul de **Mosc** are o notă senzuală, exotică. El echilibrează compozițiile, adăugându-le o tușă subtilă de senzualitate și căldură.

Oleiul de **Liliac** este și remediu naturist pentru sănătate și frumusețe. Florile au calități tonice cu efecte: antistres și relaxante. Frunzele sunt bun remediu în cazul arsurilor de tot felul. Pielea rămâne catifelată și elastică, fără nicio urmă de arsură. Alifia alină durerile reumatismale.

Oleiul de **Trandafir** are efecte: antioxidant, antibacterian, antiinflamator, antidepresiv, antiseptic, antispasmodic, antiviral, afrodisiac, astringent, bactericid, cicatrizant, depurativ, hemostatic, laxativ, hepatic, uterin, catifelează pielea, reduce stresul, elimină inflamația și roșeața pielii, folosit și în tratamentul artritei.

Oleiul de **Ylang ylang** își poate intensifica efectul dacă este folosit împreună cu lemnul de Santal sau de Trandafir, cu uleiuri de citrice, sau cu alte uleiuri florale ca: Lavandă, Iasomie, Tuberoză sau Trandafir. Poate fi însă, combinat și cu uleiul de Piper negru sau Vetiver. Proprietăți: antidepresive, afrodisiace, sedative, calmante, euforice, relaxant, înlătură accesele de anxietate și furie, folosit în oboseală, insomnie, sindrom premenstrual, diminuează palpitațiile, întărește imunitatea, antiinfecțios, antiseptic, hipotensiv, stimulent al sistemului nervos, tonic digestiv, tonic psihic.

Oleiul de **Paciuli** are acțiune: bactericidă, general moderată, reglează digestia, în doze mici este stimulent al sistemului nervos, în doze mari este sedativ, afrodisiac, acționează asupra glandelor endocrine, indicat în stări de anxietate și depresie, conferă o stare de luciditate și detașare.

„Putem cheltui sume mari pe produse cosmetice foarte bine formulate, dar nimic nu ne va ajuta să menținem luminozitatea și tonusul ridicat al tenului mai mult ca o alimentație echilibrată și sănătoasă.” - Ruxandra Pleșea

2.8. TERAPIA CU MIERE - APITERAPIA

Apiterapia este o metodă terapeutică nemedicamentoasă ce folosește produsele apicole. Nicăieri nu găsim o mai mare concentrare de remedii, cu zeci de proprietăți terapeutice, într-un spațiu atât de mic, cum este stupul de albine. Aceste remedii naturale sunt: **mierea, ceara, polenul, păstura, propolisul, lăptișor de matcă, venin de albină**, sau **viespe, apilarnil** (triturat de larve). Ele se pot folosi în scopuri profilactice sau curative.

Mierea este un produs din nectarul florilor, aliment cu gust sublim, prelucrat de albine în stup. Compoziție: apă, glucide, proteine, minerale, vitamine, enzime și alte substanțe aromatice. Este ușor de asimilat și digerat, fiind și sursă importantă de energie. Proprietăți: energetice, tonifiante, aperitive, sedative, laxative, expectorante, antiseptice, diuretice, antianemice, emoliente, etc. Mierea poate fi de: tei, salcâm, mentă, levănțică, rozmarin, cimbrisor, castan dulce, de pădure, sau polifloră.

Polenul are proprietăți nutritive și energetice, conținând și o substanță ce accelerează creșterea, ajută creșterea hemoglobinei în sângele anemicilor, plus substanțe antibiotice eficiente împotriva colibacililor și a unor salmonele. Conținutul cât și proprietățile polenului sunt asemănătoare mierii. Polenul poate fi de: salcâm, măceș, castan, rozmarin, tei, cimbrisor, rapiță, măr.

Atenție: la produsele apicole poate apărea intoleranță, sau reacții alergice datorită conținutului ce nu este în totalitate cunoscut încă, dar și al sistemului imunitar defect.

Păstura este polen, conservat de albine, după o anumită transformare și depusă pe pereții fagurilor. Conținutul este la fel ca la miere plus vitamina K, zaharuri și o aciditate crescută. Proprietăți și administrare asemănătoare polenului.

Propolisul este provenit din substanțe rășinoase culese de unele albine, de pe muguri, frunze, sau coaja coniferelor, ori a plopilor. Orice îndrazneț intră în stup este otrăvit cu venin de albine și îmbrăcat în propolis și ceară, astfel îmbălsămat rezistă 5-6 ani nealterat. Compoziție: ceară, rășini, uleiuri eterice, polen, impurități și alte substanțe antibiotice, taninuri, minerale, etc. Proprietăți: anestezice (mai puternice decât cocaina), bactericide, antivirale, cicatrizante, antifungice.

Lăptișorul de matcă este o substanță cu efecte spectaculoase în creșterea și înmulțirea animalelor. Este aliment-medicament produs de albinele tinere ce îndeplinesc funcția de doici și care hrănesc larvele și matca. Proprietăți: antianemice, stimulante, aperitive, afrodisiace, stimulează creșterea.

Veninul de albină este bine de folosit împotriva reumatismului, având și proprietăți anticoagulante, bactericide, vasodilatatoare, stimulează secreția de cortizon. Compoziție: proteine, aminoacizi, lipide, glucide, acizi, baze, substanțe minerale.

Ceara este produsul glandular al albinelor, găsit din abundență în stup. Compoziție: alcoolii grași, cerolină, vitamina A, substanțe cu acțiune bactericidă și materii colorate. Proprietăți: emoliente, antiinflamatorii, cicatrizante, etc.

Trituratul larvar - apilarnil este produs natural obținut prin triturarea și filtrarea larvelor de trântori, albine sau matcă și din conținutul nutritiv al celulelor

de fagure. Compoziție: apă, proteine, aminoacizi, lipide, glucide, săruri minerale, vitamine, etc. Proprietăți: biostimulatoare, activant al sistemului de apărare al organismului.

„Dacă am avea o alimentație perfectă, nu cred că ar mai exista suplimentele alimentare.” - Luigi Gratton

2.9. KINETOTERAPIA - TERAPIA PRIN MIȘCARE

Kinetoterapia este o formă terapeutică individualizată, care cuprinde seturi de exerciții statice sau dinamice, ce se poate folosi în programe curative sau de recuperare. Ea se definește ca o terapie prin mișcare efectuată prin programe de recuperare medicală, programe ce urmăresc refacerea unor funcții diminuate sau creșterea nivelului funcțional pentru diverse părți ale corpului. Activitatea se poate realiza și individual.

Această terapie nu este nouă. Atestările ne trimit cu 5000 de ani în urmă. Hipocrate este părintele gimnasticii raționale. El împărțea exercițiile fizice în două: naturale și forțate. De la romani a rămas zicala „mens sana in corpore sano”. La chinezi sau japonezi, artele marțiale se practicau cu un anumit ritual, acestea fiind întreceri sportive, la început, cu scopul de a circula energia pe meridianele energetice și pentru a menține un echilibru între corp, minte și suflet.

Mișcarea se poate folosi în funcție de vârstă, ocupație, boli, etc. Astfel, aceste tipuri de mișcare sunt variate: mersul pe jos, hidrokinetoterapia, sporturi, imitații și jocuri, dansuri curative, alergări ușoare, înot, mers cu bicicleta, gimnastica aerobică, sau săritura cu coarda.

Este bine să fie făcute toate tipurile de mișcări, în aer liber și în parcuri, sau păduri. Observați că se leagă mișcarea cu terapia cu aer, cu apă și în mijlocul parcurilor, adică în mijlocul naturii, având multă verdeață împrejur. Kinetoterapia este aplicabilă de la câteva luni de la naștere, până la vârste înaintate.

La chinezi există un joc ce imită cinci animale: tigrul, maimuța, cocorul, dragonul și ursul. Aceste jocuri imitative, de fapt, pun în mișcare toate grupele de mușchi.

La nivel profesional, kinetoterapia constă în aplicarea unor seturi de exerciții bazate pe principii științifice, personalizate, pentru creșterea puterii, rezistenței și mobilității unui individ ce necesită activitate fizică. Kinetoterapeuții pot efectua programe de mișcare prescrise de un medic și aplicate de terapeuți specializați.

În tratamentul prin kinetoterapie se urmăresc anumite obiective generale: refacerea forței musculare și creșterea rezistenței musculare; ameliorarea funcției de coordonare, control și echilibru a corpului; creșterea și adaptarea capacității de efort; formarea capacității de relaxare; creșterea mobilității articulare; reeducarea respiratorie; reeducarea sensibilității. Kinetoterapia, ca terapie prin mișcare, este folosită și în tratarea unor: afecțiuni ale organelor interne, boli cardiovasculare, respiratorii sau digestive.

„Omul poate trăi sănătos fără a ucide animale pentru a se hrăni; deci, mâncând carne, el participă la curmarea unei vieți, numai de dragul apetitului său, acest comportament fiind imoral.” - Lev Tolstoi

2.10. METODE DE PREVENȚIE

Mereu ne-am dorit ca oamenii să nu ajungă să aibă afecțiuni și boli, dar dorința noastră nu este suficientă, pentru că oamenii au nevoie să învețe lecții prețioase, nu numai la școală! De aceea au venit pe Pământ!

Și pentru că dorința noastră este una clară și parțial realizabilă, ne-am specializat pe prevenția bolilor prin nutriție și bioenergie. În cadrul cursurilor urmate am studiat și descoperit cum pot fi prevenite bolile prin nutriție și cât de important este să previi, în loc să repari. În capitolul ce urmează, vom prezenta cu ce ar fi bine să începeți pentru a preveni bolile și pentru a avea o sănătate „de fier”, fără să fie nevoie să mai vizitezi medicul. Nu negăm competențele medicului dvs, dar credem că vizitele de control, de rutină sunt suficiente. Confirmarea lui, în ceea ce privește sănătatea voastră perfectă, este importantă.

Este mai ușor să previi decât să tratezi!

De exemplu atunci când faceți mâncare ce oale folosiți? Oalele folosite la obținerea mâncării sunt bune să fie din: argilă, oțel inox, sticlă, fontă, materiale care la căldură nu se distrug, sau nu radiază energii negative, iar cele ce nu sunt bune sunt: teflonul și aluminiul (vase, folie).

Apoi amestecatul în mâncare se face în sensul trigonometric (invers acelor de ceasornic) pentru a introduce energie în mâncare. De obicei, majoritatea oamenilor amestecă invers (sens orar), astfel se scoate energia din mâncare, adică acel produs va fi slăbit de energie și vă întrebați de ce nu vă ajunge acea mâncare și vă este foame încontinuare.

Alt element esențial este să nu faceți mâncare atunci când sunteți nervoși pentru că introduceți nervii în mâncare, care va deveni otrăvită și o să vă întrebați de ce vă doare burta după ce ați mâncat o mâncare cu componente alese special de dvs. și mai spuneți că ar trebui să fie sănătoasă. Dați vina pe produse că sunt stricate.

O metodă clasică de curățare a mâncării este sfințirea mesei cu ajutorul rugăciunii și a crucii. Nu este greu ca prin curățarea de energii negative să obțineți o mâncare mai bună și veți fi mai feriți de îmbolnăviri fără rost.

Spălarea legumelor și fructelor fructe se face nu numai fizic, de praf, ci și energetic.

Durerea poate incapacita, dar medicamentele împotriva ei pot crea dependență, iar ingredientele precum acetaminofenul, ar putea să deterioreze, pe termen lung, ficatul.

Sungwon D. Yoo, doctor în chiropractică, licențiat în acupunctură și medicină orientală, spune: „Medicamentele nu vor fi niciodată răspunsul la rezolvarea durerii, deoarece pilulele tratează doar simptomele și nu cauza aflată la bază”.

Pentru colesterol mărit cea mai bună soluție este o dieta vegană, deoarece colesterolul se află în produse de origine animală, plantele neavând colesterol.

Statinele împiedică ficatul să producă colesterol prin blocarea enzimelor necesare. Atunci schimbați dieta și activați ficatul. Anumite alimente precum: ovăzul, usturoiul, uleiul de măsline, drojdia, ajută la reducerea inflamațiilor din corp și micșorează colesterolul LDL „rău” și măresc colesterolul „bun” HDL. Consumul de **cacao** crudă de 3 ori pe săptămână este de 25 de ori mai eficient decât să iei statine pentru prevenirea bolilor de inimă.

Hipertensiunea se poate trata prin sporirea cantității de potasiu și magneziu necesar, ce stă într-o banană, sau într-o cană de suc de roșii, ori în seva de nucă de cocos, ce sunt eficiente în micșorarea presiunii sanguine, la majoritatea oamenilor. Dacă aveți o presiune sanguină înaltă, consumați și coenzima Q10, un antioxidant ce poate ajuta la micșorarea hipertensiunii prin dilatarea vaselor sanguine. Deficiența coenzimei Q10 este comună la oamenii ce iau medicamente pentru micșorarea colesterolului. S-a observat că această coenzimă coboară presiunea între 30 și 40 de puncte în unele cazuri. O variantă este dieta vegană, pentru minim 6 luni, ce va restabiliza presiunea arterială.

Hipotiroidismul este mai comun la femeile peste 50 de ani. Scăderea activității tiroidei apare pentru că apare o comunicare proastă, ce duce la deficiențe de minerale ca: iod, seleniu, calciu, nichel, magneziu. Consumați suplimente minerale înainte de medicamente. Nodulii tiroidieni scad cu nutriție pură, nu cu medicamente.

Refluxul acid este ajutat de bicarbonatul de sodiu ce blochează acidul clorhidric din stomac și duce la creșterea PH-ului din stomac și intestine.

Pentru infecții ale sinusurilor faceți clătire nazală. Multe infecții ale sinusurilor sunt mai bine tratate cu spălaturi saline decât cu antibiotice.

Pentru Diabet faceți efort fizic, până transpiră corpul. Medicamentele pentru diabet controlează simptomele zahărului, dar adoptarea unei diete sănătoase și a unei rutine cu exerciții fizice, vă țin departe de medicamente. Doar o săptămână de exerciții pot fi de ajuns pentru a ajuta mușchii diabeticilor să răspundă mai bine la insulină, astfel ca fluxul sanguin să sporească, iar glucoza să fie mai bine absorbită.

Scăpați de **anxietate** prin scris. Anxietatea începe la un nivel crescut al tensiunii emoționale, dar mai târziu, evoluează și va scăpa de sub control. Păstrarea unui jurnal poate ajuta la înțelegerea a ceea ce vă declanșează anxietatea și ce o susține în continuare. Acordați 10-15 minute, zilnic, pentru a scrie din experiențele voastre, inclusiv cele anxioase. Întrebați-vă: Ce s-a întâmplat azi cu mine? Ce a declanșat sentimentele de neliniște? Notați reacțiile la sentimentele respective. Trageți concluzia cum ați făcut față și cum v-a făcut situația să vă simțiți.

În caz de insomnie se recomandă melatonina, hormon produs de glanda pineală. Mai pot ajuta și unele plante precum: valeriana, teiul, păducelul, mușetelul, sau măceșul.

În caz de depresie folosiți mai multe surse de omega 3 în alimentație. Semințele de: in, chia, cânepă, au acid gras esențial ce are efect major în evitarea și eliminarea depresiei. Suplimente de vitamina B3 sau mișcarea, prin efectul endorfinelor pot ajuta să faceți față depresilor.

Nu uitați că Omul este într-o măsură foarte mare, o creație a gândirii sale, adică ce îți faci cu mâna ta trebui să și înghiți...

Ce ne-am dori, dar și pentru dvs, este să vă așezați la masă, liniștiți, senini, cu gânduri bune, să binecuvântați mâncarea și să mulțumiți pentru ea. Bucuria cu care mâncați va genera bucurie și de fiecare dată când vă veți așeza la masă, corpul dvs va genera acea stare de bucurie, iar mâncarea va pica bine.

„Fiecare om este autorul propriei sale sănătăți sau boli” - Buddha

2.11. METODE DE ELIMINARE A METALELOR TOXICE ȘI RADIAȚII

Apar mereu întrebările: De ce să ne detoxificăm? Când să ne detoxificăm? La ce să ne așteptăm când aplicăm detoxifierea? Cum acționează această metodă? Cât durează detoxifierea? Cum o aplicăm? Este plăcută?

Detoxificarea nu este o metodă terapeutică, nici un mod de eliminare a simptomelor, ci o tehnică de vindecare, prin atingerea cauzei ce a dus la instalarea bolii.

Toxinele apar în organism atunci când le introducem prin intermediul mâncării, a băuturilor alcoolice, sau sucuri chimice, gaze de eșapament, praful din atmosferă, ori medicamente, etc.

Chimicalele din mâncare sunt introduse ca și conservanți, sau sunt toxine din întâmplare? Intenția clară este ca să mărească rezistența produselor, în timp și, să micșoreze populația, în același timp.

Cum scoatem nitriții, mercurul și arsenicul din alimente, metalele ce produc otrăviri ale organismului precum: flor, arsen, nitrați, etc.?

De unde se poate ingera Florul care este otravă pentru organism?! Din pasta de dinți! Unde se duce acest flor? El se așează pe glande: hipofiză, sau epifiză, ce conduc tot sistemul glandular, dar și alte sisteme din organismul uman, producând blocarea funcției acestora. El se neutralizează cu tinctura de Echinacea.

Nitriții din vinuri se elimină cu ajutorul energiei de piramidă, cu o cruce energetică, cu bucăți de lemn introduse în butoiul respectiv, sau o rugăciune aplicată asupra licorii, înainte de a consuma.

Oxizii de Al, Sn, Cu, Pb, din băuturi alcoolice se pot elimina cu ajutorul unor bucăți de scoarță de copac, introduse în lichid. Dar trebuie puținică răbdare pentru a putea face o filtrare cam 5-8 zile. Cuprul se elimină cu sare neiodată. În țuică este cunoscută introducerea de sare, în cantități mici, pentru eliminarea gustului de prea acru/oțet. Aluminiul și plumbul se elimină cu oțet. În diverse mâncăruri apar aceste elemente, ce se pot elimina cu puțin oțet adăugat. Staniul se elimină cu puțin bicarbonat de sodiu introdus în mâncărurile pe care le suspectăm de prezența acestui element.

Problema dvs este că nu știți unde apar aceste elemente nocive, așa că trebuie să fiți mereu atenți și să preveniți, nu vă grăbiți, verificați, ca apoi să fie cam târziu, să vă apuce tot felul de dureri și să nu știți de unde vin. Dacă vă grăbiți acum și mâncați cu elemente nocive, mai târziu vă veți grăbi la medic.

Ierburi ce previn radiațiile

Împotriva radiațiilor se pot consuma: semințe de **hrîscă**, protejează împotriva radiațiilor și stimulează producția de măduvă osoasă.

Fibrele din **algele** marine, previn resorbția radiațiilor, pe care le elimină din organismul uman. **Algele marine, bogate în iod, stimulează tiroida**, astfel radiațiile nemaifiind absorbite.

Alimentele bogate în **clorofilă**, precum **spirulina**, ce intră în rezonanță cu ADNul, întăresc celulele, transportă oxigenul, ajută la detoxifierea sângelui și ficatului, neutralizează elementele poluante și stimulează producția de acizi.

Legumele bogate în **sulf**, precum: **broccoli, varza, ridichi, usturoiul, ceapa, fasolea, rucola** sau **gulia**, ajută la neutralizarea radicalilor liberi, ce distrug celulele. Scăderea sulfului duce și la pierderea părului de pe cap.

Morcovii, semințele de floarea-soarelui sau **merele**, elimină elementele poluante.

Legumele cu **beta caroten**, precum **legumele cu frunze verzi** sau **cartofii dulci**, sau Echinacea întăresc **imunitatea**. **Vitamina A și beta carotenul** din morcovi, îmbunătățesc calitatea țesuturilor, iar vindecarea este mai rapidă.

Consumul de **alimente verzi**, dar și **sfecla roșie** ajută la întărirea sângelui. **Trifoiul roșu** îmbunătățește circulația sângelui și ajută la eliminarea toxinelor. **Urzicile** curăță rinichii și ajută la reînnoirea sângelui.

Drojdia alimentară, bogată în vitamine B, ajută la eliminarea metalelor ce produc dereglări în organism, dar îndepărtează și stresul și oboseala.

Pentru tratarea efectelor secundare ale **radiațiilor** sunt indicate și alimentele bogate în acid nucleic, precum **spirulina, drojdia**, sau **polenul de albine**. **Aloe vera** ajută la vindecarea arsurilor provocate de radiații. **Usturoiul** ține la distanță izotopii radioactivi. **Ginsengul** îndepărtează oboseala, ameliorează simptomele produse de expunerea la radiații și agenți poluanți, reduce și stresul. **Menta** reduce greața provocată de expunerea la radiații. **Ciupercile** întăresc sistemul imunitar după expunerea la radiații. **Calciul** stopează absorbția materialelor radioactive, iar **magneziul** protejează împotriva stronțului radioactiv.

Rădăcina de Brusture neutralizează și îndepărtează toxinele din organism ca și **Băile cu săruri** ce ajută la eliminarea toxinelor din organism, ca și **rădăcina de Păpădie** ce îmbunătățește funcția organelor. **Ceaiul verde** este antioxidant, stimulează sistemul imunitar și conține agenți radioprotectori. **Pătrunjelul, Rozmarinul** sau **Gingko Biloba** sunt plante ce au proprietăți detoxifiante. **Polenul de albine** este foarte nutritiv și reduce efectele secundare ale contaminării cu radiu și cobalt. Glanda tiroidă are nevoie de iod să nu mai absoarbă radiațiile și să le propage în corp. Cele mai bune surse de **iod** vin din **mare** și sunt: **clorella, spirulina** și **alga brună**. **Merele, coriandrul, semințele de floarea-soarelui** și **rozmarinul** pot fi de folos ca și **Ciupercile medicinale Reishi, Coriolus, Maitake și Chaga**, ce protejează ficatul, tonifică organismul și-l protejează de efectele radiațiilor. **Argila** elimină toxinele, dar are și calitatea de a preveni absorbția radiațiilor în corp. Acestea ajută la buna funcționare a ficatului și la detoxifierea organismului.

Vitamina C protejează împotriva poluanților, reduce alergiile și detoxifică organismul.

Zincul ionic, ajută la eliminarea aluminiului și cadmiului din organism.

Cărbunele medicinal îndepărtează toxinele și otrăvurile din corp. El este des utilizat în camerele de urgență ale spitalelor, pentru a diminua efectele otrăvirii sau ale intoxicării.

Un grup de medici și pacienții lor, au reușit să evite răul provocat de radiații, după bomba atomică lansată de americani, la Nagasaki, în 1945 și să supraviețuiască, cu un regim bazat pe: **orez brun, alge de mare, supă miso și sare de mare**. În același timp, au evitat zahărul și făina albă. Supa Miso este o mâncare tradițională japoneză pe bază de: **soia, ciuperci și apă de mare**.

După cum observați doar plantele ajută la eliminarea radiațiilor, sau a metalelor toxice, nu carnea care, nu din întâmplare, aduce elemente negative ca: toxine, metale toxice, otrăvuri. Știm că veți spune că nu este adevărat, că dvs căutați animale de la țară, care ar fi curate. Greșit, informația de mort o au și acelea, deci aduc toxine ce nu le puteți scoate cu nicio preparare.

Alte metode energetice de eliminare a radiațiilor, sau a metalelor nefolositoare sunt prin extracția acestora: cu aspiratorul, cu mânușa, cu ajutorul maeștrilor înălțați și a arhanghelului Mihail. (cap. 4.8.6. Scurgerile de energie prin conflicte - b. Corzile)

„Boala este încălcarea legilor naturii” - Charles Simmons

2.12. DETOXIFIEREA

De ce să ne detoxifiem? Pentru că avem nevoie de un corp sănătos și viguros care să ne susțină viața pe pământ și să ne servească în activitățile zilnice. Pentru că, după cum ați văzut în paginile anterioare, suntem expuși și atacați de toxine, în fiecare zi. Procesul de detoxifiere are loc în organism, în fiecare moment, altfel corpul nu ar rezista numărului de toxine introdus în fiecare zi. Este indicat să avem zilnic în farfurie, alimente ce ajută în procesul de detoxifiere: legume și frunze verzi, sucuri fresh, fructe.

Când să ne detoxifiem?

Detoxifierea are loc continuu, însă este indicat să urmăm și cure de detoxifiere, pentru anumite perioade de timp. În trecut curele de detoxifiere se făceau involuntar, în perioada posturilor, din calendarele creștine. Astăzi există multe persoane, ce în post, se alimentează cu prea multe făinoase, uleiuri și grăsimi hidrogenate, cum ar fi margarina, alimente prăjite în exces, sau reîncălzite, etc. Detoxifierea, ar fi indicat să o facem îndrumat, cel puțin de două ori pe an, toamna și primăvara. Însă, ea este binevenită în orice perioadă, pentru că, practic, curăță corpul de toxine. Există programe de detoxifiere, tabere de detoxifiere, pe care le ținem și noi și care au efecte benefice asupra tuturor participanților.

La ce să ne așteptăm când aplicăm detoxifierea? Cum acționează această metodă?

Prin aplicarea unei cure de detoxifiere corpul începe procesul de curățare. Acest proces de detoxifiere, nu este întotdeauna plăcut, pentru că organismul are reacții la eliminarea deșeurilor. Ne putem trezi cu dureri de cap, migrene, dureri de stomac, sau intestine, erupții ale pielii, etc. Toate acestea sunt trecătoare și apar în

prima parte a perioadei de detoxifiere. Apare criza de vindecare. Apoi, corpul ia o formă mult mai plăcută, iar semnele sunt vizibile: luminozitatea pielii, stare de energie crescută, vitalitate crescută, armonia organelor interne, stare de bine, etc.

Cât durează detoxifierea și Cum o aplicăm?

Detoxifierea, este indicat, să se înceapă cu o perioadă de minimum 15 zile. Astfel, corpul are timpul necesar de a scoate toxinele, cu ajutorul nostru, intenționat. Procesul de detoxifiere începe cu sistemul limfatic, urmează digestia, eliminarea, tractul gastro-intestinal, colonul și rinichii, dar și pielea.

Detoxifierea se poate face îndrumat de un specialist, sau individual, însă aici trebuie să vă cunoașteți foarte bine corpul și reacțiile lui. Din mulțimea de rețete de detoxifiere, un specialist trebuie să știe și o alege pe cea ce vi se potrivește.

„De la chimizarea alimentelor încoace, am devenit un soi de rafinării ambulante.” - Vasile Ghica

2.13. SEMNALE DE AVERTIZARE

Întotdeauna organismul dă niște semnale de avertizare, pe care le primim, dar nu le dăm atenție. Întrebarea este: Cum să dăm atenție semnelor? și cum putem face să nu ajungem în stadiul de boală?

Dacă vreți să eliminați din problemele de sănătate, atunci trebuie să luptați cu voi, să căutați în interiorul dvs. Boala nu vine din exterior decât dacă îi dați voi permisiunea. Atunci este mai bine să vorbiți cu voi înșivă astfel: - Am nevoie să înțeleg ce este în interiorul meu și, care este inducția din exteriorul meu, fără să rememorez sentimente trecute și să reușesc ACUM, să fiu calm și liniștit. Am curaj dar am nevoie de ajutor să caut în interiorul meu. Mi-e teamă că voi găsi acolo, ceva ce nu-mi place, dar vreau totuși să elimin ceea ce mi-a făcut rău. Să cereți ajutor, nu este rușinos. Din contră, este un curaj, ca și eliminarea EGO-ului, deoarece acest ajutor vă face să mergeți înainte, să găsiți problemele și să le eliminați. Doresc să văd și să-mi regăsesc sufletul și înțeleg importanța lui, sunt atent la ego-ul și fricile mele. Învățăm să comunicăm, cu interiorul nostru, prin meditație, astfel vom găsi răspunsuri. A fi în contact cu interiorul nostru, înseamnă să alegem, să trăim, mai deschis situațiile din viață.

Toate afecțiunile și bolile au o cauză, iar odată descoperită cauza, boala se poate elimina.

Ce este o boală sau o afecțiune? O definiție nouă este necesară acum, ca să putem înțelege modul de acțiune a unei boli, sau afecțiuni. O boală, sau o afecțiune este un mesaj, însoțit, de o lecție, pe care o primim, de la Dumnezeu. Acest mesaj este întotdeauna pozitiv și ne arată că noi suntem în atenția voinței divine.

Cum se manifestă o boală?

În funcție de lecția pe care o avem de învățat afecțiunea apare pe una din zonele corpului nostru.

Bolile și afecțiunile nu apar dintr-o dată, ele sunt o sumă de mesaje pe care le-ați primit, dar ați refuzat să le citiți și să le înțelegeți!

Imaginați-vă în jurul corpului vostru fizic că sunt 4 straturi de energie ce vă învelesc. Se pot vizualiza ca patru baloane unul peste altul. Se pot pune și culori, dacă vă place. Pentru corpul fizic punem roșu, iar pentru primul strat energetic, primul balon punem galben, pentru al doilea, indigo, pentru al treilea, albastru și pentru ultimul auriu. Mesajul vine către dvs din corpul auriu. Dacă puteți vedea mesajul în acel stadiu, ați înțelege imediat lecția și nu ați mai fi supus niciunei boli. Dar multă lume nu vede acest balon căci este mai departe și mai subtil, deci nu este un balon la care ajungeți prea ușor, de aceea mulți se întrebă: De ce eu? sau: De ce mie mi se întâmplă acestea....?

Mai departe mesajul ajunge în balonul albastru. Aici potențialitatea unei afecțiuni vă este comunicată sub formă verbală. Apare un prieten, o rudă sau, un necunoscut, ce vă transmite mesajul. Exemple ar fi: Nu e bine să te enervezi că-ți face rău! Fii și tu mai indulgent! Ai mai multă răbdare! Vezi că furia nu este bună! Toate aceste avertismente trec apoi în baloanele indigo și galben (în mental și emoțional). Deja mult prea aproape de corpul fizic. Se mai plimbă puțin pe acolo, momente în care plicul cu mesaje este la tine. Aici manifestarea este ceva de genul: aveți gândirea întunecată, vă criticați prea mult, deveniți cam emotiv, nu vă puteți controla sentimentele. Dacă nici aici nu vă uitați la mesaje și nu vă puneți întrebarea: „Ce am eu de învățat din aceasta situație?”, vor apărea primele simptome fizice. Acestea sunt mesaje evidente și directe, iar plicurile dacă nu sunt deschise nici acum, boala se agravează.

Cum procedează un om care nu știe să citească mesajele? Va merge la un consult medical, va lua medicație, apoi va crede că boala se va agrava și așa se și întâmplă, apoi o va duce până la final de viață, distrugându-se continuu, ca și cum boala revine din exterior, nu din interiorul său.

Ce face un om care știe să citească mesajele? Va fi atent la muștrările, sau sfaturile celor din jur. Va pune întrebarea: „Ce am eu de învățat din această întâmplare?” Va înțelege mesajul, sau măcar va încerca să înțeleagă, indiferent dacă vă place sau nu, va învăța lecția și va lupta cu el, pentru a scădea greutatea problemei și, se va vindeca.

De multe ori mesajele ce vin sunt greu de gestionat și pentru cei ce știu să asculte mesajele, dar ei înțeleg cât de importantă este evoluția și sănătatea și, aleg să accepte și să caute să învețe lecțiile. Lecțiile nu se termină la sfârșitul școlii, ci la sfârșitul vieții și destul de des, nici atunci! Sperăm că și dvs ați înțeles ce importante sunt acum aceste mesaje, sau măcar să înțelegeți că există avertismente înaintea declanșării bolilor, iar dacă NU încă, știți: Sunați un prieten!, care știe...

Un dicționar foarte bun, pentru lecțiile pe care le avem de învățat, este modul în care citim semnele pe care ni le oferă corpul nostru. Ele sunt semne evidente de avertizare. Vom prezenta câteva exemple, pentru o înțelegere mai bună.

Afecțiuni ale inimii

INIMA este legată de cea de a patra chakră, sau centru de energie psihică. Această chakră este YIN-YANG, atât masculină cât și feminină, atât psihică, cât și emoțională, iar dacă coborâți cu mintea în inimă, ajungeți la iluminare. Acest centru energetic reprezintă casa și iubirea: emoțiile, capacitatea mea de a iubi, bucuria, energia sufletului și siguranța. La nivel energetic, partea dreaptă a inimii

reprezintă tatăl, iar partea stângă, mama. Energia inimii se propagă în întreg corpul, mai ales în zona toracelui. Inima este o pompă energetică ce face să circule viața (sângele) prin tot corpul. O afecțiune la inimă vă retrimite la un aspect fundamental al iubirii, ce provine din faptul că nu vă iubiți destul, sau că nu primiți această iubire, de la ceilalți (nemulțumire), de la viață, sau de la Dumnezeu. Aceasta vă determină să vă întrebați dacă trăiți o vină ce vă împiedică să vă simțiți iubit.

Afecțiuni ale **ficatului**

Ficatul asigură metabolismul alimentelor, elimină excesele de proteine, de grăsimi și de zaharuri și purifică sângele, de impurități. Este esențial pentru viață. Este recunoscut, ca fiind sediul furiei și al criticii. Ficatul este legat și de comportament și reprezintă ușurința de a ne adapta la evenimentele și la situațiile din viața noastră. Emoțiile negative pe care le simțim: ură, supărare, gelozie, invidie, agresivitate, afectează buna funcționare a ficatului. Ficatul are capacitatea de a acumula stresul și tensiunea interioară.

Afecțiuni ale **vezicii biliare**

Vezica biliară este un rezervor membranos, situat înaintea ficatului, unde se acumulează lichidul biliar. Această bilă ajută la realizarea bolului alimentar și elimină substanțele toxice din intestin, le neutralizează.

Vezica biliară simbolizează eliminarea stresului, a emoțiilor și a experiențelor negative. Ea reprezintă puterea voastră de a asimila și de a digera emoțiile, pentru a vă împlini total. Dificultățile ce pot apărea în acest caz sunt legate de anumite „modele” emoționale și mentale, ce sunt pline de amărăciune și de iritare față de viața de până acum, sau față de ceilalți. Dacă aceste modele se fixează și se întăresc, se pot transforma și manifesta într-un stres concentrat, adică în calculi biliari. Dacă vezica biliară nu funcționează bine, aceasta arată o nesiguranță, sau din neliniștile legate de o persoană, pe care o iubim. Atașamentul față de această persoană vă determină trăirea unor emoții greu de gestionat și mai ales, de asumat.

Afecțiuni ale **pancreasului**

Pancreasul este situat cam la zece centimetri deasupra buricului, pe partea stângă. Acesta sintetizează enzimele ce ajută la digestia mâncării. Aici este menținut nivelul de insulină, ce ajută la stabilizarea nivelului de zahăr din sânge. Pancreasul reprezintă: libertatea, puterea, stăpânirea de sine, puritatea, cinstea. Atunci când trăiesc multe emoții, poate apărea o dificultate de a digera. Când această stare se prelungește și trăim o stare de tristețe, se poate obține o hipoglicemie (legată de lipsa de bucurie). Pancreasul este sediul: corectitudinii, al energiei emoționale, al sentimentelor, ce este mereu activ. El captează vibrațiile altora, pozitive sau negative, ce influențează însă, propria stare, inclusiv sănătatea. El arată capacitatea de a exprima și de a integra iubirea, în interiorul nostru și, gestionarea sentimentelor antagonice iubirii (de exemplu furia), fără provocarea durerii. Problema pancreasului este că arată dezordinea și confuzia din emoțiile noastre, de aceea apare o dificultate în digestie. Dorim să păstrăm controlul și puterea asupra celorlalți, devenim agitați, în interior și, ne va scădea respectul față de noi, dar ne mințim că este bine.

Afecțiuni ale Glandei **Tiroide**

Glanda tiroidă se află la baza gâtului, în fața laringelui. Este în relație cu: sistemul respirator, cu gâtul, ceafa, maxilarele, urechile, vocea, traheea, bronhiile, plămânii și brațele, dar este și centrul vorbirii, al exprimării verbale, exprimarea de sine și de comunicare. Prin acest centru de energie se pot exprima: lacrimile, bucuriile, angoasele și sentimentele. Fără tiroidă nu se poate comunica, ori noi trăim într-o societate, deci trebuie să vorbim. Tiroida reglează temperatura corpului, acționează ca un termostat ce adaptează ceea ce se întâmplă în interior, sau NU, la ceea ce se întâmplă în exterior. Corpul își poate exprima astfel într-un mod armonios emoțiile și gândurile, sau NU, dacă este defectă. Ea arată cum ne poziționăm în societate. Tiroida reacționează atunci când simțim că „nu mai pot respira”, pentru că nu pot spune ce am de zis, sau când mă simt neputincios, deoarece nu pot să vorbesc, într-o anumită situație, să spun adevărul.

Durerile de spate, inclusiv spatele curbat, semnifică mai multe lucruri, precum culpabilitate, în situații în care nu avem de ce să ne simțim vinovați, amărăciune, sau o slabă încredere în noi, cauzată de impresia că viața este prea greu de suportat. O durere de spate indică un puternic sentiment de neputință, față de o situație dificilă, din prezent, în care am avea nevoie de ajutor.

Mijlocul spatelui reprezintă regiunea toracică a corpului, cuprinsă între inimă și vertebrele lombare care semnifică culpabilitatea emoțională și afectivă.

Probleme ale coloanei vertebrale: arată incapacitatea de a vă depăși limitele terestre prin credință; incapacitatea de a exprima bucuria, sobrietate excesivă, lipsa simțului umorului, suflet mohorât; incapacitatea de a iubi.

Coloana vertebrală, zona cervicală arată incapacitatea de a vă conecta la propriul suflet, de a vă deschide sufletul, de a percepe adevărul spiritual, de a vedea esența lucrurilor, de detașare, folosirea incorectă a rațiunii, incapacitatea de a lăsa să pătrundă energia divină.

Alcoolismul arată teama de realitate unde trebuie cultivată detașarea.

Alergiile arată utilizarea defectuoasă a unor experiențe traumatizante în această viață, ori într-o existență anterioară.

Anemia arată refuzul de a vă utiliza talentele în serviciul aproapelui, incapacitatea de a fi de ajutor celor din jur.

Angina arată teama de a se exprima, sau de a cere ceva părinților, ori partenerului.

Anorexia și bulimia arată ura de sine, excесе ale supraviețuirii prin hrană, insuficient înțelese. Anorexia arată lăcomie, urmată de obezitate și de moarte precoce, într-o viață anterioară.

Artrita arată spirit excesiv de critic și rigid.

Atacul cardiac arată incapacitatea de a transmite iubirea, necesitatea de a manifesta iubirea în relațiile existente.

Autismul arată refuzul societății într-o viață anterioară, ducând o viață marginală, acum soluția apare prin iubirea pe care apropiatii săi trebuie să i-o dăruiască.

Accidentele arată mânia, frustrare, revoltă, orgoliu.

Brațele dureroase arată incapacitatea de a îmbrățișa, emoții reținute în încheieturi.

Bolile nervoase arată utilizare defectuoasă a calităților intelectuale, gândire negativă, rigiditate sporită a mentalului, necesitatea învățării toleranței și deschiderii spirituale.

Cancerul arată un șoc emoțional, cu un timp înainte declanșării bolii și, incapacitatea de a exprima emoțiile la acea dată, individul nu și-a asimilat o parte din lecțiile karmice ce i-au fost propuse de viață, refuzând astfel evoluția.

Colesterolul crescut arată rigiditate sporită, supărări, duritate, incapacitatea de a gândi altfel, apare necesitatea de a deveni mai deschis, de a accepta și a înțelege.

Coma arată fuga din fața societății.

Conjunctivita arată mânie, sau supărări neexprimate, frustrare.

Constipația arată atașament, posesivitate, refuzul de a se debarasa de vechile idei, inutile.

Durerea de cap arată rezistența la curentul vieții, sau la scopul încarnării personale, teama de schimbare, autocritica, autodenigrarea, lipsa de iubire, sau respect de sine.

Degete defecte arată: Eu-I, mânie, frică, griji, supărare, necaz, familie și prefăcătorie.

Greață și vărsături arată respingerea unei idei, a unei persoane, ori a unei experiențe.

Hemoroizii arată teama de a slăbi încordarea, incapacitatea de a vă relaxa.

Herpesul arată culpabilitate sexuală, sau de a digera ceva.

Hipertensiunea și Hipotensiunea arată lipsa de compasiune, lipsa iubirii, sau iubire limitată, prin atitudine negativă.

Icterul arată că individul suferă o pierdere pe care nu știe cum să o îndrepte.

Înălțimea mică arată că într-o viață anterioară, individul s-a limitat în multe domenii, a folosit necorespunzător forța fizică (violență).

Indigestie, hiperaciditate, gaze, arată resentimente, mânie refulată.

Insomniile arată un sentiment de culpabilitate.

Miopia arată teama de a vedea ceva.

Probleme ale dinților arată dificultatea de a lua decizii.

Probleme ale picioarelor arată refuzul de a evolua, frica de viitor. Probleme ale gambelor arată folosirea incorectă a personalității. Probleme ale genunchilor arată îndepărtarea de scopul dvs. în viață. Genunchii blocați arată: inflexibilitate, mândrie, egoism, încăpățănare, frica de schimbare. Probleme ale gleznelor arată teama de schimbare în alte direcții. Probleme ale femurului arată că nu ascultați ființa interioară, intuiția, despre viitor. Fractură arată folosirea incorectă a creativității, integrarea slabă a legilor spirituale.

Probleme ale intestinelor arată teama de a asimila experiențele vieții, refuzul de a înțelege lecții de viață, la nivel evolutiv.

Probleme genitale arată neînțelegerea relațiilor de cuplu, sau refuzul de a fi.

Probleme ale pielii, arată neplăcerea de a exprima totul, de a fi el însuși, de a se deschide complet.

Probleme ale sângelui arată folosirea incorectă a energiei fundamentale, a sentimentelor, consum excesiv de energie, necesitatea schimbării cu un regim mai ușor, vegetarian de exemplu.

Probleme ale șoldurilor arată, incapacitatea de a găsi calea, în plan material, lipsa unui scop în viață.

Probleme ale splinei, arată exces de obsesii, necesitatea purificării prin eliminarea sentimentelor negative.

Probleme ale urechilor arată refuzul de a asculta.

Probleme respiratorii, arată refuzul de a exista, de a lăsa viața să stea în corp, folosirea necorespunzătoare a energiei într-o existență anterioară.

Psoriazis, ori boli de piele, arată respingerea a ceea ce viața oferă, sau cruzimea față de animale într-o viață anterioară, ceea ce îi face acum fie să le fie teamă de animale, sau să le adore, ca lecție de viață.

Răul de mare arată teama de moarte, prin înec, într-o altă viață.

Rău, în mijloacele de transport, arată teama de a pierde controlul.

Retenția de apă arată refuzul de a slăbi încordarea, incapacitatea de a se relaxa.

Reumatismul arată resentimente, slăbirea iubirii față de aproapele său, rigiditate, asprime.

Sâni mari arată simț matern prea dezvoltat, iar mici arată un început bun, dar cu scăderea iubirii de sine.

Supraponderal arată nesiguranță, lipsa de protecție, teamă.

Sinusurile dereglate arată iritare de la altcineva.

Tabagismul arată necesitatea detașării față de părinți, independență, orgoliu, încăpățănare.

Tuberculoza arată atenție exagerată pentru valorile materiale, într-o viață anterioară.

Tulburările renale arată incapacitatea de a exterioriza ceea ce simțiți, de a vă exprima talentele, capacitățile, dorințele, sentimente reprimite, sau nerefulate.

Tumorile arată creștere falsă, agitație, minciună.

Ulcerul arată resentimente, aversiuni, neliniște exagerată.

Zona Zoster arată gândire negativă ori greșită.

„Fericirea constă, în primul rând, în sănătate” - George William Curtis

2.14. TERAPIA GERSON - tratarea naturistă a cancerului

Dr. Max Gerson, a avut mari realizări cu terapia împotriva cancerului, terapie ce îi poartă numele. Eficacitatea terapiei a fost minimalizată de peste 80 de ani. Pe lângă tratarea cancerului, terapia era folosită și în tratarea formelor de boli cronice degenerative.

Cancerul este, pentru multele victime ale tratamentelor medicamentoase barbare, o boală fără leac. Aceste tratamente sunt, de fapt, destinate să umple buzunarele distrugătorilor chimici și ale complicilor cu diplome medicale.

Medicina încearcă să rupă legătura cu natura, singura capabilă să ne refacă sănătatea, ruinată de agresiunile nenumărate ale mediului infestat de lăcustele corporatiste, confirmând că respingerea prin lege a unei **terapii naturiste nu este o simplă întâmplare, ci o strategie de genocid, ce durează de secole.**

Doctorii preferă să spună că un cancer se poate vindeca singur, sau pot sugera, subtil, incompetența unor oncologi, ce au pus diagnostice greșite, decât să recunoască incapacitatea de a vindeca boala. În comparație cu terapiile naturiste, reaua lor credință este de necontestat, în condițiile în care există, sute de mărturii ale unor pacienți, care au supraviețuit unor boli așa-zise terminale: cancer, scleroză în plăci, etc., dacă am lua în considerare doar cei 1.500 de pacienți vindecați înaintea dispariției lui Gerson.

Dr. Marsha Angel din New England ar cărei articol, „Is academic medicine for sale?”, sugerează un răspuns, afirmativ, **mafia medico-farmaceutică fiind plaga ultimului secol.**

Dr. chirurg Caldwell Esselstyn din Cleveland, un medic ce a avut curajul să treacă peste prejudecăți și „adevăruri”, încastrate pe vecie în tomuri medicale, relevază importanța dietei vegetariene în eradicarea bolilor cardio-vasculare, prin refacerea naturală a mecanismelor de apărare ale organismului.

Medicii nu sunt judecați pentru pacienții morți sub tratament sau operație, din incompetență, sau neglijență, dar cei ce se abat de la medicina alopată, sunt imediat supuși presiunii judiciare ori medicale.

Meritul lui Max Gerson este acela al verticalității, al curajului și al hotărârii, pe care le-a plătit cu prețul vieții, de a ne aduce aminte, cum ar trebui, de fapt, să mâncăm, evitând cu grijă, gunoaiile de la supermarket, strălucitor ambalate și la fel de toxice ca și ambalajul.

Cât de penibil și trist sună expresia „legume organice”, sau „iaurt natural” fiindcă am ajuns să acceptăm pleonasmе vegetale, într-o vreme în care, ceea ce băgăm în gură, este la fel de natural și hrănitor ca bomba.

Orice om se supune unei asemenea diete, fără să fie nevoie de diverse aprobări, ceea ce au și făcut unii, dovadă fiind sertare pline de dosare cu pacienți vindecați de medicii cu curajul de încălcare a unor „reguli” profesionale.

Și în cartea „Cenzurat, fiindcă a vindecat cancerul” S.J. Haught, spune același lucru.

Timusul este o glandă contra cancerului. În 1910 s-au făcut experiențe cu extract de timus. Această minusculă glandă fabrică numeroși hormoni. Cercetările au evidențiat faptul că timusul reglează apariția limfocitelor T, „poliția sanitară” a corpului, ce formează celulele ucigașe. Atât cancerul, cât și SIDA acționează asupra organismului, prin distrugerea sistemului imunitar. Iar această plagă a sfârșitului de mileniu, SIDA, este un virus ce distruge limfocitele T, permițând atacul cu infecțiile cele mai grave.

Ființa umană este o unitate psihofiziologică, în care totul se leagă. Glandele endocrine formează un asemenea sistem complet, sinergic.

Efectele stresului asupra glandelor suprarenale este cunoscut și se știe că secretarea adrenalinei permite mobilizarea mecanismelor de apărare ale organismului, pentru a lupta, contra agresiunilor. Dacă anxietatea și stresul devin permanente, se poate ajunge la o epuizare a suprarenalelor și la scăderea corespunzătoare a funcțiilor timusului. Dacă sistemul endocrin este peregrat de stres, apare slăbirea autoapărării organismului.

Ecuția acestei înlănțuiri este simplă: fără timus = limfocite apare lipsa = anticorpi care sunt absenți = în lipsa apărării contra infecțiilor.

Terapia clasică este o modalitate curativă agresivă, indirectă și așezată pe efectele corpului, nu pe cauze.

Folosirea extractelor de timus a fost realizată în următoarele domenii: geriatrie, unde a acționat ca agent de reîntinerire, unele boli cronice, tumori maligne, pacienți stresăți. Câteva dintre afecțiunile tratate sunt: bronșite cronice, alergii, diabet, reumatism, poliartrite, lupus eritematos, afecțiuni ale discurilor intervertebrale, angina pectorală, hipertensiunea arterială, tulburări circulatorii, ateroscleroză, psoriazis, boli ale ficatului, paradontoză, cataractă și multe forme de cancer.

Dacă dirijăm gândirea către un organ oarecare, forța vitală va urma traseul vizualizat mental și circulația sanguină, prin acel organ, se va ameliora.

Terapia Gerson pentru vindecarea cancerului și a altor afecțiuni cronice contrazice afirmațiile medicale alopate. **Doctorul Max Gerson (1881-1959), demonstrează că alimentația nesănătoasă, săracă din punct de vedere nutrițional și toxică, este principala cauză a îmbolnăvirii populației, din ultimii ani.** Este necesar un program nutrițional ce elimină cauzele de substrat ale bolilor, ducând la vindecări de durată. Eficiența acestui program a fost dovedită în vindecarea multor tipuri de cancer și a altor afecțiuni degenerative.

Terapia Gerson este un tratament alternativ și netoxic pentru orice boli degenerative cronice, ce folosește numai hrana organică, sucuri, clisme cu cafea, dezintoxicare și suplimente naturale pentru a activa abilitatea organismului de a se vindeca prin el însuși. Toate fructele și legumele din dietă, trebuie să fie proaspete.

Terapia Gerson, implică 3 pași importanți, ce trebuie efectuați simultan:

1. Prim pas - detoxifierea organismului prin clisme cu cafea; 2. Pasul doi - dieta ce furnizează substanțele nutritive esențiale, inclusiv enzime, cu 13 pahare pe zi de suc proaspăt, din fructe și legume; 3. Pasul trei - suplimentarea cu nutrienți deficitari: potasiu, iod și hormoni tiroidieni. Suplimente adiționale folosite sunt: niacina, pancreatina, ulei de in, ulei de ricin, coenzima Q10, produse enzimatice, Vitamina B17, sau injecții cu Vitamina B12 și produse cu enzime digestive.

Terapia are scopul de a restabili celulele bolnave, în corpul ce va reveni la normal.

Detoxifierea ficatului, producția de hormoni tiroidieni și reglarea sistemului imunitar, sunt principale. Clismele cu cafea, determină dilatarea canalelor biliare, facilitând eliminarea celulelor canceroase moarte, de către ficat și dializa produselor toxice din sânge, dincolo de peretele colonului.

Interzis în Terapia Gerson, ca hrană, următoarele produse alimentare ce trebuie să fie evitate (**interzise**), de către pacienții bolnavi de cancer: 1. **Alimente fabricate, sau procesate, cum ar fi cele îmbuteliate, conservate, congelate, rafinate, sărate, afumate sau sulfurate, sunt interzise;** 2. **Produsele lactate de toate tipurile, ca: lapte și produse din lapte sunt interzise;** 3. **Alcoolul este interzis, căci limitează capacitatea de a transporta oxigenul în sânge și în locuri unde este nevoie de acesta, mai ales în ficat;** 4. **Uleiurile și grăsimile de toate felurile, sunt interzise, cu excepția uleiului proaspăt, crud, din semințe de In;** 5. **Făina și zahărul alb sau brun, rafinate sunt interzise;** 6. **Carne de vită,**

de porc, pasăre, ouă, pește, fructe de mare și toate celelalte tipuri de carne și produse din carne sunt interzise; 7. Ceai negru, ceai verde și alte feluri de plante, ce conțin cofeină sunt interzise; 8. **Bomboane, prăjituri, produse de patiserie, dulciuri și alte produse rafinate sunt interzise;** 9. Sucurile sunt o sursă importantă de furnizare a lichidelor necesare; 10. Cafeaua și înlocuitorii de cafea cauzează stimularea nedorită a sistemului digestiv; 11. Nucile și semințele, inclusiv sâmburii de migdale, semințe de floarea soarelui, semințe de in, arahide, caju și toate celelalte fructe cu coajă sunt bune **neprăjite;** 12. **Ardeiul iute ca și condimentele sunt interzise.** 13. Ardeiul gras poate fi folosit fără limite; 14. Muștarul trebuie evitat; 15. Praful de copt și bicarbonatul de sodiu sunt toxice; 16. Orice produs ce **conține fluor**, cum ar fi apa fluorizată, pasta de dinți, apa de gură, vopsele de păr, substanțe de încrețire permanentă a părului, cosmetice, deodorante, ruj și loțiuni, nu trebuie folosite. 17. Uleiul din semințe de in poate fi aplicat pe piele ca o cremă.

Terapia Gerson, nu necesită prea multe suplimente nutritive deoarece nutriții esențiali sunt deja prezenți în dietă. Câteva suplimente folosite în Terapie sunt următoarele: 1. O soluție ce conține iod și iodură de potasiu; 2. Săruri compuse de potasiu; 3. Capsule cu Acidol-Pepsina-Betaina; 4. Niacina (Vitamina B3); 5. Enzime Pancreatice; 6. Ulei de In; 7. Polen și Laptișor de matcă; 8. Vitamina B12; 9. Vitamina C; 10. cărbune; 11. Amygdalin sau Vitamina B17.

În terapia Gerson se consumă pe cât mai mult posibil salate de fructe și legume crude. Ingredientele recomandate fiind: merele, morcovii, măcrișul, ceapa verde, țelina, salata, conopida, broccoli, andivele, arpagicul, cicoarea, roșiile, ardeii verzi, ridichile, sfecla, varza, etc. Oțetul de mere, sucul de lămâie și uleiul de în pot fi utilizate în salate.

Cartofii sunt indicați pentru masa de pranz și cină. Orezul brun sau sălbatic poate înlocui cartofii din când în când. Cartofi dulci (igname) pot fi serviți o dată pe săptămână.

Fulgii de ovăz sunt recomandați pentru micul dejun fără restricție. Pot fi adăugate fructe proaspete precum mere sau papaya. Mierea, siropul de arțar pur, melasa ne-sulfurată pot fi folosite ca îndulcitori, excepție făcând pacienții cu diabet zaharat și hipoglicemice. Fructele uscate pot fi adăugate, dar acestea trebuie să fie ne-sulfurate și neîndulcite. Acestea se recomandă fierte.

Dacă suferiți de vreo boală care necesită tratarea cu terapia Gerson, vă recomandăm să apelați la un specialist în acest domeniu.

**„Pentru a vă asigura o stare bună de sănătate mâncați superficial,
respirați adânc, fiți moderați și menține-ți un interes în viața”**

- William Londen

2.15. TERAPIA PRIN RÂS, VINDECĂ, LUNGEȘTE VIAȚA ȘI ESTE IEFTINĂ

Există mii de limbi, sute de mii de dialecte, dar toată lumea vorbește, la fel, prin răs.

„**Terapia prin răs**” reprezintă exersarea cât mai des a râsului, ne face mai optimiști, ne predispune către joc și ne ajută să ne relaxăm și să depășim cu succes tensiunile și stresurile zilnice, obligațiile sociale sau familiale. Astfel, râsul devine o activitate ce ne ajută să eliminăm din emoțiile negative și să ne recăpătăm starea de bună-dispoziție. Această terapie este ieftină, nu necesită medicamente și prelungeste viața.

Ne place să ne amuzăm, din când în când și atunci avem ocazia să constatăm efectele benefice pe care râsul le are asupra noastră. Râsul și zâmbetul sunt un bun mijloc de comunicare, dar și o modalitate de relaxare și eliminare a unor tensiuni interioare.

Râsul este o reacție la anumiți stimuli. Aceasta poate rezulta din ascultarea unei glume, fiind gădilat, sau alți stimuli. Cel mai frecvent, acesta este considerată expresia unui număr de stări emoționale pozitive, cum sunt: bucuria, veselia, fericirea, etc. **Râsul este un medicament natural.**

Fiecare emoție ne influențează starea de sănătate. Se știe că frica sau depresia scad forța musculară și capacitatea de a face efort. Studiile științifice arată că râsul are un efect tonic atât asupra plămânilor și circulației, cât și asupra întregului corp. El echivalează cu un exercițiu fizic intens ce pune sângele în mișcare și generează o senzație de bunăstare.

Societatea ne obligă treptat să devenim serioși și să pierdem capacitatea de a râde spontan. Râsul favorizează oxigenarea organismului și stimulează diafragmul, contribuind la eliminarea reziduurilor prezente în plămâni, mărește capacitatea respiratorie și reduce tensiunile musculare. Din punct de vedere cardiovascular, 20 de secunde de răs intens, echivalează cu 3 minute de mers rapid pe jos. Acest lucru este valabil chiar dacă râdem fără motiv, din plăcere, sau ca o terapie.

Multe studii au arătat ca râsul contribuie la reducerea stresului, la creșterea toleranței la durere, la reducerea presiunii arteriale și la mărirea nivelului de endorfine (hormonii fericirii), precum și a celulelor, a limfocitelor, a sistemului imunitar. Studiile experimentale constau în vizionarea de comedii, în paralel cu documentare și apoi, în compararea analizelor reacțiilor biochimice. În timpul unei porții de răs, organismul inhalează mai mult oxigen, face mușchii să se contracte, activează organele interne, hipotalamusul, glanda pituitară și glandele suprarenale.

Nu încetăm să mai râdem pentru că îmbătrânim, ci îmbătrânim pentru că am încetat să mai râdem. Când ne pierdem visele, murim. Alege iubirea în locul fricii. Opusul iubirii nu este ura, ci frica. Priviți lumea cu iubire, râsete, umor și optimism și toate se vor întoarce din abundență.

Unii pacienți au fost tratați de boli articulare prin abandonul tratamentului medicamentos și s-a trecut la terapia prin emoții și sugestie pozitivă. A fost recomandată vizionarea zilnică, timp de 30 de minute, a filmelor de comedie. S-a observat că după această jumătate de oră de răs continuu, durerile pacienților

dispăreau, cel puțin pentru două ore. Tratamentul a funcționat, iar în timp și sistemul lor imunitar s-a refăcut.

În bolile cardiovasculare, suferinzii de afecțiuni cardiace sunt foarte stresați și foarte serioși. Concluzia la care au ajuns cardiologii este aceea că râsul funcționează ca o barieră împotriva afecțiunilor cardiace, iar râsul cu hohote ar trebui să facă parte din tratamentul bolilor de inimă.

Alte beneficii ale râsului: stimulează memoria, destinde psihicul și dezvoltă imaginația și creativitatea, mărește libidoul și stimulează sistemul imunitar, mărește capacitatea respiratorie, salvează relațiile tensionate și ajută la relațiile interumane, elimină tulburările somnului, migrenele, infecțiile, deprimările, frustrările, iritabilitățile, problemele de concentrare, lipsa poftei de mâncare, devitalizarea, închistările, proasta dispoziție împotriva singurătății, tabagismul sau alcoolismul.

Există contraindicații pentru terapia prin râs la persoanele ce suferă de: glaucom, hernie abdominală, hemoroizi, femeile cu sarcină ce prezintă risc de avort, etc., care nu au voie să râdă intens. Însă nicio afecțiune, nu vă poate împiedica să zâmbiți de câte ori aveți ocazia!

Antidotul cancerului - Râsul este o puternică armă antistres, ce face să scadă tensiunea arterială. Este clar că manifestările patologice, cum ar fi ulcerul sau infarctul, au la bază stresul, ce joacă un rol important și în cazurile de cancer.

Terapia prin râs este utilă și în tratarea hipertensiunii arteriale, a insomniei, cefaleei, impotenței, frigidității și a ansamblului manifestărilor funcționale digestive. Această terapie este o abordare prin care râsul acționează ca element motor al reechilibrării neurovegetative.

Terapia prin râs permite să se acționeze asupra bolnavilor pe mai multe niveluri simultan: psihic și fizic, iar dacă ar fi corelată și cu alte modalități terapeutice naturiste, șansele de succes ale tratamentului cresc considerabil.

Este binecunoscut faptul că un copil râde, în medie, cam de 300 de ori pe zi, iar un adult doar de 15 ori.

Practicanții terapiei râd de ei înșiși și mai ales de problemele vieții, înainte de toate ei râd DETAȘAT, fără motiv, asemenea copiilor care sunt plini de spontaneitate. Nu-i ușor însă, pentru unii adulți, pe care inhibițiile, tensiunile de tot felul, seriozitatea exagerată, exigența auto-controlului, responsabilitățile și grijile i-au privat, de capacitatea copiilor de a râde.

Terapia prin râs este o „armă” împotriva singurătății și lipsei de comunicare.

Râsul acționează intens asupra moralului, dar în același timp el influențează secreția masivă și armonioasă de serotonină, de unde apare și efectul benefic asupra durerilor cronice, a anxietății, a deprimării și a insomniei. Râsul dărâmă barierele și topește plictiseala, oboseala și propriile inhibiții.

De ce a apărut expresia românească „haz de necaz”? Pentru că românii în general știu bine să se apere în fața necazurilor și problemelor, iar dușmanul depresiei, râsul, este arma cea mai bună de autoapărare a sistemului nervos. În timpul râsului, fața, pieptul, gâtul, abdomenul și chiar picioarele se destind și astfel, tensiunea negativă, acumulată de-a lungul zilei este eliminată.

Legătura între emoție și răs. Râsul provoacă o stare de bine, uneori aproape de extaz sau până la lacrimi, motiv pentru care unii psihoterapeuți îl recomandă pentru reducerea riscurilor accidentelor cerebrale, cardiovasculare și a depresiei. Privind planul emoțional al omului și facem o legătură între emoție și răs, ne eliberează de stres, fiindcă atunci când râdem cu poftă se eliberează în organism substanțele chimice ce au puterea unor droguri cu efect euforic, droguri ce nu dau niciun fel de dependență, iar dacă ar da, ar fi o dependență sănătoasă și plăcută.

O repriză de răs cu poftă aduce în organism cât o ședință de sport. Râsul acționează asupra pielii și a sistemului neuro-simpatic, pe care îl stimulează. Când ne apucă râsul, eliminăm toate tensiunile și agresivitățile, iar organismul cedează acestei destinderi ce ne poate regenera. Este nevoie să facem din terapia prin răs o ocupație zilnică de cel mult 15-20 de minute, singuri, cu prietenii ori familia. Atât asezonați doar la fiecare problemă avută, o porție sănătoasă de răs. Hahahahahaha!

În afară de constatarea empirică, precum oamenii veseli și optimiști sunt, în general, mai sănătoși și trăiesc mai mult, studii recente au început să scoată la iveală conexiuni specifice între terapia prin răs și evoluția unor boli precum demența, cancerul, maladiile cardiovasculare.

Un studiu arăta că râsul provoacă dilatarea endoteliului vascular și mărește fluxul sangvin.

Un răs zdravăn pune în mișcare diafragmul ce are rol important în circulația sângelui, astfel râsul fiind folosit recent ca parte din tratament al ulcerului varicos.

Alt studiu susține că râsul este un leac eficient în ameliorarea simptomelor demenței. Atunci când omul este stresat, care este una din bolile principale ale societății de azi, organismul reacționează printr-o reacție reflexă de „fugi ori luptă”. Este o reacție ancestrală reflexă, a omului, prin care, a reușit să supraviețuiască celor mai variate agresiuni. Hormonii de stres sunt scăzuți când omul râde. Omul râde atunci când nu este stresat, deci este normal ca în condițiile în care este lipsit de stres, acei hormoni să fie scăzuți.

Râsul stimulează sistemul nervos parasimpatic ce are o acțiune de încetinire a ritmului cardiac, de diminuare a tensiunii arteriale, de reglare a digestiei, de ameliorare a funcției respiratorii și de control al funcțiilor genitale.

Râsul este un stimulator psihic, el ridică o barieră a optimismului împotriva micilor depresii ale vieții cotidiene acționând împotriva toxinelor psihice și stimulând funcțiile intelectuale.

Numeroși **mușchi** sunt puși în mișcare în timpul râsului, unele persoane fiind zguduite de o izbucnire în hohote de răs. Chiar dacă avem tendința de a uita acest fapt, exercițiul muscular activează toate funcțiile vitale, multe boli fiind tocmai rezultatul lenei și inactivității fizice. Râsul este un exercițiu muscular, ușor și un veritabil masaj intern.

Exercițiile ce acționează asupra musculaturii și **respirației** sunt strâns corelate, parte din beneficiile mișcării în aer liber, ale practicii posturilor (asane) și ale tehnicilor respiratorii (pranayama) yoghine, fiind legate de mai buna oxigenare a creierului uman. Prin dinamizarea mușchilor abdominali și toracici, râsul provoacă un masaj și o purificare a organismului datorită unui aport crescut de oxigen.

Pentru a lupta împotriva **oboselii**, repausul complet este prea puțin eficient, iar tratamentele de eliminare a oboselii au doar o acțiune temporară. Râsul produce aceleași rezultate ca și exercițiul fizic, astfel permițând atenuarea, sau chiar eliminarea **asteniei** psiho-fizice.

Râsul curăță și eliberează nasul și traheea, acționând eficient asupra bronhiilor și plămânilor. În criza de **astm**, sistemul simpatic predomină, iar râsul ajunge să-i împiedice acțiunea distructivă, activând sistemul parasimpatic, ce provoacă o relaxare a musculaturii bronhiilor.

Provocând un masaj **tractului digestiv**, râsul intervine ca unul dintre cele mai bune mijloace puse de natură la dispoziția noastră pentru a lupta împotriva **constipației**, crește secreția salivei și a sucurilor digestive, favorizând contracțiile stomacale și intestinale. Bolul alimentar este mai uniform și mai complet digerat, vitaminele și mineralele sunt mai bine asimilate.

Spasmofilia se caracterizează printr-o tendință de manifestare a spasmelor musculare și viscerale datorată unei excitabilități nervoase și musculare anormale. Cauzele sunt legate de o predispoziție naturală și un factor declanșant, cel mai adesea stresul. Râsul este un spasm eliberator și tonifiant. Pentru eliminarea spasmofiliei, râsul intervine prin: 1. Râsul provoacă o „furtună biochimică” binefăcătoare în zonele cerebrale ce sunt conexe cu controlul emoțiilor, ducând la sublimarea anxietății, 2. Râsul antrenează o relaxare, la nivel cardiac, muscular și vascular, ce va contracara tensiunea neuro-musculară.

După o seară petrecută râzând, tensiunile dispar, iar sistemul muscular este destins. Intri într-un somn profund și de durată, astfel eliminând **insomniile**.

Problemele cardio-vasculare, au ca manifestări dureri, iar stresul joacă rolul negativ. Pentru toate tulburările, acțiunea preventivă și curativă a râsului este folositoare. Râsul intervine și în metabolismul colesterolului grație stimulării activității hepatice și creșterii schimburilor pulmonare, două mecanisme ce contribuie la scăderea procentului de grăsimi sangvine.

Durerea legată de cauze psihosomatice, precum migrene, colici sau dureri musculare poate profita de efectele curative ale râsului. Pentru a anestezia durerea, râsul acționează pe trei căi: - prin deturnarea atenției. Râzând, uităm de durere, ce nu-și mai găsește decât rar intensitatea de la început; - crește secreția de endorfine, substanțe ce alină durerea; - acționează asupra tensiunilor musculare.

În lupta împotriva **ridurilor**, râsul deține un loc privilegiat. Râsul „operează un masaj al trăsăturilor feței, contribuind la menținerea frumuseții, supleții și tonusului, luptând împotriva „buhăirii” feței.

Există legături și între simțul umorului și **longevitate**. Stresul este responsabil de îmbătrânirea prematură, iar ca antidot putem folosi râsul ?

Terapia prin râs este potrivită **pentru toată lumea**, acasă sau la locul de muncă. Nu pe stradă.

O sesiune de terapia râsului poate să producă entuziasm, dar și epuizare în egală măsură. Râsul în fața furiei, stresul sau anxietatea contra râsului, chiar dacă este forțat, poate ridica starea de spirit. Râsul este contagioas, astfel încât vă puteți aștepta să-i vedeți, pe cei din jurul vostru, că beneficiază de un râs bun.

Râsul este anatomic mediat de către **epiglotă**, atunci când se strânge **laringele**.

Neuropsihologia indică faptul că râsul este legat de activarea ventromedială a **cortexului prefrontal** ce produce endorfine. S-a demonstrat că anumite părți ale **sistemului limbic** sunt implicate în râs, care sunt: **hipocampusul și amigdala**.

S-a observat că ochii umezi ce apar în timpul râsului, ca reflex, duc la glandele lacrimale, (**Râsul cu lacrimi**) care se destind și elimină tensiunile anterioare.

Ședințele pot începe cu o mică încălzire prin „ho-ho-ho” și „ha-ha-ha”, iar liderul de grup, sau moderatorul este persoana ce oferă indicații.

Cei ce urmăresc să provoace râsul și să-i contamineze pe alții, pot învăța o modalitate simplă ce îi va ajuta să-și însănătoșească prietenii. Aceasta se va realiza fără ca ei să se ia prea în serios. Ședința zilnică de RÂS de dimineața, are scopul de a ne începe ziua cât MAI BINE și pentru a ne păstra veselia și buna dispoziție cât mai mult timp posibil.

Participanții la întâlnire se așează în cerc, apropiați unul de celălalt, pentru a se integra într-un câmp subtil benefic de REZONANȚĂ COLECTIVĂ pe care râsul îl declanșează la scurt timp după aceea, ca prin farmec, pentru a se putea privi în ochi și pentru a-și putea stimula astfel râsul reciproc prin „CONTAMINARE” și REZONANȚĂ.

În cursul exercițiilor pentru declanșarea RÂSULUI, se pot folosi unele variante, fiecare va putea să se deplaseze, în funcție de afinitățile sale, pentru a râde, cu unul, sau cu altul dintre colegi, păstrând însă neîncetat contactul ocular cu mai mult de un vecin și luându-se spontan de mâini de fiecare dată când este posibil, în funcție de tipul de exercițiu care este realizat.

Participanții se pot, apoi așeza pe două rânduri, față în față, pentru un râs profund euforizant, în care, prin activarea chakrei MANIPURA, ajungeți să vă „prăpădești de râs”.

Terapia este disponibilă în sesiuni de grup, acestea încep cu o încălzire, urmată de o serie de activități care să te ajute să chicotești. Hohotele de râs nu vin ușor pentru toată lumea, dar din fericire organismul nu poate distinge de fapt, între râsul real și fals. Deci, falsificarea are totuși aici, același efect benefic.

Altă meodă este cu un grup care încep cu amintiri recente, o întâmplare ce ne facă să râdem cu voce tare. Apoi, se cere să rulăm în jurul camerei ca un tren Choo-choo. Ne-am întors la 20 de ani, în 15 minute.

Vom testa apoi în diferite tipuri de râs: lumina râde, ciocolata râde copios și râs pe burtă, dar și: râsul leului, râsul milk-shake, râsul de bună-ziua, sau râsul telefonului mobil, ce sunt forme de „râs” antistres.

În terapia umorului, putem să-l facem fals, la început, dar destul de curând, situația devine atât de ridicolă, încât râsul devine real.

Hohotele de râs pot fi induse și de către gâdilatul. Deși cei mai mulți oameni consideră că este neplăcut, gâdilatul produce râsete grele, considerate a fi un reflex, des necontrolabil, al organismului.

Așa că nu ezitați să vă faceți un scop din a râde câteva minute pe zi. Puteți citi bancuri, râdeți cu colegii sau familia, ori priviți filmulețe amuzante. ☺

„Un organism sănătos este camera de oaspeți a sufletului, un organism bolnav o închisoare” - Francis Bacon

CAP. 3. SISTEMUL NERVOS DIRIJEAZĂ TOT ORGANISMUL

CAP. 3.1. SISTEMUL NERVOS AL CREIERULUI

În acest capitol vom vorbi despre sistemul nervos și despre importanța lui în toate procesele organismului. Pentru a avea o nutriție corectă este important să știm că și în procesul de digestie, sunt implicate mai multe sisteme: digestiv, respirator, circulator, excretor și nervos. Când vă gândiți la mâncare, aveți impresia că doar digestia este importantă, însă mai sunt și alte funcții ce se activează în acest proces, toate fiind sub comanda creierului. Creierul spune: vreau să mănânc, corpul execută acțiunea, ia mâncarea și o introduce în cavitatea bucală (orală), de aici încep să se activeze toate funcțiile mai sus menționate. Este important să înțelegem că hrana activează sistemul digestiv pentru a aduce energie în organism, o respirație corectă, duce oxigen la creier și astfel întregul sistem nervos este perfect funcțional. Totuși, de ce este atât de important sistemul nervos în funcțiile de nutriție? La nivel biochimic, digestia, ca proces, este dirijată de sistemul nervos, ce relaxează și contractă mușchii angrenați în transformarea hranei în micronutrienți și macronutrienți, ca să poată hrăni celulele. Astfel, sistemul nervos contractă mușchii inimii, ai stomacului, sau ai mâinii.

În Nutriția Energetică, sistemul nervos și creierul, sunt folosite pentru a crește capacitățile de evoluție a persoanei, fie că este vorba de creșterea unor abilități, sau de accesare a energiei care ne asigură o sănătate constantă și optimă nouă. Dar mai întâi, să încercăm să intrăm în câteva detalii importante care să vă clarifice potențialul extraordinar al creierului.

A. **Creierul** sau encefalul este numele părții sistemului nervos central adăpostit de cutia craniană. Creierul, la om, este protejat de cutia craniană, care este căptușită cu o membrană numită meninge. Creierul uman, așezat în interiorul craniului, este mai sofisticat decât cel mai performant computer cunoscut. Acesta direcționează și monitorizează toate activitățile noastre, chiar și atunci când dormim.

Creierul funcționează cu ajutorul celulelor nervoase ce formează circuite neuronale. Comunicarea între neuroni este electrică, chimică și magnetică. Informația se deplasează întotdeauna de la dendritele unui neuron, prin axon, către dendritele următorului neuron. Dendritele neuronilor primesc semnale de la axonii altor neuroni, prin intermediul unor substanțe chimice, numite neurotransmițători. Neurotransmițătorii produc o încărcare electrochimică ce integrează informația, care este apoi transmisă electrochimic mai departe.

Neuronii după funcții, sunt grupați în celule numite nuclee. Aceste nuclee sunt conectate la senzori motori și la alte sisteme.

Sistemul vizual al omului este unul dintre cele mai avansate sisteme senzoriale. Vizual, pot fi acumulate mai multe informații decât prin oricare alta metodă. Pe lângă structura ochiului propriu-zis, numeroase regiuni ale creierului, numite împreună cortexuri asociative vizuale, sunt implicate în acest sistem vizual. Procesarea imaginilor se petrece în cortex, dar imediat, răspunsul are loc în partea mijlocie a creierului. Oamenii cred că văd cu ochii. Dar să știți că noi nu vedem cu ochii, ci vedem prin ochi, sau cu ajutorul ochilor. Imaginea lucrului, sau obiectului

pe care îl vedem, se formează în creier. Dacă acum vă povestim despre o prăjitură de vanilie decorată cu fructe de pădure și mentă verde, proaspătă, doar citind nu veți vedea această prăjitură și nici nu veți ști cum arată așa cum am preparat-o noi, dar vă veți forma, în cortex, o imagine ce va reprezenta prăjitura cu vanilie, descrisă mai sus. Cu alte cuvinte, imaginea poate exista sau nu, în realitate însă, din acest moment ea există formată în cortexul creierului dvs.

Vorbirea implică regiuni corticale specializate, aflate într-o interacțiune complexă, ce permite creierului să înțeleagă și să comunice idei abstracte. Cortexul motor inițiază impulsuri, ce călătoresc prin creier, producând sunete în spectrul audio. Zona lobilor frontali este responsabilă pentru secvența cuvintelor. Înțelegerea limbajului este dependentă de regiunea lobului temporal. Alte circuite corticale conectează aceste regiuni.

Memoria este considerată ca o păstrătoare de informații, din diferite surse adunate. Memoria pe termen scurt este abilitatea de a reține o cantitate limitată de informație, până la o oră și se află în adâncimea lobului temporal. Memoria pe termen lung, pare că implică schimburi între regiunea mijlocie a lobului temporal, diverse regiuni corticale și regiunea mijlocie a creierului.

Sistemul nervos autonom reglează sistemul de menținere al vieții corpului și reflexele. El controlează automat mușchii inimii, sistemul digestiv și plămâni, glandele și homeostaza, dar și echilibrul intern al corpului. Sistemul nervos autonom este controlat de centrii nervoși aflați în coloana vertebrală și anumite regiuni foarte fine, aflate în partea superioară a creierului, în cortex și partea mijlocie.

B. UNDE ELECTRICE CEREBRALE

Creierul uman produce în permanență impulsuri electrice, numite unde cerebrale, ce se pot măsura după amplitudine (în microvolți) și frecvență (în herți). Frecvența determină împărțirea, în categorii, ale undelor cerebrale: în unde beta, alfa, teta și delta, iar combinația acestor diferite categorii de unde, determină starea de conștiință a unei persoane, la un anumit moment. Acesta preia mesajele ce vin de la ochi, urechi, nas, limbă și piele și trimite informațiile energetice spre mușchi și glande. Creierul funcționează asemenea unui computer ce procesează și înmagazinează o mulțime de informații electromagnetice.

În interiorul său se află un sistem ce trimite mesaje spre zonele creierului, unde acestea trebuie să fie descifrate. Activitatea creierului nu se rezumă doar la dirijarea datelor, ci și la prelucrarea lor.

Cu ajutorul lui putem învăța și crea gânduri, sau idei. Fiecare stare pe care o are omul, antrenează o simfonie de unde cerebrale, fiecare frecvență având un rol caracteristic.

Undele beta – conștientul

Undele beta sunt produse de creier în stările normale de veghe. Excesul unor asemenea unde, duce la stări psihologice de panică, atunci când apare suprasolicitația și surescitarea, sau nervozitatea, cu simptomele ei caracteristice: puls neregulat, respirație rapidă, imposibilitatea de a se concentra și de a lua o decizie logică.

În condiții normale undele beta sunt asociate gândirii logice, rezolvării problemelor concrete și atenției active îndreptate asupra lumii înconjurătoare. Atunci când se instalează oboseala, este bine de luat o pauză, pentru a nu se intra în zona suprasolicitării.

Zona vibratorie α (alfa) există între 12-8 Hz, δ (delta) vibrează între 8-6 Hz și, θ (teta), între 6-2 Hz. Între 12-16 Hz este vibrația β (beta).

Undele alfa – starea de vis treaz (meditație)

Undele cerebrale alfa sunt prezente în timpul stărilor pregătitoare somnului, dar și în timp ce omul își folosește imaginația și capacitatea de a vizualiza, cu ochii închiși. Ele sunt asociate unei stări de spirit detașate și receptive, în care se crează o punte între conștient și subconștient.

Undele alfa se manifestă cu ochii închiși, dar se poate și cu ochii deschiși, iar în minte apar, involuntar, flash-uri, imagini solicitate, sau nu. Atenția se poate muta de la o imagine la alta, controlat ori involuntar. Nici imaginile, nici celelalte date senzoriale nu par să aibă logică, din punct de vedere fizic, atunci când lumea exterioară dispare și omul este absorbit de imagini, datorită activității undelor alfa.

Multe invenții au fost însă realizate în această stare. Majoritatea inventatorilor au fost ajutați de starea alfa pentru a găsi soluții la problemele căutate.

„Aceste gânduri nu îmi vin în nicio formulare verbală. Rar de tot gândesc în cuvinte. Vine un gând și eu încerc să îl exprim în vorbe.” - A. Einstein

În anumite cazuri, atunci când creierul produce mai multe unde alfa, pot apărea stări frecvente de reverie. Ele sunt active în timpul meditației profunde.

Undele teta – subconștientul

Se întâmplă oricui să simtă că ceva nu este în regulă, sau să simtă impulsul, inexplicabil, de a face ceva anume. Se spune că aceste stări sunt transmise de îngerul păzitor prin intermediul undelor teta.

Undele teta pot fi considerate ca făcând legătura cu subconștientul, cu acea parte a spiritului ce face tranziția de la conștient la subconștient. Prin intermediul undelor teta se pot descoperi amintiri, senzații, emoții ascunse. Deși acestea pot fi inaccesibile în starea de veghe, fiind altă vibrație, ele afectează și guvernează: atitudinile, speranțele, credințele și comportamentele omului.

Ele sunt active în timpul visului, a revelațiilor și a stărilor de funcționare excepțională ale creierului. Pentru a le simți la adevăratul lor potențial, undele teta au nevoie de o combinație cu alte unde cerebrale.

Undele delta – subconștientul adânc

Se întâmplă să știm că va suna telefonul cu câteva clipe înainte ca aceasta să se petreacă, sau să simțim ce simte altcineva. Ne gândim foarte intens la cineva și se întâmplă ca acel personaj să ne contacteze. Aceasta este acțiunea undelor delta.



Undele delta sunt un fel de radar personal, trimițând și primind mesaje la nivelul subconștientului. Prezente în timpul somnului profund, ele rămân active atunci când toate celelalte unde cerebrale își încetează activitatea. Ele pot fi prezente și în timpul stărilor de veghe, sau în combinație cu alte tipuri de unde. De obicei apar în timpul visului.

Undele delta de amplitudine mare, susțin capacitatea empatică, fiind prezente, în special, la: psihoterapeuți, vindecători, consilieri, inițiați, parapsihologi, psihiatri, etc.

Undele **teta** și **delta** transmit informații despre corp legate de fiziologia lui, sau informații premonitorii.

Aproximativ 12% dintre oameni visează doar alb-negru. Problema este că foarte puțini oameni își amintesc ce au visat, cu atât mai puțin culorile visate. Dimineța, atunci când vă aflați încă într-o stare de semi-trezire (alfa), vă puteți aminti visele de peste noapte și eventul nota, pentru a le reaminti mai târziu.

Unii oameni visează prea mult, alții puțin, dar toți visează. Visele pot fi fiziologice, sau premonitorii. Cele fiziologice, ca ex: anumite alimente, sau activități, produc perturbări ale somnului, alimente greu digerabile seara, s-ar putea să nici nu vă lase să adormiți, cu atât mai puțin să visați. Se spune că dacă aveți vise cu trăiri emoționale foarte intense și colorate, s-ar putea ca acestea să nu fie simple vise, ci experiențe de extracorporalizare, numite și proiecții astrale.

Cei mai mulți oameni visează aproape 1-2 ore pe noapte și au în medie cam 4-7 vise pe noapte. Problema este că nu și le mai amintesc decât parțial, fiind foarte scurte, ca timp, de ordinul secundelor. Într-un sondaj realizat de Institutul de Nutriție Optimă din Marea Britanie, s-a descoperit că 40% dintre oameni își amintesc foarte rar, sau chiar deloc, ce visează noaptea. Președintele institutului, Patrick Holford, a descoperit faptul că multe persoane care nu-și puteau aminti visele, aveau o deficiență mare de zinc și de vitamina B6. După o perioadă de suplimentare a subiecților, cu zinc și B6, a rezultat o modificare a viselor și că acum visele lor sunt mai active și mai clare.

Undele cerebrale se combină

Fiecare stare de conștiință, în care un om se află în orice moment, este o combinație între cele patru categorii de unde cerebrale menționate anterior. Examinând cum interacționează și funcționează ele împreună, se poate înțelege, mai bine, ceea ce se întâmplă cu stările omului și de ce apar anumite experiențe. Undele cerebrale nu se pot folosi împreună, toate odată și la același nivel de intensitate. Totdeauna va fi predominantă una dintre unde, pentru că nu poți să mergi pe stradă și să dormi în același timp.

Toate categoriile de unde sunt la fel de importante și toate împreună oferă o diversitate extraordinară de trăiri mentale, emoționale și spirituale. În aceste categorii de unde, există o gamă de frecvențe largă, ce variază de la persoană la persoană, sau de la stare la stare.

Stări de luciditate deosebită

Se întâmplă uneori, ca timp de câteva secunde, să înțelegem că suntem capabili să cuprindem cu mintea **totul**, lumea, universul, iar soluțiile la problemele ce ne preocupau de mult, apar atât de simple acum, încât ne întrebăm cum de nu ne-am gândit mai înainte la ele. Această stare de conștientizare deosebită, la toate nivelurile, ne poate duce la gânduri și fapte de o creativitate ieșită din comun. Aceste stări sunt rezultatul combinării, în proporții diverse, a tuturor celor patru tipuri de unde. Omul experimentează în același timp, empatia undelor delta, inspirația creativă, viziunea personală și conștiința spirituală a undelor teta,

eliberarea spirituală și descoperirea produsă de undele alfa, dar și starea conștientă și rațională, provocată de undele beta.

C. NIVELUL CELULAR AL CREIERULUI

Creierul uman este format din peste 10 miliarde de neuroni. Fiecare celulă are un corp ce conține nucleul, din care radiază numeroase proeminențe subțiri, prin care se leagă cu celelalte celule. Centrii nervoși din creier au fiecare câte o funcție specifică, cum ar fi vederea, vorbirea sau controlul muscular. Ei formează materia cenușie a creierului.

De fiecare dată când un neuron este „atins”, el transmite un impuls sau un mesaj nervos asemănător cu un mic curent electric. În funcție de direcția, de sursa mesajelor și de numărul lor, fiecare centru al creierului examinează semnalele sau le transmite unei alte zone cerebrale, unde vor fi prelucrate.

Activitatea electrică

O persoană antrenată își crește capacitatea creierului zilnic prin aplicarea tehnicilor energetice, meditațiilor și rugăciunii, de unde și starea de liniște, pace, optimism și fericire, pe care o resimt cei ce practică aceste forme de utilizare a tehnicilor superioare.

Creierul este tot timpul activ, prin el circulând milioane de impulsuri în fiecare secundă. Unele dintre mesaje sunt legate de activități conștiente, cele asupra cărora deținem controlul, cum ar fi mersul, vorbitul și scrisul. Alte mesaje provin din procesele vitale ale organismului, ce se desfășoară automat, de exemplu: respirația, bătăile inimii, ori digestia alimentelor.

Un alt subiect foarte interesant este detoxifierea din timpul somnului. Un studiu, publicat în revista „Science” în octombrie 2012, intitulat „Creierul adult detoxifică metabolismul în timpul somnului”, constată că trebuie să dormim suficient pentru a-i da timp creierului să producă eliminarea toxinelor din corp. Autorul studiului Dr. Maiken Nedergaard rezumă într-o frază rezultatele studiului: „somnul odihnitor este rezultatul detoxifierii active a neurotoxinelor acumulate în starea activă a organismului.”

D. SISTEMUL GLIMFATIC AL CREIERULUI

În 2012, cercetătorii au identificat acest sistem de întreținere, nou descoperit, denumit sistemul glimfatic. Studiul cercetătorilor americani se bazează pe descoperirea faptului că encefalul are propria rețea de „țevi de scurgere” cunoscută sub numele de „sistem glimfatic” (sistem limfatic așezat pe celulele gliale) ce transportă materialul rezidual în afara creierului.

Oamenii de știință, care au monitorizat creierii șoarecilor, au remarcat faptul că sistemul glimfatic devenea de 10 ori mai activ, atunci când rozătoarele dormeau.

Celulele gliale din creier se micșorează în timpul somnului. Astfel se mărește spațiul interstițial, acele spații dintre țesuturile cerebrale, permițând pomparea unei cantități mai mari de fluid pentru a spăla toxinele.

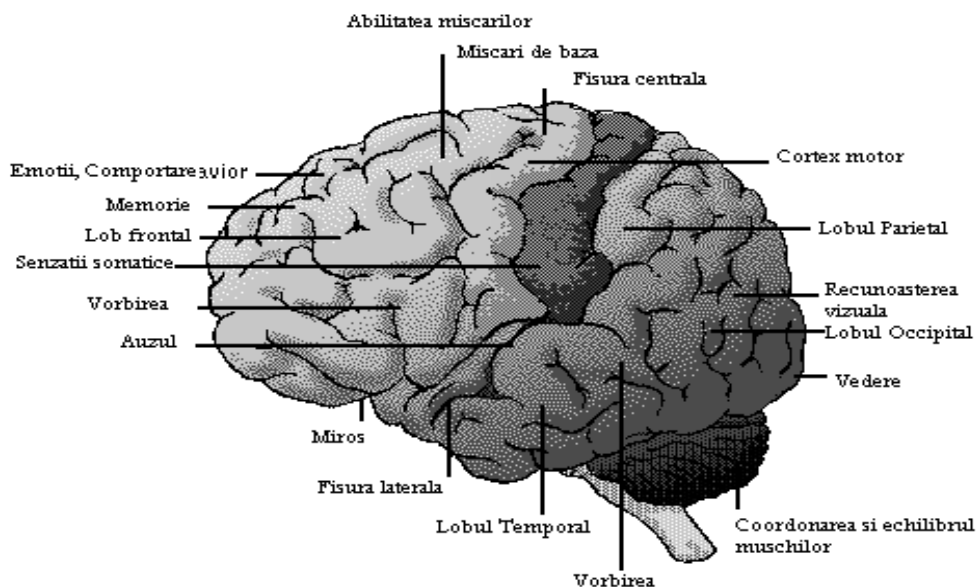
Sistemul glimfatic folosește celulele mitocondriale pentru a elimina reziduurile celulare din creier. S-a constatat că lichidul cefalorahidian (LCR) din creier, este responsabil pentru drenarea toxinelor din creier, la fel ca și modul în care sistemul limfatic elimină deșeurile din rinichi, ficat, etc. Creierul neavând limfă, ca cea din

organism, ci un lichid ce se deplasează mai lent, detoxifierea se face prin lichidul cefalorahidian limpede.

Oamenii de știință, au remarcat faptul, că acest sistem este deosebit de activ în timpul somnului. Cu alte cuvinte, pe măsură ce dormi, mitocondriile celulelor creierului „elimină reziduurile celulare”. Dacă îmbunătățești funcția mitocondrială din timpul somnului, veți propulsa sistemul de întreținere al creierului dvs și veți obține mai multă detoxifiere, în mai puține ore de somn.

Multe boli ce duc la moartea celulelor cerebrale, precum Alzheimer și Parkinson, se caracterizează prin acumularea unor depozite distrugătoare din creier. Autorii studiului, consideră că problemele apărute în funcționarea mecanismului de curățare a creierului, ar putea duce la apariția unor astfel de boli.

Un somn odihnitor determinat de impresionare energetică, din structurile superioare, însoțit de o încărcătură bună a biocâmpului, poate curăța creierul de reziduri, în doar 3,5 ore. Altfel spus, omul poate să se simtă odihnit după numai 3,5 ore de somn, dacă energiile pe care le accesează, îi furnizează suficientă energie pentru a-și susține activitatea din starea beta. Această durată scăzută de somn caracterizează întotdeauna oamenii cu o bună pregătire spirituală.



Cele 3 unități ale creierului

Dintre toate mamiferele, omul are creierul cel mai avansat, deși nu are cele mai mari dimensiuni. La toate vertebratele, creierul constă din mai multe unități structurale, dar trei dintre acestea sunt mai importante: emisferile cerebrale sau **creierul mare**, **trunchiul cerebral** și **cerebelul** sau creierul mic. Acestea sunt diferite de unitățile structurale.

Prima unitate funcțională se află la baza creierului. Este compusă din porțiuni denumite: formația reticulară, bulbul rahidian, cerebelul, talamusul și hipotalamusul.

Trunchiul cerebral se comportă ca un tablou de comandă. Trunchiul cerebral este compus, în special, din fibre nervoase ce leagă cele două unități ale creierului și are rol de transmitere a mesajelor.

Bulbul rahidian conține centrii responsabili pentru controlul activităților automate ale organismului. Acesta face legătura dintre emisferile cerebrale, sediul intelectului nostru, cu talamusul și sistemul limbic, responsabil pentru stările de spirit, poftă și memorie. Talamusul transformă și sortează mesajele provenite de la organele de simț și crează o conștientizare a senzațiilor, cum ar fi durerea, atingerea, căldura și frigul. Hipotalamusul reprezintă sursa emoțiilor noastre și a nevoilor fundamentale de foame, de sete sau sex. Acesta dirijează multe acțiuni lente, de lungă durată, cum este creșterea, prin controlul pe care îl exercită asupra hipofizei, principalul centru de producere a hormonilor din organism. Tot el activează sistemul nervos autonom, ce supraveghează unele funcții pe care nu le putem controla, cum sunt: contracția mușchilor în stomac, vezica biliară și căile respiratorii, precum și secreția de salivă sau lacrimi.

Altă componentă este **creierul mare**, format din emisferile cerebrale. Acestea conțin centrii de primire, procesare și înmagazinare a informației obținută prin intermediul organelor de simț din mediul extern. Această ultimă unitate cuprinde jumătatea din față a emisferelor cerebrale. Aici se află centrii responsabili cu dirijarea activităților noastre. Din creier, nervii se îndreaptă spre mușchii din membre, față, buze, ochi și limbă. Impulsurile trimise din centrii motori, spre cortex, declanșează mișcări ale corpului, ale vorbirii, precum și expresii ale feței, cum ar fi clipitul, zâmbetul, încruntarea și strâmbăturile.

Deși cele două jumătăți ale creierului uman au același aspect, ele posedă sarcini diferite. Acestea sunt unite printr-o porțiune de țesut nervos, denumit corp calos. În cazul în care acesta este tăiat sau rănit, cele două emisfere cerebrale se vor comporta parțial independent, având gânduri și emoții separate. Emisferile cerebrale au rol în prelucrarea informațiilor și mesajelor ce provin prin feed-back de la organele de simț.

Cerebelul prezintă porțiuni destinate echilibrului și coordonării activității musculare, dar este prevăzut și cu căi nervoase spre și dinspre măduvă.

La oameni, datorită competiției, emisferile cerebrale au devenit mai mari și mai complexe, fiind centri foarte importanți pentru interpretarea și prelucrarea informațiilor provenite de la simțuri. La Homo sapiens, omul modern, emisferile cerebrale cuprind 80% din volumul creierului.

Creierul produce gândul prin intermediul minții

Se spune că gândul are una din cele mai mari viteze de propagare din univers. Se pare că viteza cu care circulă informațiile între sinapsele neuronale, după unele păreri, ar fi de peste 270 km/h. Este extraordinar cum de mecanismele biofizice și biochimice pot atinge asemenea performanțe ce nu pot fi atinse încă de știința modernă! După părerea altor autori, această viteză mai sus menționată, este mult prea mică față de cea reală, a gândului, aceștia susținând că viteza gândului depășește viteza luminii până la dublu. Scepticii vor spune că acest lucru se întâmplă doar în creierul nostru, însă nu ne dorim să îi convingem, ci să le arătăm cum funcționează creierul și care sunt ultimele descoperiri științifice legate de acest

subiect. În meditație, sunt specialiști, ce spun că le trebuie câteva minute ca să ajungă pe Marte, iar alții spun că ajung în acest timp pe Sirius.

Sistemul de funcționare al gândurilor este următorul: creierul emite gândul, din sistemul mental → energia gândului produce o emoție → emoția are o manifestare în planul fizic → manifestarea emoției aduce obiectul gândului. Cam așa se traduce, simplist prezentat, modalitatea prin care gândurile ajung, din creier, în viața reală. Ideea de a cumpăra un cadou pentru persoana iubită, așa se naște. Cumpărarea casei de vis, tot așa se naște. Sănătatea perfectă tot așa se naște și ea.

Activitatea creierului este mai mare noaptea decât ziua

În urma activităților din timpul zilei, raportat la odihna din timpul nopții, apare tendința de a considera că cea mai mare parte a activității creierului se produce ziua. Totuși, prin studii electrice și nu numai, cercetătorii au sesizat că noaptea, creierul este mult mai activ, decât ziua. Oamenii de știință nu au putut explica mecanismele ce stau în spatele acestui rezultat uimitor, însă, ei cred că activitatea intensă cerebrală din timpul somnului se datorează tuturor proceselor reparatorii, atât la nivel celular și energetic, cât și ca ansamblu funcțional, ca structurare a memoriei, estompare a stimulilor afectivi prea puternici, sau marcanți. Astfel, ei consideră că are loc o reechilibrare fizică, psihică, emoțională și de comportament.

Dacă cercetătorii s-ar mai gândi că în timpul nopții, corpurile eterice ale omului se deplasează și intră în contact cu altele asemenea lor, activitate ce fizic nu se poate realiza, ar înțelege de ce omul muncește și în somn. Ne referim la biunde menționate anterior, care datorită frecvențelor scăzute apropiate de cele ale Terrei, sau ale lumii plantelor, ori animalelor, pot obține informații prin vis despre orice. **Șamanii** aplică această tehnică de contact, în vis, sau meditație, cu pământul, apele, aerul, plantele, sau animalele. Activitatea sistemului nervos se realizează prin actul reflex, ce este un proces bio-fiziologic de răspuns, la un stimul, ce acționează asupra unui anumit câmp receptor. Un act reflex este atunci când, la stimulii sosiți din mediul extern, sau intern, sistemul nervos dă un răspuns rapid și adecvat.

În Nutriția Energetică, numeroase tehnici sunt cunoscute ca modelatoare de energie, pentru a determina alt viitor și o altă proiectare a propriei vieți. Prin deprogramarea și reprogramarea mentală, (NLP, Tetha Healing, Silva), omul își poate proiecta sănătatea dorită, greutatea ideală, abundența din viața de zi cu zi. Este minunat ce citiți în acest moment?... Este minunat să știți că oricând puteți să vă desprindeți de toate nemulțumirile din viață și să le transformați în ceea ce doriți? Întrebarea este: - Ce sunteți dispuși să faceți? Câte obiceiuri vă propuneți să schimbați? Cât timp rămâneți în acest proces, indiferent de obstacolele apărute? Orice persoană de pe planetă, își poate crea propria realitate și propriul vis, dacă știe să lucreze cu cele 4 stări ale creierului: Beta pentru acțiunea și rațiunea din planul fizic; Alfa pentru restabilirea încărcării energetice prin relaxare și meditație sau descoperiri; Teta prin eliminarea credințelor limitative și a emoțiilor nebenefice; Delta prin empatie, conexiunea cu undele vibratorii, din Univers, accesibile prin credință și evoluție spirituală. Este extraordinar, numai să știți că este posibil, pentru că această posibilitate vă crează o nouă sinapsă neuronală, ce va fi capabilă, pe viitor, să se manifeste în planul fizic.

Creierul uman percepe zilnic peste 100.000 de cuvinte

Vă este greu, sau nu puteți să vă concentrați prea bine pentru citirea unor rânduri? Este normal dacă aveți în vedere că, potrivit studiilor, creierul uman este bombardat cu peste 100.000 de cuvinte pe zi. În societatea modernă, un adult aude, sau citește, în medie, 100.000 de cuvinte pe zi.

Toate aceste informații bombardează creierul cu energie. Fiecare informație vine cu o vibrație anume, cu care omul rezonază, sau nu. În timp ce citește, creierul stochează doar informația relevantă, adică acea informație ce se mulează pe rezonanța persoanei respective. De exemplu, dacă este o persoană cu gândire pozitivă, atrage materiale, sau știri ce aduc o stare de bine și le ignoră pe cele negative. Persoanele negativiste se vor hrăni cu știri care le vor amplifica starea și le vor confirma părerea lor că este adevărată. Există o lege în univers, printre multe altele importante: legea autoprofeției sau liberul arbitru, ce confirmă că tot ceea ce credeți este adevărat pentru voi. Adică, imaginea pe care o proiectează creierul dvs, în exterior, legat de un anumit subiect, se materializează, conform credințelor personale. De exemplu: pâinea îngrașă. De fiecare dată când va mânca pâine, persoana în cauză, va simți cum se îngrașă, lucru ce se va întâmpla, la un moment dat. Omul poate face autoprofeții legate de viața de cuplu, de societatea în care trăiește, de visele neîmplinite, s.a.m.d. În același timp are și varianta pozitivă a autoprofeției, cum ar fi: atrag persoanele potrivite în viața mea, pentru a-mi pune visul în aplicare. Și aici legea funcționează de minune, pentru că așa va fi. Provocarea noastră este: de fiecare dată când observați că legea autoprofeției s-a manifestat în sens negativ, este bine să găsiți o modalitate pentru a o redresa, spre beneficiul dvs.

Creierul uman este predispus spre Credință

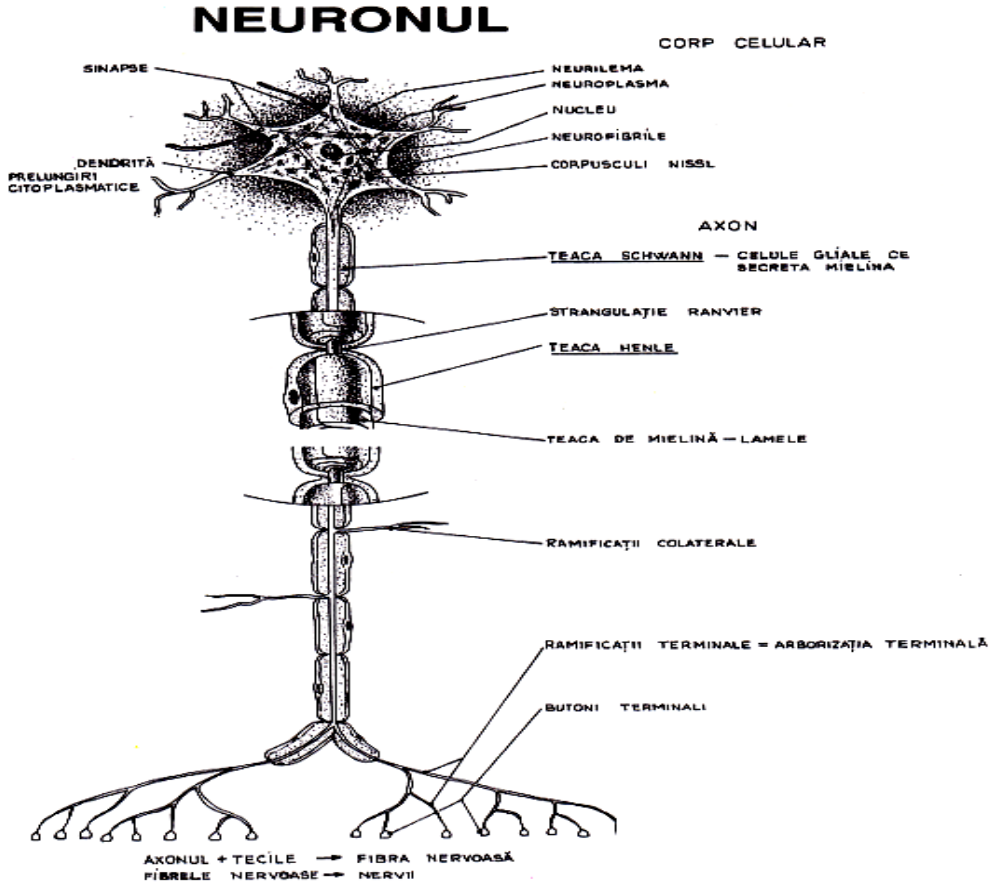
Creierul uman este astfel structurat, încât are tendința, în mod natural, să conducă ideile către credința în Dumnezeu, Univers, Allah, Budda, Sursa Creatoare, Unde quantice, etc. Nu contează cum numiți conexiunea, cu această parte a Universului, important este să aveți credința în ceva superior. Noi, autorii, vom folosi termenul de Dumnezeu, iar dvs., îl puteți înlocui, pe parcursul lecturii, cu denumirea potrivită pentru dvs. De asemenea, vă rugăm să nu confundați Religia cu Credința. Religia este legată de biserică, iar Credința este parte a naturii umane, pe care o purtăm peste tot cu noi, iar creierul nostru este legat de credința în Dumnezeu.

Dovezile oamenilor de știință provin în urma realizării unor studii asupra bebelușilor și copiilor. Acestea au demonstrat că materia cenușie este programată să considere că spiritul, sau sufletul, sunt strict diferite de un corp fizic, ele sunt forme energetice, adică Dumnezeu este prezent în noi. Această distincție ne permite să credem în forțe supranaturale.

Alte studii sugerează că mințile noastre vin pe lume cu un simț înnăscut, superdezvoltat, al cauzei și efectului, care ne face să vedem un scop și un sens în toate lucrurile. Luată împreună, anumite studii ale funcțiilor creierului arată că suntem programați să credem în Divinitate.

E. SISTEME DE PROTECȚIE ALE CREIERULUI

Sistemul nervos central (SNC), beneficiază de o protecție, atât mecanică cât și chimică, spre deosebire de sistemul nervos periferic. El este acoperit de meninge, ca și măduva, dar creierul este protejat de craniu, în timp ce măduva spinării este protejată de vertebre.



Există două sisteme nervoase

Există două seturi de sisteme nervoase. Unul controlează excitațiile, iar al doilea, inhibițiile.

Sistemul nervos coordonează activitatea mușchilor, monitorizează organele, primește și prelucrează informațiile primite prin organele de simț și inițiază activități. Sistemul nervos este responsabil pentru menținerea echilibrului intern al corpului. Elementele principale ale sistemului nervos sunt neuronii și celulele gliale, care au rol de susținere și de protecție.

Sistemul nervos central (SNC) ocupă cea mai mare parte a sistemului nervos și împreună cu cel periferic, îndeplinesc funcția de control al comportamentului. Neuronul transmite impulsuri altor celule nervoase, sau organe executoare (mușchi ori glande), sau poate fi transmis și în direcție opusă, reacția de feed-back.

SNC este partea principală a sistemului nervos și se ocupă cu prelucrarea informației venită de la receptorii: vizuali, tactili, de durere, etc., și generarea de răspunsuri. SNC este format din encefal și măduva spinării.

Sistemul nervos periferic (SNP)

SNP este partea sistemului nervos formată din neuronii și nervii din afara SNC. Aceștia se găsesc în membre, mâini și picioare și organe ca stomac, inimă, etc. SNP nu este protejat de oase, sau de o altă barieră și poate fi ușor lezat mecanic, termic, ori chimic.

SNP se împarte la rândul său în două componente:

1. Sistemul nervos somatic ce este asociat cu controlul voluntar al mișcărilor, prin acțiunea mușchilor scheletici, cât și cu recepția stimulilor externi, termici, mecanici, etc. Sistemul nervos somatic este format din fibre ce duc informațiile de la sursele externe spre SNC și invers.

2. Sistemul nervos autonom gestionează acțiunile ce nu se află sub control conștient. El controlează funcțiile vitale ca: respirația și bătăile inimii, dilatarea și constricția pupilelor, digestia, etc. Acesta se împarte în sistem nervos simpatic și parasimpatic. Sistemul nervos vegetativ, sau autonom, reglează activitatea organelor interne, la vertebrate.

Sistemul nervos vegetativ poate fi împărțit în:

- Sistem nervos simpatic, cu centrul în măduva spinării și hipotalamus, este responsabil de reacțiile din situațiile periculoase, guvernând și reacția de luptă, sau nu și funcționează diurn;

- Sistem nervos parasimpatic, antagonic sistemului simpatic, ajută regenerarea organismului după stres, este activ în situațiile de odihnă, atunci când conservarea energiei este dominantă nocturn.

Acest sistem funcționează, relativ, independent, de sistemul nervos central.

Sistemul nervos autonom se numește și sistem nervos vegetativ, ori sistem nervos visceral. Acestea împreună cu sistemul nervos somatic, formează sistemul nervos periferic. Acest sistem nu este controlat conștient. Activitatea sistemului nervos vegetativ este involuntară și are caracter continuu, producându-se atât în stare de veghe, cât și în timpul somnului.

Se spune că un neuron exercită cel puțin 4 funcții: primește informații de la alți neuroni, execută o înregistrare și însumare a potențialilor excitatori și inhibitori, ce sosesc la centru, conduce activitatea de-a lungul axonilor și transferă informația primită, către alți neuroni, sau celule executoare.

Volumul neuronului variază considerabil și rapid prin captarea apei, sau mai lent, prin sinteza proteică, ori lipidică.

Corpul celular al neuronului este delimitat de o membrană neuronală ce conține citoplasmă, nucleu și alte organite celulare.

Membrana neuronală este constituită, biochimic, din proteine insolubile, cu proprietăți elastice, numite stromatină, lipide și colesterol, cărora li se adaugă și polizaharide. Fiind semipermeabilă, membrana neuronală permite transferul apei, al moleculelor mici și al substanțelor liposolubile, dar este impermeabilă pentru molecule mari.

Citoplasma neuronală este elastică și deformabilă, are o structură complexă, în care există emulsii și soluții. Este alcătuită din hialoplasmă și organitele intracelulare, formațiuni adaptate diferitelor funcții neuronale. În compoziția citoplasmei, predomină apa, dar și: lipide sub formă de lecitine, cefaline, sfingolipide, cerebrozide și glucide. În citoplasmă se găsesc și săruri minerale sub formă de ioni, sau combinații cu alți compuși, precum și substanțe organice, în special enzime.

Nucleul, situat de obicei central, este delimitat de o membrană dublă, prevăzută cu pori, prin care se efectuează transportul nucleoplasmatic de acizi nucleici (ARN), mesageri ai informației de sinteză proteică.

Membrana nucleară sau cea celulară, este mai vulnerabilă, lezarea ei având ca urmări degenerescenta și moartea neuronului.

Nucleoplasma prezintă o structură din filamente constituite din ADN, purtătoare a informației genetice, într-o masă compactă numită cromatină.

Fibrele nervoase sunt prelungiri neuronale formate din dendrite și axoni.

Axonul este o prelungire protoplasmatică, ce pornește dintr-o ridicătură situată la suprafața neuronului, putând avea lungimi diferite. Axonul constă dintr-un nucleu central, semifluid, axoplasma, iar spre periferie conține neurofibrilele. Axonul este delimitat la exterior de o membrană. Axonul neuronului este învelit într-o serie de lamele lipoproteice, constituind în ansamblu, teaca de mielină, care îl acoperă și îl izolează de-a lungul întregii sale lungimi. Rolul tecii de mielină constă în protecția și izolarea fibrei nervoase față de stimulii conduși prin fibrele vecine și, în nutriția fibrei. Mielina este responsabilă cu înmagazinarea, transmisia și modul de schimbare al unui obicei. Prin impresionarea energetică a mielinei, cu noul obicei, îl putem integra mult mai ușor în viața de zi cu zi.

Dendritele sunt prelungiri neuronale specializate în generarea și recepția impulsurilor nervoase, pe care le transmit neuronului. Neuronii au numeroase dendrite, cele mai multe, relativ scurte și, bogat ramificate, semănând cu ramurile unui copac. Suprafața dendritei este aspră datorită numeroaselor sinapse.

Neuronii Purkinje

Dintre miliardele de neuroni din creierul uman, neuronii Purkinje sunt printre cei mai mari. Aceste celule alcătuiesc motorul coordonării activității din cerebel.

Gradul de inteligență al speciilor, este determinat de **complexitatea creierelor lor, nu de mărime**. Cercetătorii au studiat rolul legăturilor neuronale, ce transmit semnale electrice și informația de la o celulă cerebrală la alta, printr-o serie de semnale **biochimice**. Se presupune că ceea ce determină inteligența unei specii este masa creierului, mai mulți neuroni și deci, o capacitate mai mare de procesare a datelor.

Nutriția creierului se produce în două moduri. Primul mod este prin alimentația nutrițională fizică, apă și alimente. Al doilea mod, este prin captarea și producerea de energie, așa cum au demonstrat științificii cercetătorii secolului nostru. În cele ce urmează vă vom oferi câteva sugestii de alimente, pentru o mai bună funcționare a creierului și trei metode pentru a vă crește energia creierului. Sună bine, nu-i așa?

Să începem cu hrana fizică. Există numeroase studii ce arată că modul în care mâncați și ce mâncați, are efect direct asupra creierului vostru. O alimentație

bogată în vitamine, minerale și grăsimi sănătoase, va ajuta creierul să mențină o gândire bună și o activitate corectă.

Pentru buna funcționare a creierului și a sistemului nervos, vitamina B6 și magneziu, au un efect extraordinar de calmare. Unele studii au demonstrat că suplimentarea de B6 și magneziu, au un efect de 10 ori mai mare de liniștire, decât orice alt medicament. Magneziul și fosforul, pentru creier, sunt indispensabile, pentru a avea un sistem nervos echilibrat și stabil.

Omega 3 și 6, sunt bucuria creierului. După cum știți, creierul este 80-90% apă și restul grăsimi. Pentru o bună funcționare a lui, consumați alimente bogate în grăsimi sănătoase, precum: avocado, alune, migdale, ouă, pește, caju, ulei de măsline, in, struguri, etc. Suplimentarea cu vitaminele: A, C, E; a alimentației, poate crește funcțiile cognitive.

Conexiuni

Creierul controlează fiecare mișcare a noastră. Celulele sale conectează o rețea de o uriașă complexitate, ce permite învățarea din momentul în care ne naștem. El este căminul tuturor gândurilor omenirii și al conștiinței noastre. Creierul uman este vârful evoluției biologice, singurul organ conștient de propria existență. În cartea sa „Vindecarea cuantică”, Deepak Chopra afirmă: „A gândi înseamnă a practica chimia creierului. Corpul și mintea sunt ca două universuri paralele. Tot ceea ce se petrece în universul mental lasă urme în cel fizic. Fiecare gând și fiecare emoție se manifestă în corp, sub forma unui mesager molecular care circulă prin fluxul sanguin pentru a-și transmite ordinele fiecărei celule, modificându-ne aspectul fizic și starea de sănătate întotdeauna din interior, spre exterior.”

În concluzie, vă recomandăm să acordați o atenție mai mare funcționării creierului dvs. Energia lui și a sistemului nervos, sunt extrem de importante pentru transformarea personală și transpunerea în viața pe care o doriți. Chiar vă rugăm să vă provocați, să acționați și să faceți tot ce este posibil pentru a vă schimba viața în bine. Gândul, așa cum am subliniat mai sus, este cel ce aduce noutatea în viața dvs. Doar cereți ce vreți, lăsați emoția să vă cuprindă și acționați în consecință. Odată cu practica, veți observa că aplicarea devine din ce în ce mai ușoară. Bucurați-vă, această bucurie este motorul vieții dvs. Motivați-vă să faceți sport, să fiți sănătoși printr-o alimentație corectă, să obțineți împlinirea viselor și dorințelor, pentru că aveți aceste capacități. Dezvoltați-vă creierul în așa fel încât să fiți cu adevărat împliniți.

Cea mai importantă informație pe care am dori să o rețineți din acest capitol, este că sistemul nervos dacă este susținut și alimentat cum trebuie, prin alimentație corectă: odihnă, somn, meditație și rugăciune, va putea accesa suficient de multă energie pentru întregul corp. Cu alte cuvinte, sistemul nervos central este rețeaua electrică a corpului dvs și funcționarea lui perfectă, va putea susține energia de care să vă folosiți în viața zilnică.

„O boală a minții este o boală a organismului și vice-versa”

- Madrienne Arvore

3.2. NEVOILE ENERGETICE ALE CREIERULUI

Pentru a putea prelucra numeroasele informații ce le primește creierul, sunt necesare anumite substanțe cu ajutorul cărora să-și mențină structura sa complicată și să-și asigure energia necesară funcționării sale.

Aproximativ 60% din masa creierului este formată din grăsimi complexe, din fosfolipide și acizi grași esențiali omega 3, care sunt cei mai abundenți în creier și care derivă din acidul alfa-linoleic, ce se găsește în pește, în fructele de mare și în unele plante. Omul modern consumă însă, mai ales acizi grași omega 6. În mod normal, raportul dintre acizii grași omega 3 și acizii grași omega 6, ar trebui să fie 1/1. Datorită faptului că omul modern consumă foarte mulți acizi grași omega 6, raportul celor două categorii de acizi grași este 1/20. Pe de altă parte, omul modern consumă foarte mulți acizi grași, obținuți prin prelucrarea la cald a uleiurilor vegetale, care nu au nici ei, o acțiune prea favorabilă, asupra creierului.

Pentru a putea funcționa normal, creierul are nevoie de anumiți aminoacizi necesari pentru a sintetiza unii mediatorii sinaptici, ce intervin în transmiterea informațiilor de la un neuron la altul, cum ar fi tirozina, din care se sintetizează noradrenalina și dopamina, sau triptofanul, din care apare serotonina.

Pe lângă substanțele plastice, absolut necesare pentru susținerea structurii creierului, extrem de complicate, creierul mai are nevoie și de anumite substanțe energetice, pentru a putea prelucra informațiile pe care le primește. Neuronii consumă de două ori mai multă energie decât celulele somatice. De aceea, deși nu reprezintă decât 2% din greutatea organismului, creierul consumă 20% din cantitatea de energie pe care o produce organismul.

Ce este foarte important, spre deosebire de celulele somatice, care consumă atât glucide, cât și lipide, creierul nu poate consuma decât glucide (dulciuri). El consumă 50% din glucoza transportată de sânge. Creierul nu are nici un fel de rezerve de substanțe energetice, depinzând total de glucoza adusă de sânge. De aceea, scăderea glicemiei este resimțită în primul rând de creier. Pe lângă lipide, proteine și glucide, creierul mai are nevoie și de anumite vitamine, cum ar fi vitaminele din grupul B, care intervin în metabolismul lipidic, de vitaminele A, C și E, ce au un rol antioxidant, precum și de anumite substanțe minerale, care intervin în multe procese enzimatice care au și rol antioxidant.

„Cei ce zic că nu au timp să facă exerciții, pentru un corp mai sănatos, cu siguranță, mai târziu, vor avea timp pentru boală” - Edward Stanley

3.3. STRUCTURA MINTII

Mintea este o formă de energie care este depozitată în creier și are trei straturi: cel exterior, mintea conștientă sau obiectivă, stratul interior sau mintea subconștientă și mintea supraconștientă sau cosmică.

În interiorul ei sunt trei calități: înaltă, medie și inferioară. Cele trei forme de existență ale minții sunt: 1 - cea calmă și armonioasă care meditează, intuiește, se

întrebă, 2 - cea pasională care dorește putere, posesiuni și 3 - cea inertă care doarme în întuneric.

Nu vă lăsați duși de mintea medie și inferioară, ea este înșelătoare, nu se bucură de virtutea altei persoane, datorită dorințelor devine agitată, iar valuri ca: pasiunea, mânia, credința, detașarea, curajul, sau discriminarea, orgoliul sau gelozia, nu ajută decât să vă trântescă de pe un mal pe altul, al vieții.

Mintea este formată dintr-o materie subtilă de o mare forță. Sămânța din care crește mintea este ego-ul. Ea este un depozit unde se pun etichete.

Mintea înaltă este cea înclinată către: bună dispoziție, alimentație pură, studiul cărților spirituale, meditație, etc. Mintea medie și cea inferioară sunt impure, înclinate dorințelor, orgoliului, egoismului, lăcomiei, mâniei, pasiunii, etc.

Omul devine ceea ce gândește. Dacă gândește că este un măr, așa devine, dacă vrea să fie Zamolxis, atunci ca el va deveni.

Mintea în stare de veghe își are sediul în creier. În stare de vis ea își are sediul deasupra capului. În stare de somn profund ea se mută în inimă. Observați că pe măsură ce cădeți în somn mai adânc, mintea coboară din cap în inimă. Legătura dintre corp și minte este energia. Cine controlează energia, controlează mintea, iar cine controlează mintea, controlează energia. Mintea conștientă este activă prin intermediul creierului. Impresiile sunt depozitate în mintea subconștientă. **Mintea desparte sufletul de corp.**

Mintea crează această lume. O creație a minții este timpul. Mintea oscilează la fel ca și universul. Dacă nu ar oscila, nu ar mai exista. Pe lângă realitate, iluzia este sămânța modificărilor mentale ce cresc datorită plăcerilor lumești. Mintea este sediul plăcerii și al durerii.

Mintea disciplinată, duce la cunoașterea de sine. Mintea are două aspecte: unul superior și unul inferior. Mintea inferioară predomină la majoritatea oamenilor și este înrădăcinată în impuls. Mintea superioară este dirijată de rațiune și discernământ. Mintea inferioară este un distrugător, iar cea superioară un mântuitor. De aceea mintea superioară trebuie folosită pentru disciplinarea celei inferioare.

Funcțiile minții sunt: atenția, selecția și sintetizarea impresiilor și a simțurilor. Emoția depinde de suflet.

Cele trei mari defecte ale minții sunt impuritățile de tipul: pasiunii, mâniei și lăcomiei, iar agitația, oscilația și ignoranța, amplifică tot.

Intelectul și voința sunt funcții separate ale minții, ele însă, sunt interconectate. Intelectul depinde de sinele divin și de creier. Voința depinde de mentalul inferior, de social, care sunt amplasate la chakra gâtului.

Echilibrul minții poate fi atins prin cultivarea obiectivității, meditației asupra realității și prin discernământ, ori detașare.

„Slăbiciunea unui organism slăbește mintea” - Jean Jacques Rousseau

3.4. CONTROLUL MINȚII

Adevărata origine a bolilor se află în minte. Mentea comunică informațiile bune sau rele, corpului fizic. De aceea doar simpla tratare a bolii, la nivel fizic, nu este de mare folos. Pentru vindecarea unei boli, medicul trebuie să pătrundă la rădăcinile bolii, în mintea pacientului, să descopere dezechilibrul și să îl vindece, să găsească motivul sau cauza, nu să trateze efectul. Așa se va putea bucura de o stare de sănătate perfectă.

Gândirea impură a minții provoacă acumularea diferitelor otrăvuri în organism, ceea ce duce la boală. Dincolo de minte, mai există un principiu, care este **conștiința. Mentea este un depozit de impresii.**

Cunoașterea psihanalizei trebuie combinată cu cunoașterea spirituală. Trebuie cunoscută funcționarea minții umane, pentru a putea aduce servicii umanității.

Trebuie cunoscute, la început, cele trei stări de conștiință: starea de veghe, de vis și de somn profund și locul unde se odihnește mintea, în timpul acestor trei stări.

Necesar este ca omul să își controleze mintea perfect. Mentea nu are o existență fizică. Ea poate să realizeze minuni. Deși nu are substanță, ea înseamnă totul pentru oameni, deși nu îi înțeleg natura.

Mentea este singura cauză a înlănțuirii (legea karmei), dar și a eliberării (legea darmei și a iubirii). Această lume nu este altceva decât mintea. Întregul univers nu este decât o mulțime de gânduri. Mentea crează un întreg univers. Mentea nu poate fi înțeleasă decât prin cunoașterea psihanalizei, meditației, sau altor tehnici energetice.

Mentea își dorește întotdeauna fericirea supremă și continuă. Aceste idealuri se pot atinge prin intermediul sinelui suprem. Lumina, își are sediul în inima omului. Dacă doriți să atingeți **starea de fericire**, o puteți obține la nivelul **sinelui divin**, ce **trascende timpul, spațiul și cauzalitatea.**

Mentea este înzestrată cu o mare putere creatoare, dacă este legată de divinitate.

Mentea impură și plină de amăgiri și gânduri lumești este dușmanul suprem al omului.

Nu se poate ieși din ciclul renașterilor decât prin controlul minții. **Controlând mintea de la rădăcină, trecând-o prin focul cunoașterii sinelui, ajungeți să evoluati. Scopul atingerii perfecțiunii vieții umane este controlul și cucerirea minții.**

Cucerirea minții se poate face prin mai multe metode ca: metode yoghine, meditație cu **mantra aum**, prin **iluminare**, prin **respirație**, prin metoda **cultivării voinței**, prin schimbarea obiectului atenției, printr-o **gândire filozofică superioară**, prin **rugăciune**, prin **repetarea unor nume divine**, urmărirea unui **ideal considerat suprem**, **aspirația spre eliberare spirituală**, disciplina **dietetică**, concentrarea asupra unui obiect, simbol sau punct, controlul **vorbirii**, metoda **detașării-atașării**, metoda **amintirii-uitării**, **introspecție psihologică** și prin **practicarea meditației.**

Marea problemă a omului modern este controlul agitației sale mentale. Această problemă se poate rezolva prin liniștirea, sublimarea gândurilor și dorințelor și

controlul ego-ului. Cine reușește, poate fi considerat împărat al împăraților, căci libertatea și puterea sa depășesc pe cele ale oricărui împărat de pe pământ.

Mintea superioară analizează ce face mintea inferioară, doar observă, nu o controlează decât atunci când dorim noi.

Introspecția este o formă de percepție superioară. Prin supraveghere atentă, mintea detectează ușor defectele și le înlătură. Cu o disciplină adecvată, mintea poate fi ținută sub control. Astfel, este necesar să căutăm mediul ce poate induce o stare de calm și să acționăm pentru iluminarea ei.

Mintea are tendința să repete continuu plăcerile de care s-a bucurat cândva. Acest proces duce la atașament. Repetarea duce la formarea unei obișnuințe, ce provoacă o dorință intensă. Astfel, mintea își exercită tirania asupra sufletului. Imediat cum intră în funcție procesul iluminării, puterea minții slăbește. Ea își regroupează tendințele extrovertite și activitățile orientate în toate direcțiile, reorientându-le către casa ei primordială, inima spirituală.

Iluminarea, prin intermediul Luminii Divine, pune capăt acțiunilor greșite ale minții, prin anihilarea orgoliului.

Partea finală a trezirii cuprinde șapte etape, din care primele patru sunt legate de lumea obiectivă, iar ultimele trei, de cea subiectivă.

Lupta cu mintea este partea cea mai grea și neplăcută, în primele etape. Controlul minții este prima etapă a spiritualității. Cucerirea minții este victoria supremă. Controlați mintea și aduceți-o spre suflet, sau în inimă.

Nu este bine să se încerce controlarea minții prin metode violente. Cuceți gradat mintea prin metode inteligente. Pătrundeți în starea de tăcere și pace. Mintea este zidul ce separă sufletul individului, de sufletul divin. Dacă mintea este condusă, sufletul nostru se unește cu cel suprem. Dacă mintea este privată de plăcerile exterioare, devine calmă și se lasă absorbită în absolut. Înlocuiți tendințele rele cu altele bune. Dacă toate gândurile rele și dorințele sunt eliminate, mintea inferioară moare.

Detășarea, concentrarea și meditația sunt principalele arme prin care mintea poate fi ținută sub control. Prin reglarea respirației mintea se liniștește.

Reduceți perioada de somn, schimbați **dieta alimentară** și meditați asupra controlului minții.

Eliminați ego-ismul. Din Ego crește mintea. Când egoismul dispare, apare soarele realizărilor superioare, personale.

Încercați să cultivați indiferența față de obiecte și plăceri, decât să căutați defectele acestora. Obiectele sunt efemere, nu le luați peste tot cu voi. Încercați să controlați gândurile, imaginația și reveria diurnă, care sunt o iluzie a lumii exterioare. Încercați să renunțați mental la posesiuni. **Încercați echilibrul în toate.** Încercați să controlați emoțiile violente prin retragerea minții în interior și, disociați-vă de cauzele exterioare.

Efortul de a duce o viață spirituală este greu, extrem de important și nu există **nu se poate**. Modul violent în care priviți viața este bine să-l schimbați. Practicați introspecția și analizați-vă motivațiile.

Discernământul și analiza, rațională și intuitivă, alungă întunericul ignoranței. Iubirea învinge pasiunea. Răbdarea scade mânia. Curajul alungă temerile și fricile.

„Fericirea constă, în primul rând, în sănătate” - George William Curtis

3.5. EGO-UL ȘI ELIMINAREA LUI

Ego-ul este o manifestare a minții. Ego-ul își asumă identitatea. Ego-ul este boala cea mai gravă de care suferă omul. Singurul remediu este înțelepciunea sufletului. Toate experiențele se învârtesc în jurul egoului. Sinele este cel ce experimentează. Fără ego nu putem vorbi de experiență.

Principala cauză, din care crește egoul, este ignoranța. Ego-ul înseamnă orgoliu. Dacă se distruge toate concepțiile legate de ego și asocierea cu obiectele, nu mai este important unde trăiești, într-o casă, sau în pădure.

Dacă mintea este calmă și lipsită de ego, capul unei familii nu diferă de un sihastru dintr-o pădure. Dacă ego-ul moare și mintea moare. În absența obiectelor ego-ul nu poate exista. Detașați-vă de obiecte, iar Ego-ul va dispărea, el aparține lumii obiectelor și acestea aparțin lumii eului. Manifestarea ego-ului reprezintă înlănțuirea minții.

Ego-ul unui adept al căii spirituale este inofensiv. Când eul este relevat, ego-ul dispare. Eliberarea spirituală este sinonimă cu dispariția ego-ului. Când mintea nu mai este legată de obiecte, ea se eliberează. Dacă mintea nu își mai dorește nimic, nu mai suferă, nu mai respinge nimic, nu mai este nemulțumită, ea este eliberată.

Conștiința absolută a sinelui distruge ego-ul și oferă eliberarea supremă. Sămânța ego-ului este intelectul rațional. Ego-ul a creat separarea de Dumnezeu. El este cauza primă și principală a suferințelor umane, inclusiv a renașterilor și a morților.

Ego-ul se identifică cu: corpul, mintea, energia și simțurile. Unde există ego este: egoism, al meu, antipatie, pasiune, mânie, lăcomie, ipocrizie, orgoliu, gelozie, aroganță, amăgire, îngâmfare, impertinență, poftă, idea de **eu sunt, eu am, eu acționez** și atașament față de viața pământească. Anxietatea și tulburările derivă din ego.

Distrugearea ego-ului este sinonimă cu distrugearea minții inferioare.

Ego-ul are două forme subtile: cel grosier și cel subtil.

Ego-ul grosier se confundă cu orgoliul, egoismul și dorințele, este mai puțin periculos, pentru că poate fi detectat ușor, decât cel subtil, ce poate fi greu de găsit. El are preferințe. Ego-ul dorește să își exercite puterea prin influența asupra celor din jur. El aspiră la: titluri, prestigiu, respect, prosperitate, casă, copii, soție, posesiuni, etc. El vrea să fie întotdeauna mai mare decât este și să-i domine pe alții. Dacă cineva îi arată defectele, se simte ofensat, dar dacă este laudat se încântă. Egoul spune: eu știu, alții nu știu, ce spun eu este corect, alții nu știu. El încearcă să îi forțeze pe ceilalți să îi accepte ideile. Dacă este supus introspecției și autoanalizei, egoul se ascunde ca un hoț. De aceea scapă de înțelegerea omului care nu este suficient de lucid.

Ego-ul subtil se identifică cu mintea și corpul, fiind cel în care omul se identifică cu o instituție sau cult, devenind atașat de aceasta. El își iubește: țara, locul nașterii, poporul, limba maternă, prietenii, gusturile, etc.

O clasificare a ego-ului este: înalt, normal/mediu și inferior. Ego-ul înalt ajută căutătorul să atingă eliberarea. Ego-ul normal spune: eu sunt rege, eu știu tot. Ego-ul inferior spune: sunt prost, nu știu nimic. Aceste trei tipuri de ego sunt: primele două de natură superioară și benefice, iar al treilea este malefic. Primul tip se referă la eul suprem, etern. Primele două tipuri se găsesc la înțelepții realizați. Ele duc la eliberare. Cel de-al treilea se referă la cunoașterea mâinilor, picioarelor, etc., și confundă trupul cu sufletul. Aceasta este forma cea mai negativă și grosieră a ego-ului. Ea este caracteristică oamenilor orientați către lumea exterioară și reprezintă cauza repetării otrăvite, a renașterilor. Cei ce se identifică cu acest tip de ego, nu cunosc calea dreaptă. Aceștia au pierdut capacitatea de a-și pune MARI întrebări.

Cine ajunge să obțină grația divină, poate dizolva ușor ego-ul. Bucurați-vă de fericirea eternă prin anihilarea ego-ului, prin negare, sacrificiu, sau abandonare de sine. Ego-ul are multe forme, este îmbrăcat în multe corpuri: fizic, eteric, solar și de aceea este supus legilor: minerale, ale reproducerii, creșterii și celor sufletești.

Ego-ul aruncat în focul înțelepciunii este maximul sacrificiu. Nu este cazul să luați decizii drastice legate de ego, ci doar să observați atunci când egoul se impune în fața manifestării sufletului și îi provoacă suferință. Eliberarea și detașarea de ego vă va aduce multă pace, liniște și echilibru. Ego-ul are și el rolul lui pe Pământ, ne ajută să percepem lumea în care trăim, dar ne dă și lecții prețioase precum iubirea, răbdarea, detașarea. Pentru ținerea sub control și diminuarea lui, puteți folosi tehnicile prezentate mai sus la disciplinarea minții.

„De la descoperirea artei culinare, oamenii mănâncă de două ori mai mult decât pretinde natura.” - Benjamin Franklin

3.6. INTUIȚIA

Intuiția, instinctul și rațiunea sunt forme de manifestare ale subconștientului.

În lumea aceasta există două forme de manifestare ale instinctului: unul de conservare a speciei și altul de perpetuare a speciei. Acesta este un program de care trebuie să ții cont, pentru că el funcționează, indiferent de voință. Este partea inferioară a existenței omului.

Partea mentală a omului, sau raționalul, este un alt program ce ne ajută la realizarea proiectelor.

Prin intuiție specia are cunoștințe despre diverse evenimente, din alte vieți, pe care le-a trăit individul pus într-o situație asemănătoare, datorită altor trăiri anterioare. Acestea, reacționează conform experienței trăite în acea viață anterioară. Prin intuiție se poate trece peste instinct, dar și peste rațiune, astfel încât să ajungi la evoluție spirituală și să-ți îndeplinești destinul.

Viața este o suferință sau o fericire, depinde ce vă alegeți. Creierul este un instrument necesar funcționării organismului, dar nu el produce inteligența. Creierul fără energie nu funcționează, iar mintea este energia lui. Inteligența este

dată creierului, de către minte și funcționează conform programului dat, ca un calculator. Creierul dacă n-ar avea și mintea, ar fi ca un computer fără program, degeaba are megabiți că nu funcționează.

Omul, cât și animalele își adaptează existența în trei moduri, una instinctivă, automată, alta controlată, conștientă, după voință și, a 3-a după voința divină, după intuiție. Intuiția este cea care vă arată drumul destinului. Ea vă spune când greșiți, când nu este ceva bun în viața dvs, precum mâncăruri, persoane negative sau acțiuni greșite. Important este ca dvs trebuie să-i dați atenție. De câte ori nu ați spus: - Mai bine făceam după primul gând ce mi-a venit! Din păcate ați funcționat după informația logică, rațională, dar care greșește atunci când este vorba despre acțiunile viitoare ce vi se potrivesc. Cu alte cuvinte, intuiția este o formă înaltă de ghidare a ființei umane.

„Prima și cea mai mare bogăție este sănătatea” - Ralph Waldo Emerson

3.7. LEGI ENERGETICE ȘI UNIVERSALE CE SE APLICĂ ÎN PLANUL FIZIC

Există mai multe legi valabile în Univers, chiar dacă sunt știute și acceptate, sau nu. Ele se manifestă în plan fizic și astral. Ele se numesc **postulate**, în limbaj matematic. Nu se pot demonstra fizic, sau matematic, ele există și se pot observa, iar cine vrea să le vadă, le va vedea și înțelege, cine nu, nu va înțelege niciodată. Legilor universale, le sunt supuși toți oamenii, indiferent de vârstă, sex, ori nație. Supuși sunt și cei care neagă existent lor. De ce ar fi bine să știm legile universale? Pentru că ne scutesc de suferință, ne dau direcția bună pe care să mergem și ne ajută să rămânem aliniați destinului nostru.

Pe lângă aceste legi mai sunt și reguli anexate, ce susțin existența Legilor, ce le veți regăsi mai jos, astfel:

A. LEGI

1. **LEGEA 1 - LEGEA ATRACȚIEI UNIVERSALE** sau **LEGEA BUMERANGULUI**. Orice faptă se întoarce înapoi, ca plată, sau răsplată, mai devreme, sau mai târziu. Aceeași lege este și în fizică (mecanică) și spune că: atunci când acționează o forță asupra unui obiect, aceasta va răspunde cu aceeași forță, dar de sens contrar. Legea atracției universale spune că: toți oamenii care trebuie să se întâlnească, sunt atrași unul de altul ca să-și plătească datoriile și până nu le plătesc, nu scapă unul de altul. Legea atracției universale mai spune că atunci când emanați un gând, creați un câmp electromagnetic pe o anumită lungime de undă, ce va fi receptat de cineva. Acel cineva, care receptează gândul, este pe o lungime de undă cu voi. Nu o înțelege, dar o simte într-un anumit fel. Subconștientul îi spune ceva, ce încă nu a reușit să traducă, dar persoana vă răspunde într-un anumit fel. Aceasta trimite **la legea Karmei**.

2. **LEGEA 2 - LEGEA KARMEI**. Toate ființele trebuie să ajungă în lumină, oricât ar rătăci prin întuneric! De aceea sunt rechemați oamenii pe pământ, ca să repete, în mai multe vieți (reîncarnări), să învețe să iubească, ca să poată apoi, ajunge în Paradis. Lege esențială pentru înțelegerea mișcării universului ce trimite **la legea iubirii**.

3. LEGEA 3 - LEGEA IUBIRII. Iubește și vei fi iubit ! Fără iubire nu există evoluție, bucurie, liniște și fericire. Dacă iubești atragi iubire, dacă urăști atragi ură. Aceasta trimite la **legea atracției universale**.

4. LEGEA 4 - TOTUL SE PLĂTEȘTE! sau NIMIC NU SE PIERDE, TOTUL SE TRANSFORMĂ! Mai devreme sau mai târziu, în această viață, sau în cea viitoare, se ajunge la echilibru. Faceți bine, primiți bine. Faceți rău primiți rău, nu vă păcăliți, că un timp vă merge bine. Nimic nu este degeaba. Nimic nu este gratis. Totul este bine gândit și planificat. Vi se dau niște calități, dar vi se dau și niște sarcini. Nu plătiți, acumulați datoriile. Cui îi place să aibă datornici? Din ce am observat noi, după ștergerea datoriilor karmice, omul începe să aibă mai multă energie și armonie, pentru ca nu mai prezintă scurgeri. O mare atenție este de acordat efortului energetic pe care îl faceți pentru a primi anumite bunuri sau servicii. Cu siguranță vi s-a întâmplat cel puțin o dată în viață să spuneți că nu a meritat efortul pentru un anumit lucru, sau să vă simțiți pe pierdere. Căutați un echilibru între a da și a primi, astfel veți avea la îndemână tot timpul o rezervă de energie.

5. LEGEA 5 - LIBERUL ARBITRU. Această lege permite omului de a fi rațional și dă permisiunea de a-și alege drumul în viață. Atenție însă ce vă doriți că dacă se întâmplă, s-ar putea să nu puteți duce. Alegerile personale vă pot scoate din drumul destinului, iar cine a ieșit de pe drumul destinului îi va merge rău. Liberul arbitru v-ar putea trage în jos prin alegerile incorecte. O înlănțuire a legilor ar fi următoarea:

LEGEA ATRACȚIEI UNIVERSALE → LEGEA KARMEI → LEGEA IUBIRII → TOTUL SE PLĂTEȘTE, NIMIC NU SE PIERDE, TOTUL SE TRANSFORMĂ → LIBERUL ARBITRU !

Legilor prezentate li se aplică reguli de bază pentru a funcționa și a înțelege mai bine Legile sus menționate.

B. REGULI

1. Regula 1 - Ce gândiți aceea sunteți ! Ceea ce construiți cu gândul (Legea 5) aceea realizați în viață, în plan fizic și psihic. În ceea ce privește, starea dvs. de bine, este important să aveți gânduri curate și să vă îndreptați atenția către lucrurile pe care vreți să le atrageți și care sunt cu adevărat importante.

2. Regula 2 - Nu vă lăsați dirijați de slăbiciuni, că veți deveni slabi. (Trimite la Legea 3) Încercați să fiți tari și să faceți numai bine. Cele șase slăbiciuni sunt: lenea, furia, frica, amânarea, mila și vanitatea. Toate au rolul de a vă consuma din energie și de a vă deturna de la scopul principal. Un exemplu, este lenea sau amânarea de a începe un stil alimentar sănătos.

3. Regula 3 - Scădeți orgoliul că vă împiedică în evoluție, vă orbește! (Trimite la Legea 3) Cu cât este mai mare orgoliul, cu atât este mai greu să vedeți viața într-o perspectivă diferită! Orgoliul este cel ce vrea să iasă în față și să demonstreze. El este creat pe frică, nu pe iubire, astfel energia care se propagă este cea a fricii, adică o energie de consum. În evoluția omului, energia iubirii este cea care vă ajută să creșteți și să evaluați.

4. Regula 4 - Regula armoniei. (Trimite la Legea 1) Păstrați-vă echilibrul în toate! Realizați o armonie între bine și rău, cunoașteți răul ca să știți cum să-l alungați. Toate excesele distrug dacă nu știți să le controlați: ori îngrășă, ori prostesc, ori distrug. Echilibrul este cel ce stă la baza armoniei.

5. Regula 5 - Gândiți pozitiv dacă vreți să vi se întâmple ceva bun! (Trimite la Legea 1) Chiar dacă vă mai înfuriați uneori, căutați imediat partea bună a întâmplării și veți câștiga, cu timpul veți fi din ce în ce mai fericiți. Atunci când aveți un gând bun, veți atrage un alt gând bun, chiar dacă nu se va întâmpla imediat. Depinde de voi cât de intens este gândul. Gândiți lucruri bune despre alții.

6. Regula 6 - Eliminați prejudecățile și dogmele dacă vreți să aveți realizări! (Trimite la Legea 5) Nu vă închistați în reguli ce nu duc la o evoluție. Ele împiedică. Veți rămâne cu ochelari de cal toată viața. Încercați să controlați mintea, nu vă lăsați controlați de ea. Gândiți, nu vă lăsați dirijat de societate și selectați informațiile.

7. Regula 7 - Regulile Răbdării, Calmului și a Liniștii sunt foarte grele. (Trimite la Legea 1) Totul trebuie tratat cu calm, liniște și răbdare altfel nu obțineți nimic! Cu cât sunteți mai nervos, cu atât mai greu va merge totul. Cu cât sunteți mai liniștit vedeți și găsiți mai ușor și mai limpede, rezolvarea.

8. Regula 8 - Trebuie să credeți în ceva ca să puteți obține ceva! Dacă credeți în Dumnezeu, acel ceva va fi mult mai mult, adică: liniște, pace, sănătate și chiar, în viața de apoi, sau prezența în Rai! Aveți dreptul să credeți în ce doriți, dar aveți grijă ce alegeți ca simbol. (Trimite la Legile 1, 5 și 3)

9. Regula 9 - În lumea Psi puteți face orice! Mintea supraconștientă are capacitatea de a crea și manifesta multe evenimente. Cu cât credeți mai mult că puteți, cu atât veți reuși. Controlul minții este necesar pentru aceia care vor să iasă din mediocritate. De la un anumit nivel în sus, cu mintea vă puteți controla greutatea, starea de bine, abundența și chiar puterea de materializare. (Legile 1, 3 și 5)

10. Regula 10 - Cere și ți se va da ! Fără cerere nu există ofertă, nicăieri. Degeaba spuneți că nu vă da Dumnezeu, pentru că EL știe ce aveți nevoie. Corect, EL știe, dar așteaptă să cereți, să conștientizați rugămintea. Orice om ar merita orice, adică tot universul și totuși nu este așa. De ce? Pentru că oamenii trebuie să învețe să ceară, să înțeleagă legile și regulile și aplicarea lor. (Legea 1,2 și 3)

„Este semnificativ faptul că unii dintre cei mai mari gânditori și oameni de cultură, erau adepții unei diete vegetariene stricte.” - Mahatma Gandhi

Cap. 4 NUTRIȚIA ENERGETICĂ

4.1. CE ESTE NUTRIȚIA ENERGETICĂ

Pe măsură ce lucrăm, în zona energetică, am realizat că omul este o ființă complexă și că nu ne putem rezuma la oamenii din fața noastră ca la simple corpuri fizice. Dincolo „de mușchi” există mult mai mult. Așa s-a născut Nutriția Energetică, conceptul la care lucrăm de ani buni și care are roade minunate.

Conceptul cuprinde: hrana fizică, hrana emoțională, hrana mentală, hrana solară, hrana spirituală, hrana magnetică, hrana celestă.

În Nutriția Energetică nu se dau diagnostice! Se caută cauza ce a produs afecțiunea sau boala, ori programul energetic ce stă la baza dezechilibrului prezentat.

Persoanele cu care lucrăm nu se numesc pacienți. Din punctul nostru de vedere, un pacient este o persoană ce are deja o afecțiune, adică se pleacă de la premisa că are deja o problemă de sănătate. Iar Dex-ul confirmă această definiție: Pacient = Persoană bolnavă care se găsește în tratamentul unui medic.

Restabilirea și armonizarea energiilor persoanelor, la care ne raportăm, nu presupune ca ea să sufere deja de vreo boală. Această persoană poate cere eliminarea blocajelor legate de abundență, de exemplu, sau îmbunătățirea relațiilor cu familia, ori metode de a crește și ajunge la iluminare, prin intermediul nutriției energetice. Toate pot fi modalități prin care o ființă umană se poate exprima.

Există atât de multe tipuri de energii în Univers, că mintea umană nici nu le poate concepe și nici înțelege.

Când am ales să vorbim deschis despre Nutriție Energetică și despre capacitățile pe care le-am căpătat între timp, am observat câți oameni au capacitatea să asculte, să înțeleagă și să creadă, sau să aibă curiozitate față de noile informații, care sunt și logice. Am ajuns la concluzia că din 4 persoane cu care vorbeam, în grup restrâns, doar una rămânea până la finalul discuției și era chiar curioasă. Restul dispăreau, pur și simplu. Am înțeles că nivelul lor de percepție era scăzut, mult legat de rațional și societate și astfel am decis să nu interpretăm personal decizia lor, de a pleca. Am mai ajuns la concluzia, că un procent de 25%, adică 1 din 4, este foarte bună, pentru început, având în vedere că este un domeniu total nou, ce aduce în discuție capacitățile ființei umane, peste limita oamenilor de rând.

În acest capitol vom prezenta o nouă abordare a nutriției. Abordarea aceasta va aduce în următorii ani, mari schimbări și în medicina clasică. Nutriția energetică va penetra vechiul sistem medical și va aduce un nou val de medici și terapeuți ce vor lucra împreună și care vor avea capacitatea de a rezolva cauzele afecțiunilor și bolilor și nu doar efectele, așa cum se întâmplă, în majoritatea cazurilor, în prezent.

Dar pentru a avea o idee mai clară despre Nutriția Energetică, concept nou de altfel, ar prinde bine o definiție. Însă înainte de definiție, am dori totuși să spunem de ce am creat acest concept.

Nutriția Energetică a apărut din dorința noastră de a avea rezultate mai bune cu oamenii cu care lucrăm. Ne-am dat seama că aplicarea unor diete fără implicare în mentalul și emoționalul celor ce doresc să devină sănătoși, sau să slăbescă, ori să se îngrășe, nu au un efect scontat. Dorința noastră și cererea clienților din cabinet, ne-a făcut să ne punem mai multe semne de întrebare și să ne gândim ce s-ar putea îmbunătăți la modul nostru de lucru. Cerința celor ce treceau pragul cabinetului era să aibă mai multă energie, chiar dacă nu aveau nevoie de slăbire. Chiar ne-am confruntat cu momente în care nu aveam energie deloc, deși medical ne simțeam bine și atunci am început să căutăm. Am învățat din experiența aceasta și a altora și ne-am specializat cu timpul. Apoi oamenii cu care lucram reușeau să își recapete

energia și să devină mai fericiți prin simplul fapt că aveau vitalitatea și sănătatea necesară pentru activitățile și obiectivele lor.

Definiție: Nutriția Energetică este conceptul ce îmbină toate modalitățile prin care se hrănește energetic, ființa umană. Conceptul se aplică la nivel: fizic, mental, emoțional și energetic. Puțini sunt cei ce țin cont de legătura dintre **corp, minte și suflet**. Din păcate unii uită că mai au și suflet, dar își aduc aminte când însă, este prea târziu.

Ca să înțelegeți mai bine ce dorim să vă prezentăm, vă vom spune o povestioară.

Irina se simțea fără energie și fără vlagă, obosită. Maria se simțea și ea fără energie, tot obosită, la fel ca Irina. Ambele tinere se aflau în aceeași postură, erau și prietene. Ambele căutau soluții la medici și ambele primeau următorul răspuns: sunteți perfect sănătoasă, nu aveți nicio problemă. Cred ca ar fi bine să consultați și un psiholog. Vă rog să luați aceste pilule și ar fi bine să repetăm controalele. Nici Irina și nici Maria nu erau mulțumite de răspunsul primit. Deși analizele ieșeau perfect, niciuna dintre femei nu avea energie, erau mereu obosite, iar vitalitatea le lipsea, aproape total.....

Irina s-a săturat de controale medicale fără răspuns și a început să caute soluții în altă parte, în zona terapiilor complementare. A reușit în câteva luni să se stabilizeze, să capete forță și să obțină o nouă perspectivă asupra vieții, să vadă viața cu alți ochi. Maria a continuat să rămână unde era, până când a avut parte de un șoc emoțional puternic cu crize manifestate în planul fizic, deoarece medicii o tot speriau că are probleme psihologice. După acest șoc și Maria a început să caute ajutor și în alte sfere, decât cea medicală și astfel a ajuns să cunoască și să se vindece cu terapii complementare, asemănătoare cu cele ale prietenei sale.

Diferența dintre cele două este simplă! Irina a căutat răspunsuri și le-a aflat repede, a fost deschisă. Maria a rămas în același loc până când șocul a trezit-o! După cum se observă, ambele au ajuns în același punct, însă Irina a fost scutită de acel șoc, pe când Maria a avut nevoie de el ca să poată trece la nivelul următor.

Cum au acționat cele două femei? Irina a mers dinspre cauza energetică spre cea fizică. Ea a căutat și alte variante, metode, pentru a ieși din situația în care era. Maria a acționat invers, dinspre efectul fizic, prin cel emoțional, spre cauza energetică, adică a fost nevoie de un șoc pentru a se trezi și căuta și alte variante alternative, decât cele clasice. Cine a procedat mai bine? Amândouă! Ambele căi sunt bune atâta timp cât te conduc la un rezultat benefic, însă a doua a pierdut timp și a suferit, pentru că nu a avut încredere în alte tehnici, metode alternative.

Cum se aplică nutriția energetică? Prin tehnici specifice, nutriția energetică se aplică pe toate cele patru planuri menționate mai sus. Se poate aplica individual pe fiecare plan, de exemplu: lucrând pe **plan emoțional**, la eliminarea unor blocaje ce determină îngrășarea în corpul fizic, sau niște **programe mentale** formate în copilărie despre mâncare, cu efecte directe asupra **corpului fizic**. Ingerarea unor alimente „neplăcute” în copilărie poate determina stare de greață, sau vomă.

Cea mai ușoară formă este să acționezi din planul energetic spre cel fizic și de aici putem realiza o serie de acțiuni cu rezultate evidente.

Câteva exemple ar fi: Să deblocăm sistemul limfatic, să curățăm energia de furia stocată pe ficat, să reglăm centrii emoționali din creier, să eliminăm supărările din rinichi, sau să eliminăm blocajul mental ce ne împiedică să slăbim. Acestea sunt o mică parte din acțiunile ce se pot face prin Nutriția Energetică. Prin aplicarea tehnicilor de mai sus, persoana pe care se lucrează capătă imediat o reacție a corpului pe care se acționează. De exemplu: poate simțiți că ficatul nu mai este tensionat sau greu, se simte cum limfa se mișcă în organism, se produce o deblocare și în acel moment organismul decide că are puterea să slăbească, etc.

Ca și concluzie, prin Nutriția Energetică se pot vindeca aproape toate cauzele afecțiunilor. Deși pare greu de crezut, orice afecțiune sau boală poate fi vindecată, dacă se descoperă cauza și se acționează asupra ei. Astfel cauza eliminată, organismul începe să își refacă energia și să se vindece singur, iar boala nu se va mai întoarce.

Apariția bolilor este legată de stilul de viață, de modul de a gândi, de sedentarism și de modul în care ne hrănim.

Atunci când omul se confruntă cu o boală, apar două opțiuni: **tratamentul** sau **detoxificarea**. Tratamentul se poate realiza pe două căi. O variantă ar fi **medicina** alopată (tratament farmaceutic), care tratează efectele bolilor, prin abordarea bolii cu tratarea ei cu substanțe chimice, de sinteză. A doua soluție este **medicina** naturistă (tradițională), ce recurge la resurse naturale și la plante medicinale, în vederea tratării simptomelor de boală. Dacă optăm pentru varianta alopată, este important să știm că aceasta oferă trei tipuri de tratament pentru orice tip de boală: **medicamente de sinteză chimică, radioterapie** sau **chirurgie**. În schimb medicina tradițională oferă o mulțime de variante de tratamente: **apiterapia, meloterapia, sacroterapia, cromoterapia, yoga, Ki kung, fitoterapia, hidroterapia, terapii cu sucuri, aromaterapia, gemoterapia (mestecatul mugurilor plantelor), dietoterapia, terapia prin atingere, bioenergia, masajul, creștăturile în punctele energetice, helioterapie, talasoterapie (la mare), terapia prin râs, dansul terapeutic (călușul), presopunctura, homeopatia, balneologia, tratamente cu namol, reflexoterapie, fizioterapie, cristaloterapie.**

Majoritatea plantelor folosite în medicina naturistă, nu au efecte secundare, iar majoritatea medicamentelor de sinteză chimică au efecte secundare nocive (fac bine într-un loc și dereglează în altul).

„Eu cred că vegetarienii cu regulile lor de a mânca mai puțin și mai simplu, au fost mai utili societății, decât toate sistemele noastre morale.”

- Friedrich Nietzsche

4.2. STILUL ALIMENTAR - CEA MAI BUNĂ PILULĂ

Astăzi longevitatea medie a oamenilor este de 75,5 ani, iar longevitatea medie a unui medic este de 58 de ani. Dacă doriți să trăiți cu încă 20 de ani mai mult decât medicii, nu intrați la facultatea de medicină, sau dacă treceți pe la ei, gândiți de două ori dacă veți face ce vă recomandă ei.

Organismul uman are un necesar de 90 elemente nutritive: 60 minerale, 15 vitamine, 12 aminoacizi de bază și proteine și 3 acizi grași, în dieta zilnică.

Dr. Yollok spune: „Dacă nu investești în tine minerale și vitamine, atunci vei investi în bunăstarea oamenilor din domeniul medicinei”.

Să mâncați sănătos înseamnă să mâncați legume și fructe, brânzeturi sau paste, oare? Luăm produsele alimentare și le spălăm și suntem sănătoși. Nu ținem cont de faptul că orice produs trece prin multe mâini până la noi, acele persoane care sunt: culegători, producători, transportatori sau vânzători, care au și ei probleme de sănătate, ori sunt supărați, situație în care lasă amprente energetice negative pe acele produse. Noi le eliminăm cumva doar printr-o simplă spălare....? Apoi le prăjim, le trecem prin foc, sau fierbem și distrugem o parte din elementele și vitaminele ce sunt conținute în alimentele respective.

Foarte multe persoane spun ca au un stil alimentar sănătos. Ca să ne asigurăm ce înseamnă pentru fiecare un stil de viață sănătos, vedem care sunt alimentele ce le consumăm la mese. De multe ori apare surpriza unor anumite alimente care nu ar avea ce căuta în farfurie. Probabil că mulți oameni se întrebă ce înseamnă să ai un stil alimentar sănătos.

Un stil alimentar sănătos presupune să nu consumi alimente pe care organismul tău nu le recunoaște, nu sunt digerabile ușor, în mod natural, precum este carnea. Alt exemplu: margarina este o grăsime hidrogenată, un produs integral chimic, pe care foarte mulți oameni nu o pot digera și astfel o stochează pe burtică.

Ce presupune formarea unui stil alimentar sănătos?

- Hidratarea corectă și corespunzătoare,
- Consumul de alimente cât mai naturale,
- Un orar de masă potrivit și personalizat nevoilor corpului (bioritm),
- Atitudinea față de mâncare în timpul mesei. A se mânca lent și mesteca încet, nu repede.

Printr-o nutriție sănătoasă, putem preveni foarte multe boli și afecțiuni, de la boli de inimă, până la cele de ficat, sau intestine și chiar capul, poate fi ferit de anumite afecțiuni. Puritatea alimentelor dă curățenia și sănătatea organelor din corp. Cu cât mâncăm mai echilibrat și mai sănătos cu atât nu va mai fi nevoie să luăm pilule, sau alte medicamente, ce au un și efect nociv asupra organismului nostru.

Ce să faceți concret?

- Eliminați din alimentație, toate produsele care sunt foarte procesate, conțin zahăr adăugat, sau îndulcitori, E-uri sau aditivi.

- Consumați fructe și legume proaspete la fiecare masă. Aportul de apă și fructoză naturală, din acestea, aduc o informare a câmpului energetic, cu o stare de saturație la toate niveluri profunde. Adică, după masă vă simțiți sătul și cu o stare de bucurie și bunăstare.

- Păstrați-vă un nivel optim de vitaminizare și mineralizare prin sucuri proaspete, băute dimineața.

- La masă spuneți o rugăciune, prin care să binecuvântați mâncarea, să o echilibrați energetic și să eliminați din toxine.

- Mănâncăți atunci când vă este foame. Foamea să fie o reacție naturală a corpului și nu o poftă „emoțională”.

A fi bolnav, astăzi, devine din ce în ce mai costisitor, atât pentru bugetul personal, cât și pentru cel al întreprinderilor sau firmelor. Dar, din păcate, societățile susțin firmele farmaceutice, nu sănătatea angajaților, prin metodele de lucru și tensiunea indusă continuu. Se plâng de costuri, dar nu-i interesează sănătatea angajatului.

În concluzie, stilul alimentar depinde de fiecare persoană în parte și liberul arbitru în ceea ce privește hrana, vă aparține numai dvs. Alegerile culinare, medicația administrată fără scop și stresul indus continuu, au strictă legătură cu decizia, pe care o luați, cu privire la ce tip de energie induceți în sistemul dvs.

**„Sănătatea depinde de echilibrul dintre alimentație și activitate fizică.”
- Hipocrate**

4.3. SISTEME DE HRANĂ, VARIANTE NATURALE PENTRU UNELE MEDICAMENTE

Hrana a fost mereu redusă la minimumul ei, ca și existență, ca multe alte acțiuni zilnice importante. A vă hrăni nu este egal cu a mânca, dar prin a mânca corect, vă puteți hrăni mai mult decât credeți. Atunci când vă hrăniți vă simțiți bine, aveți energie, iar starea de fericire și bucurie este prezentă.

În cele ce urmează vom explica care sunt tipurile de hrană, de ce sunt importante și, cum ne ajută să ne îmbunătățim viața.

Hrana pentru corpul fizic este luată prin alimentație și prin procesul de a mânca. Vă simțiți hrăniți după masă, în funcție de calitatea mâncării pe care a-ți consumat-o, starea pe care a-ți avut-o în timpul mesei și combinațiile alimentare pe care le-ați făcut. Un exemplu simplu este să aveți o mâncare de calitate, la cină, dar în timpul mesei să existe certuri. Energia generată de ceartă, la masă, va impresiona mesenii cu programele: a mânca împreună este ceva rău, ar putea determina copiii să nu mai consume anumite alimente și putem continua cu exemple negative. De aceea, la masă este necesară armonia și liniștea, să nu salte mâncarea în stomac de nervi, iar atenția să fie îndreptată spre felurile de mâncare, pentru că acolo unde este atenția este și energia. De luat în considerare este calitatea energetică a mâncării, ceea ce înseamnă să fie cât mai aproape de mama natură. Toată această energie este stocată în corpul vital.

Hrana emoțională este o necesitate zilnică, precum cele trei mese pe zi. Acest tip de hrană apare încă din burta mamei, când aceasta mângâie burtica și îi trimite fătului iubire și afecțiune. Copiii mici nu le lipsește afecțiunea, pentru că sunt mulți oameni fascinați de ei, însă în drumul spre viața de adult, are loc o ruptură și hrana emoțională este întreruptă. Mulți dintre cei cu care lucrăm, în cabinet, spun că și-ar fi dorit ca părinții lor să petreacă mai mult timp cu ei și să îi iubească mai mult, decât să se preocupe să nu le lipsească mâncarea și hainele. Ca părinte, ai multe responsabilități, cel mai indicat este însă, să căutați mereu un echilibru între tipurile de hrană pe care le oferiți. Lipsa uneia contează. Ca om, este important să

vedeți care sunt nevoile dvs emoționale și să le împliniți, astfel puteți oferi mai departe, abia după ce v-ați făcut plinul.

Ce înseamnă să va hrăniți emoțional? Să învățați să vă iubiți mai întâi pe dvs., să oferiți și să primiți afecțiune, să acordați ascultare emoțiilor și intuiției dvs, să empatizați cu persoanele din jur și să le susțineți și la bine și la rău. Un om se va simți mult mai apreciat și iubit dacă are susținerea dvs. chiar și atunci când a făcut ceva nu tocmai bine.

Hrana mentală este cea mai frecvent utilizată, după hrana fizică. De când suntem mici copii, ni se dezvoltă corpul mental, învățăm cântecele și poezioare, apoi mergem la școală, unde învățăm să citim și să scriem. Urmează tot procesul de învățământ, terminăm liceul, dăm la facultate și așa mai departe. În zilele noastre accesul la informație este mare și astfel suntem într-o continuă dezvoltare a sistemului mental. Întrebarea este: care este calitatea energiei cu care ne hrănim și care intră sistematic în corpul nostru mental? Oare toate aceste informații ne duc spre evoluția noastră ca oameni, sau ne închistează în dogme și tipare? Ceea ce știm și credem noi despre persoana noastră, vine din: Programarea mentală a părinților, Programarea mentală a societății, Programarea mentală a anturajului, Programarea mentală personală (convingeri negative sau pozitive, în urma unor experiențe), Programarea mentală karmică (credințe aduse din alte vieți), Satisfacția mentală venită din profesie, citit, descoperiri personale.

O masă sănătoasă și copioasă pentru corpul mental este formată din liniște, claritate, concentrare pe obiective cu rezultate pozitive. Mai poate fi și o conversație cu persoane plăcute, ce ne face să ne simțim bine și înțeleși. În astfel de conversații simțim un grad de împlinire și satisfacție.

O parte din meniul generos, pentru corpul mental, ar fi eliminarea zilnică a gândurilor negative, folosirea de afirmații pozitive și orientarea către un scop nobil.

Hrana sufletească are legatură directă cu activitățile pe care le facem și în urma cărora simțim că avem sufletul împlinit, plin de bucurie și liniște. Sunt acele stări care ne spun că totul este așa cum trebuie să fie, chiar dacă nu avem o explicație logică pentru ceea ce s-a întâmplat. Pentru bunăstarea sufletului putem servi o porție de muzică bună, putem desena, dansa, cânta, râde, sau petrece un timp de calitate, cu persoane dragi. Sufletul este foarte ușor de hrănit, dacă ne facem timp pentru el, pentru că este al nostru, este cel mai aproape de noi, dar din păcate uităm de el, foarte des.

Hrana spirituală are legătură cu evoluția spiritului nostru pe Pământ și se referă la toate acțiunile înălțătoare pentru noi ca oameni. Spiritul este cel care evoluează prin trecerea obstacolelor ce îi apar în cale. Provocările vieții sunt, de fapt, cele care ne ajută să ne înălțăm. Lecțiile învățate ne ajută să obținem un grad mai mare de înțelepciune, energie și lumină. Blocarea noastră, în anumite tipare mentale, sau emoționale, duc la suferință și durere. Acestea generează afecțiuni pe care apoi mergem să le tratăm alopăt, fără să ne dăm seama că avem și alte variante.

**„Spune-mi ce mănânci, ca să-ți spun cine ești!”
- Anthelme Brillat-Savarin**

4.4. HRANA ENERGETICĂ ȘI IMPORTANȚA EI PENTRU SĂNĂTATE

Cine poate beneficia de efectele și tehnicile Nutriției Energetice?

De efectele nutriției energetice poate beneficia orice ființă deschisă și doritoare să evolueze. Când spun evoluție, ne referim la dorința acelei persoane, de a ajunge la capacitățile ei psiho-energetice, maxime. Spre deosebire de alte științe, nutriția energetică are rolul de a merge pe o prevenție excelentă și creație, nu doar pe vindecarea unor boli sau afecțiuni deja instalate. Astfel, persoanele ce doresc să se vindece cu ajutorul Nutriției Energetice o pot face ușor, apoi creșterea și evoluția ar reprezenta următorul pas, pentru ele.

Noi am fost într-o stare de supraviețuire, ca majoritatea oamenilor. Viața era în modul de supraviețuire pe sănătate, hrană, relații de familie și cuplu, eram în starea de supraviețuire chiar și în situația financiară. Până când am decis că este timpul să ne vindecăm și să trecem la nivelul următor, acela de strălucire.

„Unii oameni sunt făcuți să supraviețuiască, alții să strălucească!”

Dar să răspundem punctual întrebării de mai sus:

Nutriția Energetică se poate aplica pentru copii, chiar și pentru cei aflați încă în burtica mamei lor, femeile și bărbații de orice vârstă. Nu există o limitare în ceea ce privește aplicarea tehnicilor de nutriție energetică pentru persoanele ce doresc să beneficieze de sănătate la un nivel înalt. Când spunem Hrană Energetică ne referim la tipurile de energie care intră în ființa voastră. Un tip de energie este cea provenită din felurile de mâncare pe care le serviți. Un alt tip de energie provine din relațiile pe care le aveți cu mediul înconjurător. Aici vom merge cu explicațiile în detaliu, ca să înțelegeți mai bine fenomenul.

Hrană Energetică este cea care vă hrănește și vă dă energie.

Cum se aplică Nutriția Energetică?

Tehnicile de nutriție energetică se aplică pe câmpul energetic al persoanei pe care se lucrează, în același timp se pot aplica tratamente emoționale, mentale sau fizice. Să presupunem că o persoană are o carență de vitamine B, în organism. Specialistul în Nutriție Energetică îi poate introduce vitaminele B, în sistemul energetic, iar persoana își poate administra pentru corpul fizic, un supliment de vitamine B. Această combinație duce la creșterea nivelului de absorbție a B-urilor, dar și la restaurarea rapidă a stării de bine, a persoanei în cauză.

Ce este un specialist în Nutriție Energetică? Ce capacități are?

Specialistul în Nutriție Energetică este o persoană echilibrată energetic, care a lucrat cu sine, pentru a crește vibrațional, care are o sănătate foarte bună și care are capacitatea de a accesa mai multe tipuri de energii pe care să le direcționeze spre sănătatea și binele cel mai înalt, al persoanei cu care lucrează.

Un specialist în nutriție energetică are ocazia de a-și dezvolta mai multe capacități pentru care lucrează constant. Aici vorbim de: - Intuiție, - Abilități de comunicare, - Senzitivitate, - Acceptarea de sine, - Iubirea de sine, - Conștientizare de sine, - Înțelegerea funcționării energiilor din univers, - Stăpânirea tehnicilor de lucru, - Capacitate de a ajuta persoanele să se vindece, - Capacitate de a gestiona situațiile de criză de vindecare, - Capacitate de susținere psihică, mentală și

spirituală, - Capacitate de empatie, - Clarvedere (după caz), - Clarauz (după caz), - Clarmiros (după caz), Cunoaștere.

Toate aceste capacități și multe altele, se pot lucra și dezvolta, pe parcursul evoluției persoanei până a deveni specialist.

Va ajunge omul să se hrănescă fără a consuma alimente? Are el această capacitate? Vom vedea în rândurile ce urmează și sper ca până la finalul cărții să vă deschideți orizonturile spre mai mult și mai înalt!

**„Fiecare om dorește un trai îndelungat, dar niciunul nu vrea să fie bătrân.”
- Jonathan Swift**

4.5. CE ESTE ENERGIA BIOLOGICĂ A OMULUI

Energia biologică, cea care este considerată că este în para-normal, despre care se vorbește mult, dar se știe puțin, este definită foarte puțin și neclar, în mintea oamenilor.

Această energie este formată din unde elastice, adică unde electromagnetice și unde mecanice, create biologic, de către organismele vii. Mai exact este vorba despre: unde magnetice, microunde, unde milimetrice, raze X, unde gama, raze ultraviolete, unde scurte, infraroșii, ultrasunete, infrasonete, de mică amplitudine. De ce nu ar putea omul crea aceste unde? Vă întreb: cum țiparul electric poate crea electricitate, licuriciul cum fabrică lumină și alte animale, cum reușesc, iar omul nu? De ce nu ar putea?

Energiile cunoscute sunt de multe forme, astfel există energie: cinetică, potențială, electrică, magnetică, solară, a valurilor, a vântului, a luminii, laserul, sonică, etc. Aceste tipuri de energie nu se văd, dar se pot simți efectele lor. Orice om cât este viu are energie de mișcare și de gândire, care nu se vede. Nu poate fi un om viu cât timp nu are energie. Aceste energii se pot vedea prin metoda Kirlian sau termografie.

Undele sunt purtătoare de informații. Astfel, unda este suportul pe care se deplasează o informație sau un corpuscul (materie). Energia este forța cu care o undă se deplasează în spațiu, într-o unitate de timp (s, h, luna, an). Undele cerebrale au fost măsurate, parțial, de aparate, deci există. Telepatia este comunicarea între două persoane cu aceeași frecvență, cu ajutorul undelor, la care se adaugă energia biologică, pentru a putea emite.

Este cunoscut că lumina este formată din undă și foton (corpuscul), materie ce are masă doar de mișcare.

Albert Einstein a stabilit prin formula lui: $E=mc^2$, că E-energia este formată din m-materia care se deplasează cu c-pătratul vitezei luminii, dar tot $E=h\nu$. Astfel, E-energia este formată din constanta h a lui Planck și ν - frecvența cu care se deplasează undele. Concluzia clară arată, din cele două formule, că energia este formată din unde, dar este și din materie, deci materia se poate transforma în undă și invers. Universul este format din particule, dar și din unde, creând forță și implicit energie.

Materia se vede, iar undele nu se văd. Oamenii fac parte din acest univers și trebuie să accepte că ceea ce nu se vede, există. Vederea fizică este limitată de capacitatea ochiului de a citi lumina.

Energiile există, fie grosiere, fie subtile, unele se pot măsura, altele încă nu, însă trebuie doar să dorim, să acceptăm și vom putea să le folosim și pe cele subtile.

Energia omului poate fi evidențiată prin metoda Kirlian, sau termografie, deocamdată.

Ar trebui să ne gândim că, din modelul atomic al lui Bohr, un atom este format din nucleu, adică protoni, neutroni și electroni, ce gravitează în jurul nucleului. La fel ca și în sistemul solar există un nucleu, adică soarele, ce este înconjurat de planete, adică electroni, în cazul atomului. Ce este între nucleu și electroni, sau între soare și planete? Doar vid? Există **energia** ce mișcă și susține toate aceste sisteme, de nu cad electronii pe nucleu, sau planetele pe soare. O parte din această energie este măsurabilă pentru că s-au realizat aparate pentru a determina aceste energii, dar nu toate tipurile de energii au fost măsurate, unele fiind determinate prin diferențe ale energiilor cunoscute și energia totală a sistemelor. Adică s-au calculat indirect aceste energii. Conform Teoriei Big Bang, materia obișnuită, cunoscută, vizibilă, formează doar 4% din univers. Restul este materie întunecată de atracție (23%) și materie întunecată de respingere (73%), invizibile și nemăsurabile.

Ce vrem să spunem, este că sistemele energetice ale universului exterior și interior, nu au fost încă descoperite total. Sunt încă multe necunoscute. Atunci întrebăm noi: De ce spun unele persoane că nu există bio-energia omului?

Legile fizicii cuantice demonstrează, în secolul nostru, că activitatea creierului, nu este doar electrică ci și energetică (subliniate anterior). Creierul are capacitatea de a se conecta și cu alte sfere vibratorii, sau câmpuri energetice, de unde poate prelua informații, pe care să le aplice, în viața de zi cu zi. Descărcarea energetică a fost demonstrată de la Albert Einstein și Nicola Tesla și mai departe, de fizicieni și oameni de știință.

Ultima descoperire majoră este Teoria **M** (membrană), a cărei formulă a fost lansată în 1995, adică destul de curând, ce pleacă de la descoperirile de geniu ale lui Einstein. Această teorie se referă la existența mai multor universuri, fiecare fiind învelit cu o membrană, dar se poate trece dintr-unul în celălalt, prin anumite metode.

Celebra formulă a lui Einstein, este confirmată, mai nou, de o echipă de fizicieni din Franța și Germania, în anul 2008, adică, foarte de curând. Centrul Francez de Fizică Teoretică, a folosit computere performante pentru a calcula masa protonilor și a neutronilor, ce fac parte din compoziția nucleului atomului. La rândul lor, protonii și neutronii sunt alcătuiți din particule mai mici, cunoscute sub numele de quark. Fizicienii au vrut să afle răspunsul ipotezei: dacă masa particulelor quark, este de 5%, unde este restul de 95%? Potrivit studiului realizat de către aceștia, răspunsul vine din energia degajată de mișcările și interacțiunea particulelor quark. Cu alte cuvinte, masa și energia se pot transforma una în cealaltă, așa cum susținea Einstein, în Teoria Relativității restrânsă, formulată în

1905. Echivalența masă-energie este o consecință a teoriei relativității, constând în faptul că între masa totală a unui sistem fizic și energia sa totală, există o relație de transformare.

Deci gândul și lumina se deplasează cu aceeași viteză. Ne bucură foarte mult descoperirile din ultimii 100 de ani, pentru că așa se demonstrează capacitatea extraordinară a creierului, de a primi, transforma și gestiona cantități mari de energie, ce nu vin doar din hrana zilnică.

Ființa umană este un sistem energetic deschis, ceea ce înseamnă că este supusă unui permanent transfer și interschimb energetic cu mediul ambiant. Ea poate transmite energie din propria aură, sau să primească energie de la ființele din jur, în mod inconștient, sau conștient. Aceasta explică de ce majoritatea oamenilor, la care această transmitere energetică, se produce fără ca ei să-și dea seama, se trezesc la sfârșitul zilei, cu stări de epuizare fizică, sau psihică, tensiuni inexplicabile, gânduri ciudate, sau sentimente stranii. Oamenii trebuie să conștientizeze aceste interacțiuni și să învețe metode de purificare și protecție pentru a evita acele stări nedorite.

„Nimeni nu poate depăși o problemă de sănătate dacă folosește același clișeu de gândire care a declanșat afecțiunea.” - Thomas Edison

4.6. ANATOMIA ENERGETICĂ A OMULUI

Ființa umană este mai mult decât corpul fizic, iar știința se străduiește să dovedească acest lucru. Pentru cei ce văd dincolo de fizic și aleg calea spirituală, lucrurile sunt mult mai simple. Considerăm că fiecare om ar trebui să aibă dreptul, prin naștere, să-și cunoască anatomia energetică, la fel cum se studiază și anatomia fizică, până la cel mai mic amănunt. Anatomia energetică poate indica mult despre transformările din corpul fizic. Odată cunoscută partea energetică a omului, poate fi aplicată și poate face minuni pentru fiecare om în parte. Dacă sunteți pregătiți să aflați mai multe despre dvs, continuați lectura.

Ființa umană este alcătuită din: **Corp fizic**, este vizibil, tangibil, **Suflet**, ultimele cercetari științifice arată că sufletul ar cântări între 10 și 13 grame, **Aura bioenergetică**, care este energia ce înconjoară corpul fizic, pe care o vom analiza mai în amănunt în cele ce urmează, **Mintea**, cu cele 3 nivele ale ei, **Egoul** și **Spiritul**.

Despre corpul fizic vă puteți informa până la cel mai mic amănunt în multe scrieri.

Sufletul este o formă de energie ce experimentează viața sub toate formele ei de-a lungul timpului și spațiului. Sufletul este cel care coboară în făt la 40 zile de la concepție și tot la 40 zile după deces, se ridică în lumi mai înalte. Sufletul are lumină de culoare verde și este situat în câmpul auric în zona pieptului. Ar fi bine că sufletul să fie întreg și la locul lui, un suflet din care lipsesc părți, provoacă în corpul fizic dureri în piept, sau stări de tristețe, inexplicabile.

Spiritul este unic și este cel ce face diferența dintre oameni. Astfel, un spirit ca al dvs. nu mai există în tot Universul, spre deosebire de suflet care poate alege să

experimenteze în repetate rânduri și sub diverse forme viața pe Pământ. Un spirit ca a lui Einstein, sau ca al lui Marylin Monroe, ori ca al lui Eminescu, nu va mai exista. Spiritul este situat la baza osului sacru, iar misiunea lui este aceea de a ajuta ființa umană să evolueze spre iluminare. Acesta se trezește la un anumit moment în viața persoanei și apoi începe să urce pe coloana vertebrală până va ajunge în creștetul capului. Urcarea energetică a spiritului, activează capacități nebănuite ale omului cum ar fi: Intuiția, Precogniția, Retrocogniția, Senzitivitatea, Iubirea universului, Conștientizarea sinelui, Înțelegerea funcționării energiilor din univers, Acceptarea, Stăpânirea tehnicilor de lucru energetic, Meditația, Capacitatea de vindecare, Capacitatea de susținere psihică, mentală și spirituală, Clarvederea, Clarauzul, Clarmirosul, Cunoașterea, Telekinezia, etc.

Organismul uman, ca și plantele și celelalte viețuitoare, emit radiații electromagnetice. În jurul fiecărui sistem viu există un biocâmp energetic propriu care îl înconjoară. Aceste câmpuri bioenergetice reprezintă **Aura bioenergetică**.

Aura energetică este compusă dintr-un câmp de forță, de energii cu anumite frecvențe de vibrație, caracteristice pentru fiecare ființă umană. Fiecare aură are propria sa frecvență medie. Nu există două auri perfect identice. Pot exista însă foarte multe aspecte asemănătoare, mai ales când frecvențele de vibrație sunt foarte apropiate. În planul relațiilor interumane acest fapt se concretizează în ușurința cu care se apropie și comunică între ele, persoane cu auri foarte asemănătoare, ca vibrație. Atunci când câmpurile aurice au frecvența foarte diferită, apare o reacție spontană, de respingere și neplăcere, de absența dorinței de comunicare, între cele două persoane. Această senzație subtilă pe care o transmit și o percep cei doi, reflectă modul în care aurile energetice interacționează, iar dacă cele două câmpuri aurice nu pot rezona unul cu celălalt, apare respingerea.

Câmpul bioenergetic al unei ființe primește permanent influențe atât din mediul exterior cât și din mediul interior, de aceea fiecare gând emis de noi poate influența starea de bine, sau nu, a câmpului nostru auric. Dacă emitem gânduri negative, ele vor atrage alte gânduri negative, așa cum gândurile pozitive vor atrage alte gânduri pozitive. Aura crește și descrește, emite și recepționează unde energetice, aflându-se într-o permanentă interacțiune cu mediul exterior. Aura bioenergetică nu este niciodată statică, ci într-o permanentă schimbare.

Aura are legătură etimologică cu cuvintele AOR, AOUR, care, în diferite limbi înseamnă: Lumină, iar la noi vine de la Aur.

Aura bioenergetică este compusă din: corpuri energetice ce au centri enegetici, nadis-uri și meridiane energetice. De asemenea, ea cuprinde tot ce înseamnă elemente bioenergetice ale omului.

Centrii energetice sau chackrele (floare, în sanscrită) sunt roți sau flori de energie, situate de-a lungul coloanei vertebrale, prin care, spiritul are posibilitatea să evolueze. Peste corpul fizic este așezat corpul energetic.

Corpul fizic are mai multe chakre energetice principale, fiecare având sub comandă, o serie de organe și sisteme ale corpului fizic. Centrii energetice sunt mulți și nu pot fi toți identificați cu ușurință. În lucrarea de față vom trata chakrele de bază.

Chakrele principale sunt: 1 - Chakra Muladhara; 2 - Swadhistana; 3 - Manipura; 4 - Anahata; 5 - Vishuda; 6 - Ajna; 7 - Sahasrara.

Canalele de comunicație dintre chakre se numesc nadis, pe care le puteți percepe ca niște firușoare de sârmă, ce transmit energia și primesc mesaje energetice și informaționale.

„Dacă nu îți schimbi viața, la ce mai postești? Schimbarea bucatelor nu ajută la nimic.” - Sfântul Ioan Gură de Aur

4.6.1. CENTRII ENERGETICI AI OMULUI (CHAKRE)

Chakrele sunt centri energetici ce răspund de o zonă energetică și fizică, zonă ce cuprinde un număr de organe. Peste corpul fizic este așezat corpul energetic. Corpul fizic are 7 chakre energetice principale, așezate pe centrul organismului, pe coloană. Tot câte 7 chakre energetice se află și pe mâini și picioare.

Chakrele principale sunt: 1 - Chakra Muladhara se află în osul sacru (roșu); 2 - Swadhistana se află deasupra sexului, la trei centimetri (oranj); 3 - Manipura se află în dreptul stomacului (galben); 4 - Anahata se află în centrul pieptului (verde); 5 - Vishuda se afla în dreptul tiroidei (albastru); 6 - Ajna se află la începutul coloanei, prima vertebră de la cap (indigo); 7 - Sahasrara în mijlocul capului, simetric cu centrul 1 (violet). După cum ați observat, culorile centrilor energetici sunt culorile curcubeului.

Chakrele superioare sunt: 8 - Bhadi sau Steaua sufletului (alb argintiu); 9 - Poarta Spiritului (albastru argintiu); 10 - Poarta stelară (alb perlat); 11 - Poarta luminii (auriu roșcat); 12 - Steaua Pământului (auriu orange); 13 - (violet rozaliu); 14 - (violet închis); 15 - (alb auriu) (chakre cu 4 dimensiuni); 16 - (violet deschis); 17 - (alb cu irizații aurii); 18 - (auriu roșiatic); 19 - (violet roșiatic); 20 - (violet auriu); 21 - (albastru auriu); 22 - (platinat) (chakre cu 5 dimensiuni).

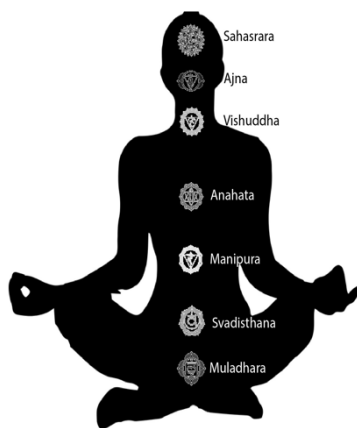
Chakrele principale, cele 7 prezentate anterior, sunt pe corpul fizic, iar restul, cele superioare, sunt în aură (corpul energetic).

Ochiul al 3-lea se află în glanda pineală ce are reprezentare pe centrul frunții și ține de chakra 6, când este închis, iar când este deschis, ține de chakra 7.

Fiecare organ are centrul lui energetic, iar în funcție de zonă acești centri depind de o chakra centrală.

Chakrele sunt ca niște flori, ce se învârt atunci când se deschid. Ele trebuie să se învârtă în sens opus una față de următoarea. La fiecare jumătate de oră își schimbă rotația.

Pe mâini, chakrele sunt: 1 - umăr, 2 - biceps, 3 - cot, 4 - mijlocul antebrațului, 5 - încheietura mâinii, 6 - centrul palmei, 7 - vârful degetelor.



Pe picioare, chakrele sunt: 1 - zona inghinală a piciorului, 2 - mijlocul pulpei, 3 - genunchi, 4 - mijlocul gambei, 5 - glezne, 6 - talpa, 7 - vârful degetelor.

Chakre, de fapt, există o mulțime: fiecare organ, os, glandă, celulă, își are propria chakră, dar cele de mai sus sunt considerate ca fiind principale, centrale, cărora ar fi bine să le dăm atenție în cazul tratamentelor energetice.

Centrii energetici au și plantele și animalele. Vom face încerca să arătăm de ce biserica dă dezlegare, la pește, în post. Trebuie reținut că: oamenii au 7 corpuri energetice, animalele au 6 corpuri, păsările 5, peștii 4, insectele 3 și plantele 2 corpuri energetice, iar rocile doar un corp. De la 4 corpuri în jos, informația de moarte dispăre, mai exact, frica de moarte nu mai este introdusă în corp, în momentul morții. Conștiința poate coborâ doar până la chakra a cincea, adică al 5-lea corp (corpuri superioare).

„Legumele din ciorbă sunt fierte, deci aportul vitaminic e zero. Iar când supă e de carne, e plină de toxine. Deci să nu ne mirăm că la o anumită vârstă avem niște burți dilatate zdravăn.” - Domnika Ghika

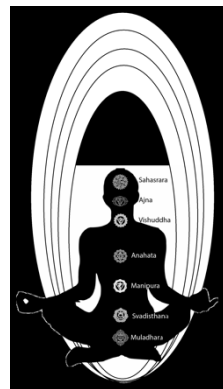
4.6.2. CORPURI ENERGETICE

Fiecare corp are 7 straturi vibraționale de la corpul fizic spre exterior din ce în ce mai subtile. Mai târziu veți descoperi dependența dintre planul fizic și cel energetic și dependența lor de sunete, arome, culori, plante și gusturi, dar și modul de a deschide acești centri.

Ființa umană este un sistem energetic deschis, ceea ce înseamnă că este supusă unui permanent transfer și interschimb energetic cu mediul ambiant. Ea poate transmite energie din propria aură, sau să primească energie de la ființele din jur, în mod inconștient, sau conștient. Aceasta explică de ce majoritatea oamenilor, la care această transmitere energetică se produce fără ca ei să-și dea seama, se trezesc la sfârșitul zilei cu stări de epuizare fizică, sau psihică, tensiuni inexplicabile, gânduri ciudate, sau sentimente stranii. Oamenii trebuie să conștientizeze aceste interacțiuni și să învețe diverse metode de purificare și protecție pentru a evita stări nedorite.

Tot ceea ce există în univers este energie, inclusiv ființele care se află și ele în sfera energiei, fiecare celulă, atom, sau particulă, din corpul nostru, vibrează în funcție de structura sa biochimică.

Organismul uman, ca și plantele și celelalte viețuitoare, emit radiații/unde electromagnetice. În jurul fiecărui sistem viu există un biocâmp energetic propriu, care îl înconjoară. Aceste câmpuri bioenergetice reprezintă AURA bioenergetică. Aura este câmpul subtil de formă ovoidală, alcătuit din energii de diferite frecvențe de vibrație corespunzătoare corpurilor subtile (energetice), câmp ce înconjoară corpul fizic vizibil, al oricărei ființe și care se întinde pe distanțe variabile, în funcție de gradul de evoluție, sau sănătate. Acest câmp de energie, sau lumină care înconjoară complet corpul nostru fizic, este format din șapte straturi (corpuri).



Există mai multe reprezentări, sau împărțiri ale corpurilor, în funcție, de modul de percepție.

O astfel de împărțire este pe chakre:

1. Corpul Vital - MULADHARA (roșie) la baza coloanei vertebrale, în sacru, (chakra 1).

2. Corpul Sexual, de Supraveghere și Control - SWADISTANA (oranj) - a treia vertebră, (chakra 2).

3. Corpul de Protecție și Forță - MANIPURA (galbenă) - în dreptul stomacului, (chakra 3).

4. Corpul de Contact Informațional Teluric și al Sufletului - ANAHATA (verde) - în dreptul pieptului, (chakra 4).

5. Corpul de Emisie și Comunicare - VISHUDA (albastră) - în spatele tiroidei, (chakra 5).

6. Corpul de Recepție și Mental - AJNA (indigo) - prima vertebră, (chakra 6).

7. Corpul de Contact Informațional cu Universul (Spiritual) - SHAHASRARA (violet) - în creștet, poziționată orizontal, (chakra 7).

Nume sanscrită	Muladhara	Swadistana	Manipura	Anahata	Vishudhi	Ajna	Sahasrara
corp	1	2	3	4	5	6	7
culoare	Rosu	Oranj	Galben	Verde	Bleu	Indigo	Violet
miros	Trandafir	Musetel	Mentă	Muscată	Pelin	Lavandă	Busuioc
gust	Dulce	Astringent	Piperat	Acru	Amar	Dulce- acrisor	Mustar

Corpul Fizic este în relație strânsă cu materia și este susținut de Corpul Vital. Corpul vital, ce îmbracă chakra 1, este răspunzător de dureri. El poate avea mai multe culori în funcție de starea emotivă a omului.

O altfel de împărțire este: 1 - corpul **eteric** sau **bioenergetic**, apropiat de corp, de culoare **galben roșcat**; 2 - corpul **astral**, de culoare **galben portocaliu**, cu irizații vernil; 3 - corpul **mental** sau **solar**, inferior și superior, de culoare **albastru închis** cu **bleu**; 4 - corpul **cauzal** sau **astral**, de culoare **albastru violaceu**; 5 - **corpul emoțional**, de culoare **albastru-verzui**; 6 - corpul **cosmic** sau **corpul vehicul intermediar**, de culoare **alb-argintiu**; 7 - corpul **atmic** sau **scânteia divină**, cu irizații **turcoaz**; 8 - corpul **spiritual**, ce are combinații de culori: **violet**, **argintiu**, **auriu**, cu: **verde** ori **albastru**, 9 - **corpul budic** (iluminarea) este **auriu**.

1. CORPUL ETERIC este format din energii cu frecvențe de vibrație înalte. Corpul eteric este diferit ca mărime, în funcție de nivelul de înălțime spirituală pe care îl întrupează. Cu cât acesta este mai înalt, cu atât mai dezvoltat este corpul eteric ce îl însoțește. Acesta este format din energie și are rol de a ne ține în viață, dar și de protecție. Reprezentarea acestui corp este întreaga aură. El are toate nuanțele, dar culoarea de bază diferă în funcție de starea noastră spirituală din momentul respectiv, de bază fiind culoarea galben-roșcat. Dacă suntem fericiți, sau mulțumiți, ea are o culoare deschisă, dacă nu, culoarea va fi închisă. El realizează o copie fidelă a corpului fizic, îmbrăcându-l în întregime și depășindu-l cu 7-8

centimetri. Bolile apar ca niște pete pe care le avem în aură, în zona afectată. Optimismul, fericirea și mulțumirea sufletească, gândirea pozitivă, au un efect benefic, așa cum nemulțumirea, răutatea sau invidia, au efect negativ.

2. CORPUL ASTRAL integrează toate trăirile, stările ființei umane și călătoriile din timpul visului, precum și experiențele relatate de ființele conștiente ce controlează perfect acest plan al conștiinței (profeți, clarvăzători, sfinți, înțelepți).

Corpul astral îmbracă corpul eteric. Corpul astral ne dă starea de veghe, de atenție. Acest corp este perturbat de: tutun, narcotice, alcool și șocuri emoționale. Aceste substanțe provoacă ieșirea corpului astral din organism. Funcțiile corpului astral sunt: punte de legătură cu corpul vital, vehicul al spiritului în spațiu, centru de transformare al impresiilor din lumea exterioară, în senzații.

La mediumuri acest corp se desprinde și stă la baza numeroaselor forme de materializare, spiritism, telechinezie, magnetism, etc. El reprezintă, după moarte, stafia ori fantoma ce apare în diverse locuri.

Corpul astral oscilează ca luminozitate în funcție de spiritul posesorului. El este de 40-50 cm., grosime și reproduce forma corpului fizic. **Corpul astral este răspunzător de sentimente, senzații și dorințe.**

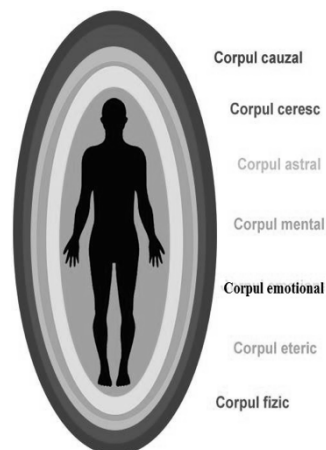
3. CORPUL MENTAL sau SOLAR, se află în jurul capului, la nivelul căruia se apar gânduri, raționamente, inteligența sintetică, memoria, atenția, conștiința, concentrarea. Mentalul superior se află în jurul capului, iar mentalul inferior este în jurul gâtului și este de formă ovală. Sediul lui este în creier, de aceea aura este în jurul capului. Este un câmp de forță. Ideile produse sunt un câmp energetic, de aceea se pot vedea sub formă de imagini.

4. CORPUL CAUZAL sau corpul karmic, arată unde există cauzele profunde ale tuturor fenomenelor ce se manifestă. Acest corp este responsabil de principii și gânduri abstracte.

5. CORPUL EMOȚIONAL este o construcție bioenergetică aparte, ce trăiește și în cadrul corpului mental și depinde de acesta. El este format dintr-o parte ce există în cap și a doua în suflet. Are culoarea turcoaz.

6. CORPUL COSMIC este asociat cu viața celestă și iubirea divină. Acesta definește înțelegerea și extazul experienței divine ce poate fi înțeleasă prin meditație și cunoașterea sinelui. Câmpul cosmic definește trezirea spirituală. Acest câmp apare doar când corpul spiritual s-a desăvârșit, el definindu-se ca un corp superior, respectiv al 8-lea.

7. CORPUL ATMIC este partea cea mai subtilă din ființa umană și nu are formă specifică. Maeștrii spirituali și clarvăzătorii au acest câmp foarte deschis și puternic. Este câmpul ce oferă cea mai puternică protecție, atunci când este dezvoltat, împotriva agresiunilor energetice, funcționând ca un scut. Câmpul atmic poate fi întărit prin credință și încredere, senzitivitate, spirit de sacrificiu și



conștientizarea egoului. Acest corp deține: informația, cunoașterea, dar și înțelepciunea omului.

8. CORPUL SPIRITUAL este deasupra celui mental și definește iubirea percepută la nivel spiritual. La nivelul acestui corp apare intuiția, capacitatea de a vizualiza (clarviziunea). Acest corp apare doar la cei credincioși sau prin deschiderea chakrei 7 - Sahasrara, altfel nu apare. El are culoarea violet. Corpul Spiritual pornește de la chakra 7 și conține toate chakrele superioare până la 22.

9. CORPUL BUDIC este cel ce atinge iluminarea. Este de culoare aurie, ce vine direct de la divinitate. Când se atinge acest nivel, se poate înțelege tot ce este și, cum se mișcă universul.

Fiecare dintre corpuri este format din straturi. Straturile nu sunt distincte, ci se întrepătrund, realizând o anumită compunere energetică a lor. Corpul uman este ca un înveliș succesiv de structuri întrepătrunse: fizică, biosică, noesică, enisică, supra-enisică, fiecare reprezentând substratul pentru cel superior și matrice pentru cel inferior.

De ce este important să știm despre aceste corpuri? Fiindcă în fiecare dintre ele sunt stocate informații cu privire la cine suntem noi. Unii oameni le mai numesc și subconștient, adică lucrurile pe care nu le cunoașteți despre voi sunt stocate în subconștient și ies la suprafață în anumite momente. Când vă refuzați dreptul la evoluție faceți o greșală dar, în același timp aveți și o scuză, pentru că nu este ușor să munciți cu mintea dvs, să ieșiți din confortul obișnuit.

Cu cât începeți să cunoașteți mai multe despre dvs., accesați informațiile din corpurile prezentate mai sus. Unele pot fi accesate mai ușor, cum este cel mental sau emoțional, la altele avem acces mai greu, pentru că este nevoie să creștem în vibrație pentru a le simți și conștientiza.

De unde începeți? De la curățarea programelor mentale limitative și a emoțiilor consumatoare de energie induse de societate, apoi unele tehnici energetice, rugăciune, iertări, etc.

„Oamenii simpli mănâncă pentru a avea energie să studieze Biblia; pe de altă parte, oamenii înțelepți studiază Biblia ca să știe cum să mănânce.”

- Rabbi Nachman

4.7. MERIDIANE ENERGETICE

Meridianele energetice. Energia care „curge” în corpul nostru, asemenea vaselor de sânge, alcătuiește o hartă complexă. Vechii medici chinezi numesc aceste drumuri „meridiane”. Pe structura acestor meridiane s-a format baza medicinei tradiționale chineze și a acupuncturii. De exemplu, o mare concentrare a punctelor de acupunctură se afla la nivelul urechilor, ce fac legătura cu sistemul energetic al întregului corp.

Fiecare dintre punctele energetice din corpul nostru are caracteristici proprii, mai mult sau mai puțin dezvoltate.

Meridianele sunt constituite din 2 nadis-uri simetrice, ce sunt situate pe partea stângă și pe partea dreaptă, a corpului uman, corespunzătoare energiilor, Yin

(feminine) și respectiv Yang (masculine), care circulă prin cele 2 nadis-uri. NADIS-urile sunt circuite de transmitere a energiilor subtile, sunt paralele cu traseele nervoase pe care se transmite energie informațională, electromagnetică, electrică și mecanică.

Teoria meridianelor explică cum Chi-ul (energia vitală), este asimilată de organism, pe căile respiratorii și apoi digestive, fiind distribuită apoi întregului corp, cu energie vitală. Anatomic, aceste linii energetice sunt invizibile.

Liniile energetice crează o protecție, un al doilea corp energetic, auxiliar celui fizic, al omului, numit CHI, în traducere din limba chineză, însemnând **forța energetică a vieții**.

Meridianele pe care se aplică principiile terapeutice sunt suficiente pentru a trata întregul corp bolnav. Blocajele energetice, generate de un dezechilibru energetic, ori aport insuficient de Prana, în corpul omului, determină afecțiuni acute sau cronice. Se pot căuta punctele reflexologice, mai întâi după hartă, apoi se vor găsi ușor locurile bolnave, ca puncte întărite. Acolo se află apa cristalizată. Ea trebuie topită prin masaj.

Reflexele sunt activități fundamentale ale sistemului nervos, prin care sunt reglate atât relațiile existente dintre diversele părți ale organismului, cât și cele dintre organism și mediul înconjurător.

Corpul uman este străbătut de 12 meridiane principale, ce circulă la suprafața corpului și formează Marea Cîrculație Energetică. Fiecare meridian controlează câte o funcție și câte un organ. Denumirea celor 12 meridiane energetice a fost stabilită în funcție de organele traversate: meridianul Ficatului, meridianul Plămânilor, meridianul Splînei-Pancreasului, meridianul Pericardului, meridianul Rinichilor, meridianul Stomacului, meridianul Intestinului Subțire, meridianul Intestinului Gros, meridianul Vezicii Biliare, meridianul Vezicii Urinare, meridianul Celor Trei Focare: superior, mijlociu și inferior (nu aparține unui organ), meridianul Vase-Sex.

În afara acestora, mai există opt meridiane energetice, numite Curioase, ce circulă în profunzimea corpului. Dintre cele opt meridiane Curioase, două le controlează pe toate celelalte: Vasul Governor și Vasul de Concepție.

Vasul Governor se înalță pe coloana vertebrală și pe cap, controlând toate meridianele Yang, în timp ce Vasul de Concepție, urmează linia de mijloc de pe abdomen, piept până la gât, gură și controlează toate meridianele Yin. Aceste două meridiane, alcătuiesc Mica Cîrculație Energetică, sau Micul Circuit Ceresc.

Legea celor 6 elemente

În corpul uman sunt reprezentate toate cele 6 elemente. Fiecărui element i se atribuie câte un organ, respectiv câte un meridian, după cum urmează:

Apa – Rinichi (Yin), Vezica Urinară (Yang);

Lemn – Ficatul (Yin), Vezica Biliară (Yang);

Foc – Inima (Yin), Intestin Subțire, Vasul de Concepție (Yang);

Pământ – Pancreas (Yin), Stomac (Yang);

Metal – Sistem nervos vegetativ (Yin), Intestin Gros (Yang).

Aer - Plămâni (Yin), Pleură (Yang).

Fiecare om are în structura sa, cele 6 energii arhetipale: Pământ, Metal, Lemn, Apa, Aer și Foc.

Meridianele au o relație duală. Ele pot fi de tip Yin (feminin) sau de tip Yang (masculin).

Meridianele Yin, transmit energia de jos în sus, sunt organe goale: plămâni, inima, splina, rinichii și ficatul. Organele de tip Yin, au rolul de a transforma, transforma și distribui chi-ul și sângele, în întregul corp. Aceste organe sunt afectate mai ales în cazul bolilor și afecțiunilor de lungă durată.

Meridianele Yang, transmit energia de sus în jos și aparțin: pielii, mușchilor, dar și unor organe goale: stomacul, intestinul subțire, intestinul gros, vezica biliară și vezica urinară. Organele de tip Yang hrănesc corpul și elimină reziduurile, fiind adesea implicate în fazele incipiente, sau acute ale bolilor.

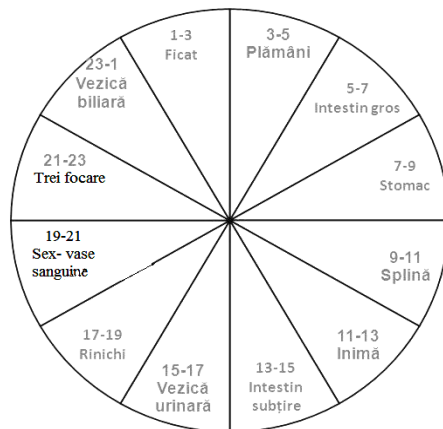
Cele mai bune alimente yang, pentru revitalizare și bogate în substanțe nutritive, sunt: sfecla, morcovul, hreanul, pătrunjel rădăcină, cartoful, ceapa, mierea, varza albă.

Cele mai bune alimente de tip yin, bogate în substanțe nutritive și revitalizante sunt: pătrunjelul frunze, ceapa verde, fasolea verde, mazărea verde, usturoiul, grâul, porumb, semințele de floarea soarelui, țelina, măslinile.

Fruite vindecătoare bogate în substanțe nutritive și revitalizante sunt: căpșuni, pere, grepfrut, lămâi, mere, smochine, kiwi, migdale, struguri, stafide, susan.

Chi-ul circulă pe meridianele energetice făcând un ciclu complet de 24 de ore. În acest interval, fiecare meridian are o perioadă de maxim, de două ore, după care urmează una de liniștire. Perioada de maxim este astfel:

Ficat 1:00 - 3:00
Intestin Subțire 13:00 - 15:00
Plămâni 3:00 - 5:00
Vezica Urinară 15:00 - 17:00
Intestin Gros 5:00 - 7:00
Rinichi 17:00 - 19:00
Stomac 7:00 - 9:00
Vase-Sex 19:00 - 21:00
Splină-Pancreas 9:00 - 11:00
Trei Focare 21:00 - 23:00
Inima 11:00 - 13:00
Vezica Biliară 23:00 - 01:00



Între perioada de liniștire și cea de maxim, meridianul funcționează la un nivel moderat.

„Masa de dimineață e a ta, prânzul împarte-l cu prietenii și cina dă-o dușmanilor.”

4.8. SURSE ALTERNATIVE DE HRANĂ

4.8.1. PRANA

Prana cuprinde cele cinci simțuri: vorbire, văz, miros, auz, tactil, dar și gândire, adică nas, gură, ochi, urechi și minte.

Prana aparține domeniului lumesc, fizic, susținând corpul și mintea. În Ayurveda, lumina soarelui reprezintă o sursă de prana. În filosofia vedică, prana reprezintă forța vitală a ființelor vii, ceea ce chinezii numesc Qi sau Chi. În cele ce urmează vă oferim o serie de exerciții care vă ajută să vă creșteți nivelul de energie. Tehnicile sunt ușoare și simple de realizat.

Exercițiul de deblocare și activare a meridianelor energetice pranice.

Pentru deblocarea meridianelor energetice, tehnica respirației (Pranayama) este foarte bună. Acum cereți să percepeți și energiile subtile. Ca să începeți exercițiul este nevoie să vă așezați într-un loc liniștit și bine aerisit, sau în natura. Puteți sta în picioare, în șezut, în poziția lotus, sau culcat. Închideți ochii și respirați lent și ușor, cu atenția pe respirație. Cereți minții să se liniștească. Apoi vizualizați cum trageți lumină, pe inspirație și, energie din Pământ și o vedeți, sau percepeți, cum urcă pe partea din față a corpului. Continuați exercițiul aproximativ 3-5 minute. Apoi vizualizați energia care coboară din centrul Universului și curge pe spatel dvs. până la călcâie. La final vedeți energia cum circulă în jurul dvs, pe părțile laterale. În tot acest timp continuați să inspirați și expirați.

Exercițiul de curățare a corpului mental.

Vă așezați într-un loc liniștit, puteți pune o muzică relaxantă. Puteți sta în picioare, în șezut, în poziția lotus sau culcat. Închideți ochii și respirați lent și ușor cu atenție pe respirație. Cereți minții să se liniștească. Dați comanda: cer ca o lumină albă, de curățare, să intre în corpul meu mental și să curețe toate formele gând nebenefice mie. Rămâneți, în această stare aproximativ, 15-20 minute, după care reveniți, cu atenția, în corp și în starea beta a creierului.

Exercițiul de curățare a corpului emoțional.

Urmați pașii de început ca la exercițiile anterioare. Și spuneți: Cer ca o lumină argintie să intre în corpul meu emoțional și să elimine toate emoțiile de care nu mai am nevoie și ale căror lecții le-am învățat.

Exercițiul de activare a puterii personale.

Puterea personală se activează din chakra trei, numită Manipura sau Plexul Solar. Închideți ochii, vă relaxați, direcționați respirația în plexul solar pentru activarea chakrei, cereți să intre o lumină de curățare care elimină toate impuritățile, îi dați timp acestei lumini, să acționeze. Veți ști când să treceți la pasul următor. Vizualizați cum lumina se transformă în lumină solară, de un galben puternic și cereți prin intenție, activarea puterii personale. Este posibil ca energia să circule și în alte direcții decât cele indicate de dvs., lasați-o să se manifeste, ea are o inteligență infinită și va acționa spre binele nostru cel mai înalt. Când reveniți din exercițiu, inspirați adânc și vizualizați cum vă cresc rădăcini din tălpi, ca unui copac puternic. Mișcați ușor corpul și deschideți ochii.

Exercițiu pentru accesarea iubirii Divine.

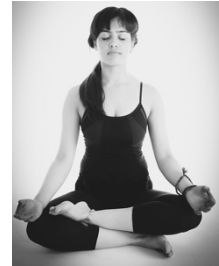
Închideți ochii, vă relaxați, direcționați respirația în piept, pentru activarea chakrei inimii (Anahata), cereți să intre o lumină de curățare ce elimină toate impuritățile, îi dați timp acestei lumini să acționeze. Veți ști când să treceți la pasul următor. Aduceți în piept senzația unui moment în care ați simțit iubire față de o situație, față de dvs, o plantă, un animal sau o persoană. Amplificați acea iubire și trimiteți-o spre centrul Universului, către divinitate. Așteptați în liniște până când vibrația de iubire divină se va întoarce către dvs. Primiți iubirea divină și cereți să intre în fiecare celulă a corpului. Când reveniți din exercițiu, inspirați adânc și vizualizați cum vă cresc rădăcini din tălpi ca unui copac puternic. Mișcați ușor capul, degetele de la mâini și picioare, când vă simțiți pregătiți deschideți ochii.

„Sunt fericită când urmez o dietă vegetariană și mă simt de o mie de ori mai energică.” - Olivia Wilde

4.8.2. MEDITAȚIA

Meditația ajută la aflarea unor răspunsuri, la echilibrare, la liniștire, la intrarea în altă zonă a simțurilor, înțelegând materia altfel și intrarea în zona spirituală.

Vă ajută, de asemenea, să ajungeți unde vreți, în timp și spațiu, să vedeți organele din interiorul vostru, să vedeți drumul pe care îl veți urma, dar pentru aceasta trebuie să fiți curați mental. Meditația distruge toate barierele pe care societatea le-a creat pentru a vă împiedica să fiți independenți. Ea înlătură barajele din drumul vostru. Meditația este bucuria provenită din comunicarea cu Sinele vostru.



La început faceți efortul de a vă liniști, de a nu vă mișca. După aceea vă curățați de energii negative și treceți la meditație. Respirați calm, încet și cât mai rar. Maeștrii ajung să nu respire în timpul meditațiilor. Când respirați trebuie să simțiți cum intră energia și curge prin toate canalele energetice.

Locul ales trebuie să fie spațios. Este de preferat să puteți găsi un loc unde să puteți repeta meditația zilnic, pentru că locul va păstra din vibrațiile specifice și veți accesa mai ușor zonele căutate.

Nu vă forțați să meditați, pentru că nu veți reuși, dar mai mult chiar vă nervează situația. Așteptați ca dorința să vină din interior.

Vă așezați în poziția lotus, destins, pe un scaun, întins pe covor, sau în pat, cu palmele în sus, sau cu un cristal în palme, cu vârful spre palme, îți vorbești comandându-ți ieșirea corpurilor către chakra 7-Sahasrara. O să vă simțiți mai ușor, de jos în sus și, când v-ați eliberat, intrați în starea α (alfa) și puteți cere, să vedeți, ceea ce doriți. Puteți folosi o mantră pentru chakra 7: AUM, OM, HUM, AUM, ce semnifică EUL, sursa divină, cauza primordială, locul de unde venim și direcția spre care ne îndreptăm, ceea ce produce deschiderea chakrelor și în special chakra 7-a. Aveți răbdare, așteptați și eventual schimbați poziția spre un perete, în fața voastră, el fiind alb, poate vedeți mai clar imaginile. Treptat, cu timpul, veți

observa că imaginile devin mai clare și evenimentele vor fi mai exacte. Când vă alegeți poziția căutați să fiți cu fața spre sud, sau nord. Maeștrii se așează cu spatele spre Nord. Important este să aveți coloana vertebrală dreaptă. Ea funcționează ca o antenă.

Pentru a vă aminti ceva repede, uniți trei degete, duceți-le la frunte și spuneți: - Doresc să intru imediat în alfa, să-mi aduc aminte de...! Și instantaneu veți coborâ sub 10 Hz și veți intra direct în meditație. Bineînțeles că acest succes îl veți obține după mai multe exerciții.

Călătorii în timp și spațiu se pot face prin ieșirea unor corpuri, în exterior, sau doar ieșirea conștiinței și apoi deplasarea către un loc căutat (spunându-i numele).

Când corpurile ies, nu ies toate, unul rămâne măcar și anume cel vital, de care se leagă celelalte cu un fir de argint. Întoarcerea trebuie făcută pe aceeași direcție, pe aceeași cale pe care ați plecat, altfel veți avea probleme de sănătate.

Începătorii ar fi bine să facă meditații ghidate, ca mai apoi, pas cu pas, să ajungă la exerciții mai complexe. Mai sus aveți prezentate tipuri de meditații pentru începători.

„Majoritatea persoanelor își irosesc sănătatea pentru a face avere, apoi o cheltuiesc, pentru a o avea înapoi” - A. J. Reb Materi

4.8.3. LUMINA - CROMOTERAPIA

Meditația cu lumină este cea mai simplă metodă de vindecare, dar care cere câteva calități. Este simplă pentru că nu trebuie să știți anatomie, fiziologie, sau vreo altă metodă de vindecare fizică, sau energetică. Cereți: „Doamne, ajută-mă și dă-mi lumină! Facă-se voia Ta!” Apoi acea lumină o dirijați către partea din dvs. care este necesar de a fi vindecată, sau către persoana pentru care ați cerut-o, fie că este lângă dvs, sau departe. Bineînțeles că trebuie să fie liniște în cameră, să vă puteți concentra, să intrați în alfa. Nu trebuie să fie neapărat întuneric (depinde de voi). Puteți să faceți o rugăciune înainte, să curățați meridianele, să vă curățați pe energetic, să aprindeți o lumânare, să purtați o cruce sau alt simbol, sau să vă așezați lângă o icoană.

Lumina este vizibilă și invizibilă. În afara spectrului vizibil al lumini există și alte radiații de tip electromagnetic, dar cu alte frecvențe și lungimi de undă.

Lumina produsă de soare, sau becuri, este diferită de lumina biologică produsă de plante, animale, oameni, sau entități neîncarnate.

Lumina soarelui emite pe lungimi de undă între:

	$\Lambda = 0,76 - 0,38 \mu\text{m}$	și frecvența ν de:	$4 \cdot 10^{12} \text{ Hz} - 8 \cdot 10^{14} \text{ Hz}$
Undele de joasă frecvență :	$\Lambda - \infty - 15\text{km}$,		cu $\nu - 0 - 2 \cdot 10^4 \text{ Hz}$
Undele radio :	$\Lambda - 15\text{km} - 1\text{dm}$,		cu $\nu - 2 \cdot 10^4 - 2 \cdot 10^9 \text{ Hz}$
Undele ultracurte :	$\Lambda - 1\text{dm} - 0,1\text{mm}$,		cu $\nu - 2 \cdot 10^9 - 3 \cdot 10^{12} \text{ Hz}$
Undele infraroșii :	$\Lambda - 0,1 \text{ mm} - 0,76\mu\text{m}$,		cu $\nu - 3 \cdot 10^{12} - 4 \cdot 10^{14} \text{ Hz}$
Undele ultraviolete :	$\Lambda - 0,38 \mu\text{m} - 5 \text{ nm}$,		cu $\nu - 8 \cdot 10^{14} - 6 \cdot 10^{16} \text{ Hz}$
Razele X :	$\Lambda - 5 \text{ nm} - 4 \text{ pm}$,		cu $\nu - 6 \cdot 10^{16} - 7,5 \cdot 10^{19} \text{ Hz}$

Undele Γ (gama) : $\Lambda - 4 \text{ pm} - 0,1 \text{ pm}$, cu $\nu - 7,5 \cdot 10^{19} - 3 \cdot 10^{21} \text{ Hz}$

dm-decimetri (10^{-1} m); mm-milimetri (10^{-3} m); μm -micrometri (10^{-6} m);
nm-nanometri (10^{-9} m); pm-picometri (10^{-12} m); km-kilometri (10^3 m);
 Λ -lungime de undă (m); ν -frecvența (Hz).

Omul poate emite pe toate frecvențele în afară de cele luminoase. Lumina interioară este o vibrație, emisă de creier, pe frecvențe apropiate de razele ultraviolete și X ($\Lambda = 1 \text{ nm} \div 0,1 \text{ pm}$; și $\nu = 2 \cdot 10^4 \div 10 \cdot 10^{16} \text{ Hz}$). De asemenea, el emite și unde γ : $\Lambda = 1 \div 0,1 \text{ pm}$, cu $\nu = 9 \cdot 10^{19} \div 1 \cdot 10^{20} \text{ Hz}$.

Această lumină nu este o simplă vibrație pe frecvența sus menționată ci este o combinație, cu o vibrație de tip mecanic, numită undă ultrasonică, ce vibrează între $7 \cdot 10^5 - 7 \cdot 10^7 \text{ Hz}$. Deci lumina interioară este o lumină complexă formată din mai multe unde create de creier și dirijate de mintea umană.

Ce este important la această lumină este că: se poate îndoi, șerpui, umple golurile, trece prin orice obiect și nu este afectată de niciun tip de câmp.

În concluzie această lumină poate oscila continuu pe aceeași lungime de undă, sau poate trece de pe o frecvență pe alta, cu multă ușurință, în funcție de cel ce o dirijează și de necesități, posesorul creierului și calitățile acestuia, de aceea nu poate fi ușor detectată.

Se observă că lungimea de undă oscilează în domeniul undelor mecanice ultrascurte, iar frecvențele în domeniul undelor de joasă frecvență. Chakra 7, adică centrul spiritului poate oscila, ca lungime de undă electromagnetică, până în domeniul razelor gama, iar ca frecvență până la limita domeniului undelor de joasă frecvență. În concluzie se poate observa că aceste oscilații nu pot fi detectate ușor pentru ca ies din domeniul oscilațiilor cunoscute.

CROMOTERAPIA (terapia prin culoare)

Lumina colorată se poate folosi la vindecări, ca o terapie naturală, fiind aptă să ne reechilibreze, într-o manieră foarte blândă.

Regulile de bază sunt: - culoarea albastră echilibrează capul și gâtul (sistemul nervos), - roșul este de ardere și nu are ce căuta la cap, - verdele poate intra în tot organism (echilibrare), - argintiul este cristic și curăță, - auriul este divin și repară tot, - orange oriunde în organism (regenerare), - albul conține toate culorile și poate intra în toate câmpurile, negrul înseamnă blocaj, culoarea maro înseamnă ascuns și nu se folosește, cu lumină roz se încarcă splina, dar rozul înseamnă și suferință.

De aici și îmbrăcămintea vă poate ajuta să vă simțiți mai bine. Atât veșmintele cât și pietrele prețioase, sau sticla colorată poate ajuta la echilibrare prin proprietățile fiecăruia.

Dacă este clarvederea deschisă, observați culorile din aură și vedeți dacă culorile, din vederea optică, sunt la fel cu cele din astral, pentru că unele s-ar putea să nu corespundă.

Nu purtați negru, prea mult, pentru că predispune la pesimism. El trebuie combinat și cu o altă culoare.

Terapia cu lumină colorată se aplică astfel: se folosește o lampă acoperită cu un geam, sau hârtie transparentă colorată, ca filtru de culoare, cu o anumită culoare aleasă special pentru o anumită vibrație și se îndreaptă spre organul bolnav, timp de mai multe minute.

Altă metodă este să luati o sticlă verde, galbenă sau albă, sau altă culoare care vă interesează, o umpleți cu apă, îi puneți dopul și o lăsați la soare câteva ore, după care o puteți bea. Apa va fi energizată cu ajutorul luminii filtrate, datorită culorii sticlei prin care a trecut lumina.

Alegerea culorii se face în funcție de chakra și organul bolnav. Este de preferat să purtați culori deschise, vii, nu închise, obosite sau terne.

Albastrul și toate nuanțele lui amplifică sistemul imunitar și sistemul nervos, elimină infecțiile, febra, insolația, accesele nervoase. Nu se poartă lenjerie intimă albastră.

Verdele se folosește în zona sufletului, adică la piept, în dreptul inimii și plămânilor. Verdele elimină insomniile, destinde corpul fizic și psihic, scade stresul, este calmant, elimină obsesiile, este culoarea iubirii și nu are contraindicații. Plămâni, inima și chiar ficatul se pot regla cu ajutorul culorii verzi.

Ficatul are culoarea maro, dar încărcătura energetică este verde. Maroul fiind culoarea ficatului este bine să fie folosit doar pentru refacerea lui.

Culoarea Galbenă, este preferabil de folosit la mijlocul corpului și la bazin, împreună cu portocaliul. Sistemul digestiv necesită culoarea galbenă, stimulează și sistemul glandular, amplifică mentalul și îmbunătățește tonusul și sistemul limfatic.

Roșul, de preferință, se folosește în dreptul bazinului și ajută voința și curajul, dar nu se folosește la cap, neindicat persoanelor colerice. Puteți folosi roșul la o circulație sanguină proastă, pentru revitalizare.

Pentru refacerea glandelor sexuale folosiți portocaliul, convine tuturor temperamentelor, fără excepții, stimulează sistemul respirator și excreția.

Culoarea Indigo, elimină obezitatea, migrenele, sinuzita, ajută gustul și mirosul să se refacă, ușurează gândirea, stimulează sistemul nervos. Culoarea indigo este o combinație a roșului activant, cu albastrul calmant al gândirii clare, combină puterea cu eficiența.

Culoarea violet calmează, favorizează dezintoxicarea și reveria, elimină frica și agresivitatea, stimulează sistemul nervos. Violetul este culoarea puterii, culoarea regilor numită și purpuriul regal.

În Egiptul antic cunoscutul zeu Thot era stăpânul culorilor și le utiliza pe rând, sau într-o concentrare anume, pentru a trezi, amplifica, sau întreține facultățile spirituale latente. Prin intermediul culorii galben-auriu, zeița Isis trezea și amplifica facultățile spirituale ale ființelor, dar și forța vitală. Zeul Osiris, în schimb, se folosea de culoarea roșu-gălbui. Grecii și romanii au descoperit ultravioletele. Chinezii foloseau culorile la diagnosticare prin citirea pe: piele, ochi, limbă, etc.

„Sănătatea este pur și simplu lipsa bolii” - Hannah Green

4.8.4. NUTRIENȚI ASTRALI

Începem cu o mică povestioară adevărată, căci dorim să vă arătăm că se poate ceea ce nu gândiți, dar și mai mult, căci este la îndemâna oricui.

Călătoream cu autobuzul spre munte. Căldură afară, aglomerat înăuntru. Mulți oameni, care mai de care cu energia lor. Simțeam cum aerul nu mai ajunge pentru niciunul. Am încercat să vorbesc cu șoferul să dea drumul aerului condiționat însă am fost anunțată că deja funcționa la cote maxime. Situația devenea deja insuportabilă. Atunci mi-a venit o idee, brilliantă de altfel. Lucram de ceva vreme cu nutrienții astrali și știam că orice aș fi avut nevoie în fizic putea fi compensat energetic. Așa că am început să mă înconjur cu un val de aer rece și proaspăt. Apoi am introdus în organism oxygen și dintr-o dată am început să îmi revin. Ce simplu era! Nici nu mă gândisem până atunci că pot realiza un lucru atât de important. După vreo oră de mers mi-am dar seama că uitasem cu desăvârșire să îmi iau apă pentru drum. Amintindu-mi de tehnica făcută, am zis să încerc din nou, să introduc energetic, în organism, apă și ghiciți ce s-a întâmplat! A funcționat de minune. Am fost bine pe toată perioada traseului de două ore și ceva. Am fost, evident, fericită, pentru că mi se confirma, din nou, o metodă de hrană, care pentru alții, poate părea ficțiune.

Nutrienții astrali sunt forme de energie prezente în Univers sub forma unor stocuri, care pot fi accesate de oricine are tehnica și capacitatea să o facă. În Biblie se spune așa: „ceea ce este în cer este și pe Pământ și ceea ce este pe Pământ este și în cer”. Dacă pe Pământ există vitamine, minerale, coenzime sau proteine, de ce nu ar exista și o formă energetică a acestora, în univers?

Putem accesa nutrienții astrali doar dacă avem credință că putem face acest lucru, dacă avem sistemul energetic deschis, ca energia să poată circula și tehnica de lucru va funcționa.

Cum ne pot ușura viața nutrienții astrali? În multe moduri: fizic, emoțional sau mental. Un exemplu ar fi să ne scoatem febra musculară, durerile de cap, să ne hidratăm, să respirăm aer curat în zone închise, să ne hrănim corpul atunci când suntem lipsiți de mâncare. Putem regla pofta de dulce provocată de o emoție puternică, sau putem alungă o stare de amețală ce nu ne dă pace. Acestea sunt câteva dintre modurile în care se folosesc nutrienții astrali.

Tipuri de nutrienți astrali: vitamina C, folosită pentru reglarea sistemului imunitar, Vitamina E reglează sistemul nervos, Vitamina K ajută circulația, la fel fierul și nichelul, etc. Repetăm, toate introduse sub formă energetică. În categoriile de nutrienți astrali intră și alte tipuri de energii, cum ar fi energia telurică, și cea electromagnetică furnizată de Mama Pământ și energia subtilă, universală, Iubirea divină a Tatălui Ceresc.

Vom încerca să vă demonstrăm că omul se poate hrăni energetic, mai mult, însă vă vom arăta cum și cu ce anume.

Hidrogenul elementar este principala componentă a Universului, având o pondere de 75% din masa totală cunoscută. Sub formă de plasmă, se găsește ca element majoritar în alcătuirea stelelor.

Oxigenul este al treilea, cel mai întâlnit element în univers, după **hidrogen** și **heliu**, care este al 2-lea.

Carbonul este element solid, cel mai abundent, din Univers, după hidrogen, heliu și oxigen, ce sunt toate gaze.

Azotul (sau nitrogenul) este elementul chimic ce constituie 78% din atmosfera Pământului și este o parte componentă a tuturor țăsurilor vii. Cantitativ este cea mai mare componentă a atmosferei Pământului. Azotul formează numeroși compuși chimici, precum aminoacizii, amoniacul, acidul nitric și cianatii.

Primele elemente și cele mai răspândite pe planeta Pământ, sunt **oxigenul** și **siliciul**. Planeta are în componența sa roci, acestea fiind rezultatul combinării dintre oxigen și siliciu, fiind al doilea element, ca răspândire, pe Pământ, după oxigen. Siliciul conține baza evoluției noastre spirituale. Se poate spune că datorită acestui siliciu organic, pe care-l putem spori, prin consumarea de siliciu organic, aflat în alimente, fructe și legume, avem posibilitatea de a ne transforma corpul și de a ascensiona.

De carbon, oxigen și hidrogen, avem nevoie deoarece sunt elementele esențiale existenței omului, prin existența hidrocarburilor. Ați tot auzit de carbohidrați, substanțe necesare digestiei organismului uman. Tot carbonul, dar și siliciul ajută la mărirea densității în oase, pe lângă calciu și alte elemente.

Toate aceste elemente sunt împrejurul nostru, în pământ și în aer. Cum le putem lua? Prin alimentație fiind cunoscut că prin conținutul plantelor, le ingerăm. Dar din aer cum luăm elementele? Prin respirație se introduce nu doar aer ci și energie, dar și microelemente ce plutesc împrejurul nostru.

Marea problemă, a noastră, este că nu știm că putem selecta ce tipuri de energii putem introduce prin respirație. Prin controlul minții (cap. Controlul minții) putem cere, să selectăm, intrarea de elemente necesare și să blocăm pe cele nepotrivite, gen toxine, sau noxe, să intre în corpul nostru. O tehnică din yoga, ce se referă la respirație, se numește pranayama (cap. Prana), ce ajută intrarea, prin respirație, odată cu aerul și a energiei selectate, dar și a microelementelor. Nu este greu de realizat și aplicat această tehnică, doar trebuie să încercați și să treceți peste gândirea greșită, că introduceți doar aer în corp, prin respirație.

Un exercițiu eficient prin care puteți folosi nutrienții astrali este să cereți să accesați Vitamina E, pe care o introduceți cu direcție, în sistemul nervos central, în zona cefei și să percepeți senzațiile. Pentru acest lucru este nevoie să intrați în starea alfa, a creierului și să respirați liniștiți. Exercițiul vă va ajuta să alungați oboseala, să vă relaxați și să scăpați de tensiune.

„A mânca este o necesitate, a mânca inteligent este o artă.”

- La Rochefoucauld

4.8.5. IUBIREA ȘI GRAȚIA DIVINĂ - LEGE A UNIVERSULUI

Iubirea Tatălui Ceresc are un caracter activ, ce s-a manifestat în toate fazele anterioare și posterioare Genezei, din fiecare Ciclu de Viață, chiar și în Apocalipsele, ce au fost și vor mai fi.

Iubirea a fost conceptul fundamental primordial ce s-a manifestat în matricea Informațională și Energetică, a fiecărei Creații. Ea se găsește în Misiunea Personală Astrală a fiecărei entități create. Geneza însăși este o formă de Iubire manifestată a lui Dumnezeu. La baza ei stau conceptele dumnezeiești ce au cuprins perioada anterioară acesteia, momentele în care s-au cristalizat detaliile referitoare la Geneză, din toate Ciclurile de Viață precedente și viitoare.

Evoluția variabilelor Informațiilor Energetice, pozitive și negative, ale tuturor creațiilor din acest Ciclu de Viață și din celelalte, cuprinde efectele Iubirii Tatălui Ceresc și efectele faptelor realizate cu Liber Arbitru. Conceptul de Liber Arbitru, este garantat de Tatăl Ceresc, deoarece acesta stă la baza evoluției individuale, permițând sau nu, dobândirea asemănării cu Dumnezeu, în anumite etape și apoi angelizarea.

Formele de manifestare ale Iubirii Divine acționează mai mult în Cerurile superioare (de lumină) și mai puțin în Cerurile inferioare, având chiar efecte inverse în anticeruri (de întuneric), arzându-i și pe cei de acolo, pentru că lumina îi arde.

Diferențele de Liber Arbitru, existente între indivizi, constituie una din marile problemele ale evoluției contemporane. Unul dintre scopurile evoluției ar fi, ca diferențele de Liber Arbitru, dintre oamnei, să scadă și să ajungă nule. Indiferent dacă aceasta se va obține, evoluția va continua numai cu cei ce vor putea să se integreze în Cerurile superioare. Anticerurile cu populațiile lor au un caracter temporar și oscilant, dar Creația și evoluția vor continua.

În acest Ciclu de Viață, ne aflăm într-un moment de expansiune, în toate cele 10 Ceruri de Lumină, dar și anticerurile. Cu cât Cerurile sunt mai sus, mai apropiate de 10, cu atât Iubirea Divină este percepută mai puternic, deși „lecțiile” sunt tot mai grele. Pe măsură ce se produce îndumnezeirea, cu atât se pierd mai multe din caracteristicile vechi, din anticeruri, influența acestora scăzând continuu. Balanța efectelor acestor influențe este diferită, oscilantă, în funcție de deciziile luate de către oamenii aflați pe diverse trepte de elevare spirituală.

Iubirea constituie forța propulsoare a sistemelor vii umane ce au ales-o. Un reprezentant al acestei forțe a fost și Iisus Cristos. Există și alte manifestări ale forței iubirii în afara sacrificiului suprem ca: sacrificii mici, pe termen lung, specializări cu anumite tipuri de renunțări, pentru îndeplinirea Arhistrategiei de Lumină, etc. Întotdeauna, organizarea Cerurilor și anticerurilor, dar și a existențelor din ele, a fost o urmare a desfășurării acțiunilor ce au avut inițial, la bază, manifestarea Iubirii Divine.

Antagonismul dintre forța iubirii și cea a urii, este exprimat prin manifestări provocate direct, sau prin inducție, de către Îngerii Căzuți, în antiteză cu Strategia de Lumină, ce îi aparține lui Dumnezeu. Antagonismele dintre Bine și Rău sunt puternic manifestate în acest Ciclu de Viață. Se constată o scădere a potențialelor negative, determinând acest Ciclu de Viață, ca fiind hotărâtor. Neînșușirea acestor caracteristici, de lumină, în acest Ciclu, de către unii oameni, îi va face necorespunzători pentru următorul Ciclu de Viață. Pentru ca acești oameni să-l poată accesa, să poată învăța, există o balanță a divinității, care se înclină într-o parte sau alta, în funcție de acțiunile reușite sau nu.

În acest Ciclu de Viață, **nu inteligența trebuie să primeze, ci intuiția**, ne vom mulțumi cu performanțele intelectuale actuale, în schimb putem să creștem alți parametrii.

Dacă Adam și Eva n-ar fi părăsit Cerurile 8-10 (Raiul), evoluția lor ar fi fost alta. Satan, care era înger, atunci, a fost izgonit, crezându-se mai deștept ca Dumnezeu, el ademenindu-i pe cei 2 că vor fi la fel de inteligenți ca Dumnezeu. Căzând, cei doi, au intrat în legea karmei și au început primul Ciclu de Viață, iar Satan a căzut mai jos, în întuneric. În momentul păcatului adamic, Spiritul a refuzat să mai fie traducător a informațiilor divine și a început **analiza și judecarea** Binelui și a Răului, transformându-se, prin rațional, în inteligență. Din acel moment n-a mai fost nevoie să fim dirijați, am început să acționăm cu Liber Arbitru și să suportăm consecințele.

Dacă Adam și Eva n-ar fi coborât pe Terra, evoluția ar fi însemnat cu totul altceva, acele ființe/entități umane de lumină, necesitând să fie conduse pas cu pas, apărute, etc. În condițiile Terrei, evoluția oamenilor, a permis obținerea de caracteristici care să permită acestora, să tindă spre asemănarea cu Dumnezeu prin acțiuni datorate propriilor decizii, luate cu Liber Arbitru, ei devenind co-creatori (nu întotdeauna este de bine). Vibrația inferioară a deciziei inițiale, a lui Adam și a Evei, n-a mai corespuns densității luminii Raiului. Adam și Eva au dobândit densitate materială și instinctualitate, păstrând totuși intuiția, pe care oamenii nu o prea folosesc, din păcate.

Conceptele Tatălui Ceresc asigură amplificarea continuă a complexității în evoluție, a Entităților Divine. Dumnezeu și universul sunt într-o evoluție continuă.

Adam și Eva, ca și toate celelalte creații trecute, sau viitoare, nu fac decât să evidențieze Iubirea activă a Tatălui Ceresc. Forța acestei Iubiri face ca lucrurile să se modifice permanent. Ea stă la baza tuturor celor create, precum și la baza amplificării permanente a manifestării lui Dumnezeu în universurile Creației.

Îngerii de Lumină îi ajută, sfătuiesc și apără, pe cei ce iubesc și pe cei ce emană iubire. Îngerii întunecați sunt atrași de vibrația urii, minciunii, mâniei, etc.

Longevitatea crește odată cu iubirea, iar ura reduce durata de viață.

Atunci când într-o categorie oarecare, știință sau artă, dintr-o lume, sau dintr-un cuplu, lipsește Dumnezeu, nu au cum să fie altfel decât satanice, căci prin intervenția Liberului Arbitru, se pot face multe greșeli. Fiecare om are putere specifică, de recepție și emisie a iubirii. **Atunci când raportul dintre iubirea recepționată și cea emisă, este egală, ființa este armonioasă.** Dacă un om dă mai multă iubire și recepteză mai puțină, acesta este în evoluție spirituală, iar dacă omul primește mai mult decât dă, ființa este dizarmonioasă. În funcție de mărimea diferenței dintre iubirea emisă și cea recepționată, se evaluează gravitatea cazului, sau bolii.

Iubirea este o formă de energie ce conduce universul, ajută ca el să funcționeze, ca orice motor ce are nevoie de combustibil. Fără combustibil, adică iubire, motorul se oprește.

Iubirea Omului semnifică recepționarea Iubirii lui Dumnezeu dar exprimă și capacitatea de a reflecta această iubire de către individ, către semenii lui și mediu.

Iubirea reprezintă Darul tuturor Entităților Divine, către om, iar Iubirea Tatălui, pe care o merităm, o primim și o integrăm în ființa noastră, iar noi o putem reflecta către semenii și mediu înconjurător.

Cea mai importantă structură este Iubirea spirituală.

Iubirea are caracter de cadou, de răsplată, pentru ființele benefice. Pentru existențele din universurile întunecate, Lumina lui Dumnezeu și Iubirea Divină au un efect asemănător focului, le arde.

Iubirea se determină prin acțiuni îndreptate spre ajutorarea celor apropiați. Puteți să vă întrebați „Cât mă iubește Dumnezeu pe mine?” sau: „Cât îl iubesc eu pe Dumnezeu?” Dumnezeu te iubește maxim și te ajută la orice rugămintă I-O adresezi, spre binele tău. La început, când oamenii descoperă iubirea divină, au impresia că este maximul de energie luminoasă pe care o pot trimite. De fapt ei atât pot în acel moment, dar pe măsură ce trece timpul, vor descoperi că pot mai mult să-L iubescă pe Marele Maestru Creator al Universului.

Sistemele vii ce încalcă Legea Divină încep să-și piardă capacitatea de a primi Iubirea, ceea ce este esențial pentru integrarea în Cerurile Înalte ale Divinității.

Cu cât un sistem viu este mai elevat, având structurile superioare configurate mai mult, cu atât Iubirea recepționată de om, va fi mai mare.

Gândurile, vorbele și faptele contrare Legii Divine, coboară nivelul vibrațional, devenind un filtru opac pentru Iubire. Datorită acestor lipsuri, un om capătă inițial caracteristici patologice la nivelul structurilor energetice, prin programe greșite și, după Răgazul acordat pentru corectare, dacă nu se iau măsuri, se manifestă și în Fizic.

Dumnezeu își revarsă Iubirea asupra tuturor populațiilor, însă acestea primesc corespunzător propriilor eforturi de integrare, într-un Cer sau altul. Adică, nu Tatăl Cerească iubește mai puțin o ființă, ci aceasta nu primește Iubirea Lui, pentru că se blochează la nivel mental, rațional.

Cu cât Iubirea este mai mică, cu atât omul este mai lipsit de aportul energiilor și informațiilor fundamentale necesare propriei lui existențe, ceea ce arată, în timp, vulnerabilități mai mari.

**„Înainte de a mânca, ia-ți timp să mulțumești mâncării.”
- proverb amerindian**

4.8.6. SCURGERILE DE ENERGIE PRIN CONFLICTE

A) La birou. Ca persoană ce lucrează într-un birou, puteți sesiza starea de spirit din acel loc și energia sa. Starea poate să fie una caldă, primitoare și relaxată, sau poate fi agitată, nervoasă și plină de negativitate. Amintiți-vă exact când ați intrat într-o încăpere în care ați simțit cele două stări de spirit (pozitivă și negativă)! Exact acele stări, v-au ajutat să percepeți intrarea în câmpul vostru energetic, a energiilor respective (neplăcute). Dacă ați trecut printr-un birou cu energie pozitivă, ați permis acelor energii să intre în câmpurile voastre, același lucru s-a întâmplat și cu biroul cu energie negativă. Aceasta este una dintre metodele de hrană energetică, inconștientă, pe care oamenii o au zilnic.

În familie. Certurile au un rol de hrană energetică negativă. Prin simplul fapt de a vă certa, pierderea de energie este foarte mare, iar locul ei este luat de vibrațiile ce se crează în timpul discuțiilor contradictorii, adică: țipete, furie, acuzații, vinovății. Efectele acestei energii, la nivel subtil, poate crea afecțiuni grave, ce vor apărea gradat, în evoluția bolilor, dacă nu sunt depistate la timp. Dar puteți alege să fie armonie, iubire și liniște în casă, așa obținând un echilibru ce susține sănătatea mentală și fizică. Depinde de voi ce fel de energie alegeți să cultivați în cadrul familiei și ce hrană energetică, intenționați să aduceți pentru cei dragi.

În oraș. Dacă nu știți și, nu ați învățat până acum metode de protecție energetică, în oraș, fie că mergeți la cumpărături, la tribunal sau la spital, sau să rezolvați anumite treburi cotidiene, sunteți expus energetic, câmpurilor și frecvențelor tuturor celor ce participă la viața cotidiană. Fiecare om lasă o amprentă energetică asupra mediului în care se manifestă. Energia și amprenta altora poate fi o formă de hrană energetică pentru dvs. Alegeți să o primiți doar pe cea benefică pentru dvs, prin selecția pe care o faceți.

În parc, la munte, mare, sau la mare distanță de casă.....

Oriunde vă aflați, zona respectivă va fi încărcată cu energiile locului, a oamenilor ținutului, așa încât vă revine să alegeți, ori vă armonizați cu acele energii, ori vă faceți protecție și plecați repede.

Cu atenția setată pe protecția energetică, pe hidratarea corectă, alimentația nutritivă și hrana energetică adecvată ființei voastre, veți putea avea o stare de sănătate bună, ce vă permite să vă îndepliniți sarcinile și misiunile zilnice și de ce nu, obiectivele ce vă aduc bucuria, fericirea și chiar împlinirea.

Scurgerile de energie prin programele societății

Cel mai greu este să scoatem ideile greșite din gândul nostru, cele induse de societate, prin învățarea unor comportamente, uneori greu de înțeles și de copii, dar și de maturi. O parte din învățăminte sunt greșite, nu toate, iar nouă ne revine sarcina de a le selecta.

...Trebuie să folosim termeni din limba engleză, deși locuim în România și majoritatea populației (aproximativ 52%) cunosc această limbă, mai mult sau mai puțin, restul nu o cunosc deloc. Astfel, folosim termeni precum: device (divais) - aparat, general store - magazin general, market - piață, anti age - anti îmbătrânire, break - întrerupere, cool - rece, tare, finish - sosire, free - liber, master - măiestrie, pass - trece, pattern - model, press - apasă, show - spectacol, speech - discurs, star - stea, top - vârf, etc., și acestea nu sunt toate pe care le întâlnim și care ne încurcă vorbirea și înțelegerea. Aceasta ne arată că există câțiva orgolioși ce vor să arate că sunt cunoscători și folosesc termeni pe care doar în anumite meserii sunt folosiți, nu și în afara locului de muncă. Atât timp cât avem cuvinte echivalente de ce am folosi termeni străini? doar dacă suntem prețioși, să creeze părerea că suntem foarte cunoscători!?

...Trebuie să mâncăm carne pentru că fără proteina aceasta nu avem forță. Iarăși greșit. Forța omului vine din puterea sa de evoluție și din capacitatea de accesa forme de energie înaltă, ce îl va duce spre descoperirea divinității interioare și manifestarea ei pe Pământ. Există atâția vegetarieni care trăiesc bine. Cum de

pot? Iar proteine există și în alte produse precum: ciuperci, fasole, porumb, grâu, ouă, brânză, soia, etc.

...Se consideră că anumite boli nu se vindecă decât la medic, ori se știe din bătrâni că multe boli se vindeau prin metode tradiționale, cu produse din curtea omului. Medicul are rolul lui, de a vedea ce se petrece în corpul bolnavului, la nivel fizic, însă bolnavul ar trebui să se informeze cu privire la cauza bolii sale. Cu ajutorul medicului și a unui terapeut, iar apoi cu un tratament naturist, vindecarea se poate realiza mai repede.

...Reclame ce ascund adevărul, la paste de dinți, unde vi se spune ce minunate sunt florul și aluminiul din pastele respective, deși se știe că sunt otrăvitoare. Florul atacă glandele, iar aluminiul, dinții. Depinde de dvs, dacă alegeți o pastă de dinți naturală, sau una cu elemente otrăvitoare. Nu va intra nimeni în baia dvs, să vă schimbe produsul și să spună: de azi te speli doar cu această pastă de dinți, e mai sănătoasă! ☺

...Căsătoriți-vă, că statul vă susține și vă ajută. Oare? Întrebare: Cu ce vă ajută? Vă ia bani pentru: taxe, casătorie, deces, botez, etc. Vă dă case, mașini, terenuri? Căsătoria este un subiect extrem de discutat. Și poate că nu căsătoria, în sine, este o problemă, ci maturitatea și evoluția pe care cei doi o au atunci când își unesc destinele.

La țară, în special, se cere celor căsătoriți să stea împreună, deși nu se înțeleg, zic ei „pentru copil, ca să aibă 2 părinți”, din cauza „Gurii satului”, „Ce o să spună vecinii?” Cei doi trăiesc oare, cu vecinii?, nu cumva singuri în casa lor! Total greșit, pentru că acel copil va fi traumatizat pe viață. Va auzi de la părinți înjurături, certuri, sau bătăi. Și de aici ce învață?, iar mai târziu va aplica și el aceeași învățătură, pentru că părinții sunt modele de urmat, pentru copii. În loc să se despartă și să fie fericiți toți trei, dar separați. Cum ar fi dacă mirele și mireasa, sunt suficient de maturi și responsabili, să devină o familie, așa încât să știe ce înseamnă iubirea și o aplică în viața lor? Copii ce se vor naște vor avea un exemplu pozitiv și vor copia modelul sănătos al părinților. Pentru că, da, hrana din relații este extrem de importantă pentru evoluția noastră, ca oameni. Iubirea se învață încă din familie și crește și se răspândește, cu timpul. Din păcate, în societatea de azi lucrurile stau invers. Copilul vine cu iubire și energie, este cinstit, dar este știrbit, de comportamentul și învățătura părinților și de educația societății. Noi credem, cu tărie, că dacă vor învăța, toți oamenii, lecțiile: iubirii, înțelegerii și acceptării, vor fi din ce în ce mai multe familii armonioase și copii iubiți.

Credințele formate despre mâncare în secolul nostru sunt uluitoare de multe și majoritatea se formează după ce am citit multe articole pe net. Titlurile sunt îngrozitoare de-a dreptul: „Top 10 alimente otrăvitoare”, „Substanțele cancerigene descoperite în produsele x”, „Vezi ce pățești dacă consumi acest aliment 5 zile la rând”, „Nu amesteca greful cu medicamente că te otrăvești”. Aceste materiale nu fac decât să vă formeze programe mentale ce mai apoi rulează în sistemul vostru și vă determină chiar acele boli de care vă temeți, adică amplifică fricile dvs. De exemplu, nu este bine să mănânci pâine că o să te îngrași. Total greșit. Pâinea este un aliment prezent de milenii în viața omului, iar dacă este preparată după o rețetă corectă și aduce în alimentație fibrele și nutrienții necesari pentru care este

consumată, pâinea este excelentă. Dar prin simplul fapt că v-a intrat în cap că pâinea nu este bună, vă veți învinovați de fiecare dată când o mâncați. Credința despre pâinea consumată vă va face mai mult rău decât consumarea pâinii, în sine, la masă. De fapt este vorba despre consumarea alimentelor cu limită, nu în exces. Credem și sperăm că ne-am făcut înțeleși cu acest exemplu.

Altă credință greșită: - Dați copiilor proteine!, adică măcar puțină carne!, ca și cum nu ar exista proteine și în alte alimente, dar din păcate nici părinții nu cunosc această informație care este indusă de medicină.

Dacă femeia este gravidă să nu facă efort! Greșit, orice om are nevoie să facă un efort, este drept că nu trebuie să exagereze, dar să se miște, are nevoie.

Să-i dăm copilului totul! Altă greșeală! pentru că acel copil nu va înțelege ce este necesar ca să trăiască și va cere exagerat, tot ce vrea. Nu așa îl pregătiți pentru viață. Nu va ști să dirijeze activitățile atunci când va ajunge în aceeași situație.

Toate aceste tipare de gândire, induse prin diverse forme, acționează ca și limitări ale noastre, ca ființe. Până când nu vom reuși să ne desprindem, în totalitate, de gândirea celorlalți și nu ne vom axa pe propriile noastre alegeri, în funcție de ghidarea noastră interioară, vom rămâne un produs al societății. Acel produs care nu-și poate afla identitatea proprie și nici manifesta potențialul cel mai înalt. De aceea, este important să mergem către descoperirea de sine și ruperea barierelor, care ne împiedică să ajungem, noi înșine, la nivelul nostru maxim de expresie pe Pământ.

„Mâncarea nu te face spiritual, însă dacă ești spiritual, obiceiurile culinare ți se vor schimba.”- Osho

B) CORZILE - TĂIERI STRINGURI ȘI CANALE

Când avem atașamente bazate pe teama față de ceva, om, animal sau acțiune, formăm legături spirituale și energetice, pentru a împiedica ființa să plece, ori să se schimbe. Aceste legături seamănă cu niște sfori, sau tuburi chirurgicale ce se măresc odată cu durata și intensitatea relației.

Unele din cele mai mari stringuri sunt cele ce ne leagă de părinți, frați și relații de altădată, îndelungate și pline de intensitate. Corzile sau țevile, sunt elemente pe unde energia se scurge, de obicei, între persoanele atașate. Acestea sunt stringuri ce se bazează pe teamă, ele fiind întotdeauna nesănătoase, creând și disfuncții fizice. Ele nu au nimic de a face cu iubirea, ori cu aspectul sănătos, al relației. Corzile sau canalele, se crează doar de către persoane pesimiste, obosite, supărate, conducătoare, către un alt personaj ce are niște calități, ca: sensibilitate, putere, echilibru, lumină, de unde se susține cu energie.

Tăierea stringurilor nu înseamnă părăsirea, ori separarea de acea persoană, ci este doar eliberarea de aspectul nesănătos al relației. Stringurile eterice nu au nicio legătură cu coarda de argint, ce ține sufletul legat de corp. Iubirea și coarda de argint, nu pot fi puse în pericol în mod accidental, pentru niște mofturi.

Dacă aveți o coardă atașată, de la un prieten, sau o rudă, ce se simte deprimată, sau se află într-o nevoie, persoana va începe să vă secătuiască de energie, așa cum combustibilul este pompat la stația de benzină. Vă simțiți obosiți, fără să știți de ce,

indiferent cât de multă cofeină consumați, câtă mișcare ați face, sau cât ați dormi, nu veți reuși să vă refaceți energia. Oboseala cronică are drept cauză această scurgere a energiei, prin intermediul stringurilor eterice. Dacă persoana care s-a atașat eteric începe să devină furioasă, furia ei se va revărsa spre voi, prin intermediul stringurilor eterice, direct în corpul și în chakrele voastre, ceea ce va avea ca rezultat, o durere fizică, ce pare să nu aibă nicio cauză și care nu cedează la tratament. Oamenii care acordă ajutor profesional, cum ar fi profesorii, consilierii, ades, au multe stringuri, ce îi leagă de studenți și pacienți.

Este extrem de important să tăiați aceste stringuri, după fiecare ședință în care ajutați pe cineva, sau ori de câte ori simțiți o durere fizică, sau o stare de letargie, fără vreo cauză aparentă. Corzile se pot reface, dacă relația se reia și are din nou aceeași componentă.

Tăierea stringurilor cu ajutorul Arhanghelului Mihail

Arhanghelul Mihail poartă o sabie ce taie toate atașamentele de negativitate. Gândiți următoarele: „Arhanghele Mihail, te chem acum. Te rog taie stringurile ce mă seacă de energie și de vitalitate.” Rămâneți liniștiți, în timp ce el taie aceste stringuri. Se simt schimbări în corp și în presiunea aerului, apoi apare o creștere a energiei și o reducere, sau încetare a durerii. La sfârșit, mulțumiți lui Mihail pentru acest ajutor.

Tăierea stringurilor dependențelor

Gândiți-vă la orice situație ce vă crează dependență și de care ați dori să vă eliberați. Veți renunța la alimentul de care vreți să vă lăsați, fie veți mai lua o ultimă înghițitură ce va face să vă lăsați de respectivul aliment. Observați stringurile ce se întind între abdomen și substanța respectivă. Rugați-l pe arhanghelul Rafael să taie acele stringuri. Observați apoi cum respectiva substanță se îndepărtează de voi. Rafael va înconjura abdomenul cu lumina verde smarald și va vindeca vechile răni. Îi mulțumim Maestrului Rafael pentru vindecare.

Tăierea stringurilor ce ne leagă de obiectele

Corzile ce ne leagă de obiecte, cresc în partea de jos a picioarelor și se leagă de obiectul (casa, mașină) de care există mari atașamente. Dacă vreți să vindeți lucrul respectiv, rugați-l pe arhanghelul Mihail să taie stringurile, din partea de jos a picioarelor și ceva mai bun îi va lua locul.

Aspirarea cu ajutorul Arhanghelului Mihail

Singur vă puteți îndepărta prin aspirare, energiile joase, cum ar fi deșeurile psihice, energiile și entitățile generatoare de teamă. Puteți folosi tehnica asupra voastră, sau asupra altor oameni ce vă dau permisiunea de a-i ajuta spiritual. Această metodă este eficientă pentru: calmarea hiperacidității, diminuarea comportamentului agresiv, scăderea poftelor de care suntem dependenți și diminuarea oscilărilor dispozițiilor noastre.

Rugați-l pe arhanghelul Mihail să vi se alăture, împreună cu echipa lui de îngeri ai compasiunii. Observați că Mihail poartă un aspirator. Hotărâți ce viteză de aspirare aveți nevoie și reglați la mică, medie, mare, sau foarte mare. Aspirați toate organele, de energii negative, inclusiv ovarele, în cazul femeilor și prostata, în cazul bărbaților.

Atunci când corpul este curățat, Mihail va roti, în sens invers, butonul aspiratorului. Acum, o lumină albă lichidă, se revarsă din tubul aspiratorului, strălucind și umplând întregul corp, vindecând și echilibrând orice zonă ce înainte crea probleme. Mulțumim arhanghelului Mihail și îngerilor săi pentru această purificare și vindecare.

Înlăturarea blestemelor și a cuțitelor energetice

Se poate folosi această metodă asupra voastră sau asupra celorlalți. Stați cu spatele drept, fără să atingeți nicio suprafață, cum ar fi spătarul scaunului. Puteți sta ușor aplecați în față, sau întinși pe burtă sau pe o parte.

Chemăți pe arhanghelii Rafael și Mihail să vină, rugați să vă ajute. Uneori blestemăm pe altcineva, inconștient, sau conștient. Fiți dispuși să renunțați la mânie și să îndepărtați orice urmă de energie a mâniei din corpul vostru, îndepărtați orice pumnale, săgeți, săbii, ori alte obiecte ascuțite, sau dureroase din spatele vostru, sau din alte zone. Pe măsură ce aceste pumnale și alte obiecte, ies din corpul vostru, puteți să descoperiți cine vi le-a trimis. Fiți deschiși și trimiteți acestor oameni iertarea voastră. Îndepărtați obiectele energetice, din tot corpul, renunțând la ele. Toate blestemele vor fi înlăturate, în toate direcțiile timpului. Rafael va acoperi apoi, cu un gel lichid, luminos și verde, ce imediat vindecă toate rănilor rămase. Pe măsură ce vă vindecați, Mihail vă acoperă cu un scut dintr-un cauciuc purpuriu, ce face ca orice viitor atac să fie respins. Mulțumiți arhanghelilor Mihail și Rafael pentru vindecarea voastră.

Înlăturarea entităților și spiritelor legate de Pământ

Uneori persoanele sensibile culeg, fără să știe, spirite ce așteaptă să se agațe de cineva. Aceasta nu este posesie, deoarece entitatea nu a preluat controlul asupra minții, sau corpului vostru. Aceste spirite pot interfera cu sănătatea și fericirea voastră. Entitățile sunt forme-gând ale fricii, ce au formă energetică. Ele sunt produse de ego, nu de iubire. Spiritele legate de Pământ sunt cei decedați, ce nu s-au dus către lumină, după ce au ieșit din planul fizic. Majoritatea nu-și dau seama că au murit. Ei sunt atașați de Pământ datorită dependențelor pe care le-au avut când au murit și des, ei pot fi găsiți în locurile unde au trăit, legați de planul fizic, au fost materialști. Se tem să meargă în zona de dincolo, către lumină, se tem de ce este dincolo, sau de credința în osânda veșnică. De aici provin fantomele.

Semne că aveți atașată o entitate, sau un spirit legat de Pământ, sunt următoarele: apare o dependență, o depresie ce nu cedează la tratament, sunteți predispuși la accidente, o incapacitate de a vă concentra și schimbări bruște în stilul de viață, sau ale personalității.

Oricine poate să aibă un atașament față de o entitate, sau de un spirit legat de Pământ și nu este un lucru de care să vă fie frică, sau rușine.

Există mai multe metode de a vă elibera de aceste entități:

1. Cereți ajutor, ca orice persoane decedate ce iubesc și cărora le pasă de spiritele legate de Pământ să vă ajute.

2. Cereți ca arhanghelul Mihail să îndepărteze de lângă voi, sau de casă orice entitate și spirit legat de Pământ.

3. Tăiați stringurile. Atunci când spiritul este cineva drag ce a decedat, persoana în viață poate să aibă stringuri atașate de acel spirit.

4. Extragerea entităților. Aceasta este o metodă ce poate fi folosită pentru o altă persoană. Vă protejați cu o sferă oglindă, cereți arhanghelului Mihail să fie alături de voi să vă protejeze. Trageți entitatea afară prin chakra coroană, așa cum ați trage o eșarfă lungă și întunecată. Dați entitatea arhanghelului Mihail, care o va îndepărta.

5. Purificarea chakrelor are efect de curățare a entităților legate de Pământ.

Dezlegarea jurămintelor

Uneori, jurăminte ce le-am făcut în alte vieți, ne urmăresc și în această viață. Vechi legăminte de păstrare a celibatului, pot duce la dificultăți sexuale și relaționale, legăminte de sacrificiu de sine, pot crea tendințe către autosabotaj. Când aceste jurăminte sunt dezlegate, efectul lor negativ este îndepărtat și vindecat.

Cum se poate face acest lucru: concentrați-vă și spuneți: „Dezleg acum orice legământ de (sărăcie, celibat) pe care l-am făcut în altă viață. Cer ca efectele acestor legăminte de să fie acum nimicite și îndepărtate în matricea universală, pentru a fi dizolvată.”

Tăind corzile, păstrăm chakra plexului solar curată, puternică și reducem vulnerabilitatea la atac emoțional, în special pentru persoanele sensibile (empatice) este recomandată metoda.

Dacă ne conectăm energetic, emoțional, sau mental, la alte persoane, aceasta duce la dezordine în corpurile energetice respective, în special în corpul persoanei ce produce astfel de conexiuni. Dezordinea energetică se transformă în afecțiuni fizice. Regula nu se aplică atunci când conectarea are loc pe sentimente de iubire, grație, mulțumire, bucurie, sănătate, etc.

Pentru un **somn bun**, ca să puteți dormi bine după curățiri, dezlegări, chemați îngerii și îi rugați să vă protejeze în timpul somnului, pentru ca să nu se agațe nimeni, noaptea, de vreun corp energetic al vostru.

„Nimic nu ne provoacă mai mult dezgustul decât canibalismul și totuși noi facem aceeași impresie asupra budiștilor și vegetarienilor, pentru că ne hrănim cu pui, chiar dacă nu ai noștri.” - Robert Louis Stevenson

C) BOLI KARMICE ȘI VINDECAREA LOR

Înțelegerea karmei presupune înțelegerea cauzei și efectului, a greșelilor făcute și plățirea lor, iar pentru vindecarea karmei este necesară schimbarea unor comportamente negative, ale gândirii, detașarea de unele obiceiuri nocive și eliminarea relațiilor distructive. Bolile de natură karmică impun schimbarea mentalității față de viața de acum și din trecut.

Vindecarea karmică este un subiect extrem de controversat. Lanțul karmic este început de cel ce capătă primul, stigmatul păcatului, dintr-un neam, sau dintr-un lanț al încarnărilor, ce se perpetuează, ulterior, prin transmitere energetică, prin intermediul părinților, prin impregnarea cu matricea informației negative a păcatului, ce se propagă liniar, la copil.

Karma este necruțătoare, ea nu ocolește pe muritori, dar se poate îmbunătăți, ori ușura, prin perseverența în rugăciune, specifică curățării karmei, sau prin fapte bune săvârșite, în beneficiul altora.

Cercetarea karmică presupune existența unei capacități extrasenzoriale, de regulă cea a clarvederii. Se urmărește lanțul karmic pe mai multe generații anterioare, prin cercetarea istorică a sufletului persoanei. Se face un chestionar karmic, ce vizează orice eveniment nefast petrecut cu sufletul încarnat și cauza spirituală a acestuia. Se propun soluții de reabilitare sufletească, de armonizare pe plan holistic.

Tiparele, sau matricele karmice, sunt prezente în structura sufletului unei persoane. În perioada intrauterină, apar aceste tipare, ca informație karmică negativă, (datorii sau boli) asupra ființei și evoluției ei.

Materia din care este format corpul fizic este concepută de spirit, împreună cu îngerul întrupător. Aceștia construiesc haina fizică (învelișul spiritului) și aura (învelișul de energie al sufletului). Spiritul generează lumină proprie datorită scânteii divine cu care este înzestrat.

Sufletul este cel care înmagazinează karma, el își poate modifica în timpul unei întrupări aspectul hainei eterice, adică se poate păta cu diverse culori, corespunzătoare păcatelor, ce influențează destinul omului. De aceea este judecat sufletul. Omul dispune de liber arbitru (rațiune), de voință, de emoții, sentimente și de simțuri: cele 5 simțuri ale omului, la care se pot adăuga și alte simțuri, paranormale.

Tiparele karmice există la orice om în stare latentă, ele acționează subtil atunci când apare condiția propice pentru a se dezvolta matricea corespunzătoare karmei respective. De exemplu, mama, fumătoare sau alcoolică, în de zilele de sarcină, fără să știe, determină introducerea de informații negative raportate la viciile respective, apărând un copil vicios, deoarece în karma ei (de familie) este deja inserat codul consumului de tutun, ori alcool. Sufletul copilului ce vine la întrupare absoarbe prin particulele sale toate informațiile primite prin aura mamei, ca un burete. Aceste informații sunt cordoane din eter fin, sensibile, ce leagă chakrele mamei de cele ale copilului. Astfel, karma de familie, se întipărește, se fixează, dă o nouă turnură evoluției copilului, apar vibrații joase. La naștere vine cu ele toate introduse în aură, la care se mai adaugă ulterior și altele, în funcție de comportamentul familiei: blesteme, farmece, magie neagră, alte fapte grave săvârșite de rude apropiate, ce îl vor influența direct, pe copil. Aceste pecetei trebuie rupte, întrucât ele formează lanțurile karmice ce se transmit din generație în generație, se învechesc și, de cele mai multe ori nu se mai cunosc cauzele lor. De aceea, este bine ca orice terapie complementară trebuie să aibă în vedere și karma. Preoții cu har pot rupe lanțul karmic prin molifte, iar terapeuții cu clarvedere, pot vizualiza corzile din aură și le pot tăia.

Pentru ca viitoarea ființă să aibă o karmă mai bună, este necesar ca mama să gândească pozitiv, să fie iubitoare, să ceară să vină la ea un suflet pe care-l merită, să cerceteze karma înaintașilor, să i se facă chestionarul karmic, să consulte un terapeut specializat în vindecarea karmică. Pentru ruperea pecetilor sau desființarea tiparelor karmice, se pot aplica simbolurile creștine de lumină: „Schimbarea

destinului”, „Aflarea luminii”, pe chakrele corespunzătoare, cu rugăciunile specifice.

În legea karmei sunt suflete singurate, dar și linii karmice ale familiei, neamului, zonei, sau poporului.

O rețea karmică cuprinde karma neamului, pe linie maternă și paternă. Se manifestă mai pregnant karma pe linie maternă, cordonul este mai puternic și acționează îndeosebi pe chakra inimii și pe chakra rădăcină, deci există un fel de cordon ombilical invizibil ce ne afectează existența chiar și la vârste înaintate. Înaintașii noștri își pun amprenta asupra evoluției noastre spirituale, profesionale și fizice. Cauzele profunde ale bolilor, sau eșecurilor personale, trebuie căutate de-a lungul lanțului karmic al sufletului sau înaintașilor, de-a lungul timpului. Se mai moștenesc, blestemul de familie, nedelegat, sau vraja nedesfăcută. Acestea se învechesc și îngreunează karma urmașilor, de obicei până la a 7-a generație. Trebuie făcută o redresare spirituală conștientă de către cel afectat, chiar dacă acesta are o conduită conformă cu morala creștină. Redresarea presupune: milostenie, post, rugăciuni pentru strămoși, pentru înălțarea sufletelor înaintașilor, dezlegări, etc.

Cordonul karmic se rup și prin acțiunea de autovindecare, prin vizualizarea problemelor, conștientizarea lor și eliminarea mentală și emoțională a cauzelor ce îngreunează karma, eliberarea sufletului de aceste cordonuri.

Întruparea este coordonată de îngerii specializați de reîntrupare, a sufletelor. Aceștia provin din cerul de Opal (cerul X). Nu trebuie confunziți cu îngerii păzitori, nici cu cei călători spațiali, nici cu cei destrupători. Aceștia au diferite misiuni, aparte.

Planul de întrupare este cunoscut cu mult timp înainte de îngerul întrupător, căci, sufletul unit cu spiritul primește o pecete karmică. Pecetea conține un cod inserat imediat după judecată, ce cuprinde sentința aplicată sufletului și restanța karmică din viața anterioară. Îngerul întrupător descifrează codul din pecete și-l însoțește pe suflet, la coborârea în plan terestru. La naștere, vine îngerul păzitor, din Oștirea Sfântului Arhangel Mihail, sau din alte oștiri, dacă sufletul primește o misiune specială.

Datoria karmică este perpetuă, trece prin mai multe vieți și culege tot ce înseamnă negativ, din comportamentul omului: boli, suferințe psihice, neazuri, ghinioane, păcate, fapte urâte. Toate acestea constituie baza spirituală, ce se moștenește, cauza complexă a problemelor noastre din viața actuală, rădăcina adâncă a destinului, ce depinde de karma personală, sau strămoșească. Poporul din care ne tragem viața, ne afectează karma, prin atitudinea strămoșilor față de Dumnezeu și față de Darurile Sale. Sentințele aplicate sufletelor se înregistrează nu doar în biblioteca cerească (Akasha), ci și în spectrul sufletului, este un cod specific al fiecărui muritor, ca o ștampilă. Această ștampilă cu care venim la întrupare se aplică pe chakra inimii și apare ca un opaiț auriu în care este întipărită, o sentință engramă, aplicată la judecata sufletului. Este un limbaj inaccesibil pământenilor, deocamdată. Acest „cip” are inserat și tiparul karmic, restant, pentru viața viitoare, după judecata particulară și executarea pedepsei, acolo unde este cazul, pedeapsa constând și în reeducarea sufletului printr-o școală cerească. Chiar

venirea pe Terra poate să constituie o pedeapsă în sine, atunci când omul vine cu o karmă grea, mai are de ispășit multe greșeli personale, sau trebuie să rupă lanțul karmic strămoșesc și pentru aceasta trebuie să se reintrupeze.

Legătura cu îngerul păzitor l-ar scuti pe om de orice efect, dacă aceasta ar fi continuă și dacă omul ar fi perseverent în urmarea moralei. Altfel, vom fi înlănțuiți într-un cerc vicios, ce vor perpetua păcatul, blestemul, vraja, ghinionul, se vor săvârși fapte grave sub imperiul legii karmei.

Afirmații vindecătoare: Sunt vindecat, Voi reuși tot ceea ce-mi propun, Am curajul să înfrunt viața cu toate greutățile ei, Sunt puternic, echilibrat, mă descurc în orice situație, Nu sunt singur niciodată, Îl am pe Dumnezeu lângă mine, Mă simt protejat și iubit, Sunt pregătit pentru orice, Accept ceea ce-mi rezervă viitorul și destinul, Ceea ce mi se întâmplă este în planul divin, Toate se vor rezolva cu bine pentru mine.

Karma se îmbunătățește și prin confruntarea persoanei cu problemele ce o obsedează, sau deranjează. Boli karmice, sunt: teama de păianjeni ce este indusă în mentalul unei persoane de o experiență nefericită din alte vieți. Se confruntă subiectul cu o situație asemănătoare, retrăiește momentul neplăcut, prin asumarea riscului și trece peste el cu curaj. Subiectul rostește următoarea afirmație: „Nu-mi este teamă de această vietate. Este creația Domnului, cel ce Le-a făcut pe toate, este parte din Univers, o iubesc și o respect”. Nu este necesar ca subiectul să atingă păianjenul, poate să-l atingă mental și emoțional, de la distanță. Lanțul karmic se poate rupe și prin terapia iubirii, așa cum, în basme, fata cea frumoasă săruta broscoiul, care se transforma într-un prinț fermecător, deci karma nefastă se modifică pozitiv, pentru că omul începe să creadă în propria soartă, ca fiind benefică.

Karma se vindecă prin atingerea energiilor subtile, profunde ale personalității omului. Se lucrează pe corpurile superioare prin activarea conștiinței, a mentalului superior, se trezește Eu-l, prin rezonanță cu Scânteia Divină.

Plecând de la trezirea Eu-lui, de la conștientizarea cauzelor profunde ale problemelor existente, se trece treptat la vindecare, la nivelul corpului spiritual, unde există cele mai fine straturi ale auri legate cu Divinitatea. Acum liberul arbitru este depășit prin creșterea luminii, se reface canalul de comunicare cu Dumnezeu, schimbând astfel, informația rațională cu cea divină. Acest canal de lumină a fost activat la toți, la naștere, dar de cele mai multe ori, se rupe, din cauza gândirii materialiste, raționale, mecanice și exagerat de logică. Cei ce-și folosesc preponderent, emisfera dreaptă, a creierului, se axează pe intuiție și au acest canal sensibil deschis. Dar mulți oameni care-l au, nu-l folosesc, nu se conectează la minunata energie a Divinității, total la dispoziția lor.

Pentru a vindeca Karma, la nivelul corpului mental superior, trebuie să vizualizați problema în biocâmp, prin scanarea acestui strat fin al auri, să descifrați semnalele primite și să le interpretați, ceea ce necesită măiestrie și răbdare. Este și muncă de psiho-terapie, căci se discută mult cu pacientul. Acesta poate să dea indicii utile și va coopera la propria vindecare, cu condiția să conștientizeze și să accepte, cauzele problemelor sale: păcate, vicii din trecut, greșeli, sau preluarea de bunăvoie, din milă, altruism sau solidaritate, a

problemelor emoționale, ale celorlalți. Trebuie să rupeți cordoanele create prin dependență, atunci când acestea au devenit nocive pentru nivelul mental, sau emoțional, căci aceste cordoane reușesc, de cele mai multe ori, să influențeze și buna funcționare a corpului fizic.

„Nu se pune problema de a scăpa complet de karma, ci de modificarea atitudinii noastre față de episodul karmic prin care trecem, generând astfel o karma nouă, pozitivă.” - Deepak Chopra

D) VAMPIRISMUL ȘI DEOCHIUL

Deochiul și vampirismul sunt fenomene răspândite, la baza cărora se află acțiuni negative, intenționate sau nu, a unui om asupra altui om, folosind energia internă personală, cu aplicarea informației negative. Altfel spus, deochiul provoacă o spargere a aurei, iar scurgerea de energie continuă, duce la dureri de cap, rău de la stomac, temperatură și nu răspunde la nici un tratament medicamentos.

Vampirismul provoacă o legătură energetică cu altă persoană, printr-un canal energetic, de unde își trage energia.

Deochiul se poate înlătura ușor. O metodă simplă este o rugăciune spusă de mai multe ori: 3, 5, 7, cu o mână așezată pe capul persoanei deochiate. Dacă își dă seama, persoana își poate spune singură rugăciunea punând mâna pe stomac. Rugăciunea închide aura.

Dacă vreți să rezolvați problema prin tehnica energetică atunci cu ambele mâini desfăcute treceți de mai multe ori de-a lungul corpului subiectului și închideți aura deasupra capului. Ideal este să faceți gestul de 7 ori, pentru fiecare corp energetic în parte.

Dacă este un gând rău ce s-a așezat în aură și se scurge energie pe lângă el, trebuie găsit locul și scos câmpul negativ indus. Scoaterea, sau absorbția se face cu o mișcare de spirală în sensul acelor de ceas. Informația, după ce este scoasă, se întoarce singură la persoana ce a emis gândul (legea bumerangului), poate chiar amplificată, persoana sigur se va simți prost după aceea. Atunci când este înlăturată energia negativă, se dezechilibrează sistemul bioenergetic al celui ce a emis. Astfel intră în funcție legile universului ce pedepsesc personajul, ca urmare a acțiunii nefaste, cât și pe rudele apropiate lui. Dușmanul nevăzut și neștiut este mai periculos.

Vampirismul se elimină prin tăierea canalelor energetice formate și închiderea aurei.

Cum putem ști că suntem victimele unei agresiuni energetice

Există în corpul uman o formă de energie, numită ectoplasmă, ca un fel de nori energetici, generați de emoțiile negative. Aceasta este emisă din anumite zone ale creierului uman, când acesta se află în stări de iritare, sau neliniște. Când aruncăm o vorba rea, nu ne gândim niciodată în ce se poate transforma aceasta pentru cei din jur și, cu atât mai puțin, ce se petrece cu noi.

„Omul este ceea ce mănâncă.” - Ludwig Feuerbach

E) ATACURILE ENERGETICE

Atacul energetic este de mai multe feluri. În general, el se realizează pentru blocarea unor persoane în activitatea lor, sau pentru a-i lua din forță, dar se poate merge chiar până la moarte. De aici se poate trage concluzia că este vorba despre magie neagră, gri, roșie sau maro. Este necesar să știm cum se simt, sau percep aceste atacuri, să știți ce s-a întâmplat noaptea, sau ziua, când nu vă simțiți bine, vă treziți din somn fără motiv, sau apare o stare de discomfort.

Astfel, unul dintre atacuri poate începe printr-o căldură anormală ce se intensifică pe măsură ce trece timpul, îți ia din energie și nu mai poți reacționa. Aici depinde până unde vrea să ajungă atacatorul. Dacă vrea doar să vă testeze, sunteți norocos pentru că se oprește la timp. Dacă vrea să termine acțiunea cu eliminarea corpului vital, atunci este mai greu de scăpat, nu imposibil, dacă sunteți puternic și cunoașteți tehnici de protecție. Apa care curge, sau cea care stă, este o salvare de moment. Apa curgătoare te salvează, cea care stă trebuie schimbată ca să vă ajute, să curețe. După direcționarea energiei negative în apă trebuie să aveți puterea să căutați cine vă atacă, să vă protejați, să găsiți motivul atacului, ca să știți ce aveți de făcut mai departe. În situația asta nu mai contează distanțele.

Cine vă poate ataca: persoane puternice care vor să știe ce puteți, entități negative, vii sau neîncarnate, ce consumă din energia voastră, sau caută să vă slăbească, sau persoane ce lucrează cu magie neagră, la comandă, sau fără intenție, cu anumite ambiții personale. Alte senzații ce pot fi simțite la atacuri sunt: presiune pe unele zone ale corpului, de obicei cele mai sensibile, înțepături, frisoane, mărirea activității inimii, fără motiv, transpirații nemotivate, dureri locale, emoții anormale. Unele senzații pot fi din motive reale, din plan fizic, deci este necesar să știți și să puteți căuta motivul modificării de comportament, al organismului. Altfel spus, este greu să vă feriți de asemenea atacuri, chiar și atunci când știți și simțiți tot, dar nu imposibil. Pentru asta trebuie să învățați să vă apărați, să vă faceți protecții, sau să puteți cere ajutor de la entitățile de lumină, să știți, să aveți cunoaștere, să vreți să căutați.

Fulgerle create de om

Când omul este furios, supărat sau ofensat, din ochi îi ies un fel de scânteii energetice, numite fulgere sau klasteri. Acestea sunt încărcate cu un gând, sau o emoție distrugătoare, care uneori poate chiar ucide. Formațiunile de ectoplasmă agresivă, pătrund în corpul victimei, de cele mai multe ori pe la baza gâtului, sau prin zona splinei și a pancreasului și sparg aura. Aceasta reprezintă agresiunea energetică numită deochi.

Victima își pierde echilibrul sufletesc, simte o apăsare continuă a unei senzații de disperare, de situație fără ieșire, apatia alternează cu o impulsivitate supărătoare. Metabolismul și schimburile energetice sunt date peste cap, tensiunea arterială a victimei scade, bolile cronice se acutizează. În final, omul agresat de ectoplasmă își pierde puterile, abandonează orice luptă. Victima simte ca i se întâmplă ceva de neînțeles, nu știe ce să facă, pentru că nu știe ce i se întâmplă.

Agresorul își cunoaște victima spre care trimite furia-i ucigătoare.

Când își atinge ținta, puterea distrugătoare a klasterelor este dată de informația negativă, foarte agresivă, pe care o conține. Ajuns în corpul victimei, klasterul îi distruge treptat organismul cu vibrațiile sale negative, absorbind potențialul informațional și emoțional al victimei, pe care-l înlocuiește cu propriul program distructiv, aceasta fiind cauza îmbolnăvirii victimei. Așa se manifestă oamenii foarte răi, plini de venin, în jurul cărora se produce un gol, toți se feresc să se afle în preajma lor, iar dacă sunt obligați totuși să o facă, sfârșesc prin a se îmbolnăvi. O parte din cantitatea de energie negativă degajată, ajunge la cei din preajmă, dar cea mai mare cantitate rămâne blocată, în propriul organism, al celui ce degajă energia negativă.

Pericolul cel mai mare îl constituie răutatea, ura, agresivitatea și jignirea, ofensele, care produc cele mai mari daune. Emoțiile, spaima, agitația, nu sunt decât reacții ale creierului la o situație concretă, pe când deochiul și agresiunea energetică sunt consecințe ale unui atac premeditat. Dacă atacatorul îi spune victimei: - Să te lovească trăznetul! klasterul trimis de el se va orienta spre capul celui vizat. De fapt, se direcționează după locul cel mai sensibil, căci, în zona organului bolnav, sau doar slăbit, se formează o zonă de scădere energetică, loc unde, după câteva minute, klasterul invadator începe să se înmulțească, iar când răul s-a multiplicat, atacul va fi și mai puternic.

Cei mai expuși la deochi sunt oamenii temători, fricoși, ce se tem și de umbra lor, cei prea bănuitori, slabi. Gândindu-se într-una la posibilele pericole, ei nu trăiesc cu motoarele în plin și de aceea nu pot și nu știu să se apere. Totuși, nu ar trebui să ne temem chiar atât de mult, cu cât pericolele sunt mai mari, cu atât șansele de a scăpa cu bine cresc, pentru că în situațiile limită este mobilizat subconștientul, care nu prea știe ce este teama, în schimb are soluții pentru toate pericolele și necazurile.

Bucuria se împarte cu cei dragi, pe când supărarea și jignirea, se ascund în adâncurile ființei noastre, atingând concentrații monstruoase, de energie negativă. Supărarea și jignirea distrug, încet, dar sigur!

Eliminarea se face treptat, pentru cine dorește, se elimină mai întâi ectoplasma din straturile superficiale, de la exterior, apoi cea din straturile profunde.

Este nevoie de timp pentru a elimina întreaga cantitate de energie dăunătoare, negativă. Unii dintre cei afectați simt dureri, alții, doar un disconfort moderat. Unii strigă, proferează injurii, alții se vaită, gem, iar uneori, vindecătorul se transformă într-un traducător al senzațiilor și proceselor ce au loc în organismul bolnavilor.

Cel mai bun remediu este să nu ne dăm bătuți de greutate, să nu ne fie frică, să nu ne înfuriem, să nu jignim și să nu ne considerăm jigniți din orice, nu trebuie să fim mereu supărați, mohorâți, sau acri. Calmul și optimismul ne vor fi un ajutor puternic, astfel încât nu vom reprezenta o pradă ușoară pentru ochiul rău și gândurile urâte ale nimănu.

„Sănătatea nu e ceva ce trebuie să obții, ci e ceva ce deții deja, dacă nu o deranjează altcineva” - Dean Ornish

4.8.7. EFECTELE STRESULUI ȘI SUPĂRĂRILOR SUNT DISTRUGĂTOARE

În operele lui Platon găsim: „Regele nostru Zalmoxis, care este și zeu, ne învață că după cum nu trebuie să îngrijim ochii fără să ținem seama de cap, nici capul nu poate fi îngrijit neținând seama de corp, tot astfel trebuie să-i dăm îngrijire trupului dimpreună cu sufletul și, iată pentru ce medicii greci nu se pricep la cele mai multe boli, pentru că ei nu cunosc întregul ce-l au de îngrijit! În vindecare trebuie să participe și sufletul, căci un om cu suflet rău, nu se vindecă.”

Stresul pentru noi este egal cu consumul mare de energie. Când nivelul de energie este scăzut, ființa intră într-o stare de stres permanent și acționează pe toate nivelele posibile pentru a supraviețui.

În partea ce urmează vom prezenta câteva dintre cauzele psiho-somatice ale bolilor, iar dacă le veți înțelege veți avea, deja, prima cheie spre sănătatea optimă.

Ficatul este sediul mâniei și al supărării, el elaborează strategia, dar împreună cu vezica biliară, pentru că lucrează împreună, este organul ce dă puterea de a lua decizii. Un om cu deficit de energie pe ficat, este un om ce se enervează des și este mereu supărat. Ficatul este asemănător unui general ce elaborează strategii de luptă împotriva a ceea ce este nociv pentru noi, pe toate planurile. El elimină toxinele fizice, iar în plan energetic pe cele emoționale, fiind afectat de supărări și oboseală fizică și psihică.

Vezica biliară reglează temperamentul, agitația și stresul, puterea de a lua decizii și curajul începuturilor. Orice stres puternic, sau mai lung, lovește vezica biliară, o obosește, ceea ce duce la manifestarea unui temperament coleric. Persoana devine irascibilă, nervoasă, ia greu decizii, are dureri de cap și amețeli.

Când pancreasul, dar și stomacul, prezintă deficite de energie, au apărut griji, nemulțumit, el despică firul în patru, este stresat, dar se mai și minte. Pancreasul și splina sunt afectate de îngrijorare. Oamenii care au probleme cu aceste organe sunt mereu îngrijorați. Se adaptează mai greu, putând ajunge la fobii și obsesii.

Când plămânul se află în scădere energetică, oamenii sunt triști, melancolici, respiră greu și dau oxigen puțin creierului, fiind mereu oboșiți psihic. Plămânul și intestinul gros sunt organele meditației și ale reflexiei meditative. Un om trist și melancolic secătuiește energia acestor organe. Persoana devine mai vulnerabilă la agresiunile mediului. Des, bolnavii de plămâni sunt triști și melancolici, ceea ce se observă la pacienții cu astm sau tuberculoză.

Rinichii dau durata vieții. Ei sunt depozitul de energie al organismului. Părinții lasă descendenților moștenirea de energie în rinichi. Când alt organ se află în scădere energetică, rinichiul îi donează energie, dar are și el o anumită limită. Când scade energia rinichilor apare oboseala cronică, panica, sau anxietatea, ce epuizează suplimentar. Bolnavii de rinichi sunt des temători, voința lor scade, sau devin inflexibili și încăpățânați.

Inima este considerată conducătoarea organismului, organul ce împarte energia corect în organism. Inima este acoperită de pericard, protecția ei, sfetnicul de încredere al reginei Inimă. Fără acest înveliș, inima ar recepționa din plin șocurile emoționale și nu ar putea evita îmbolnăvirile. Dar inima reglează și viața spirituală și emoțiile. Există o tehnică energetică ce accesează energiile inimii.

Când vorbim de îmbolnăvire, ne gândim doar la microbi, bacterii și alimente defecte. Dar nivelul emoțional și spiritual sunt la fel de importante pentru sănătate, cu rol crucial, în echilibrul organismului.

Microbii sunt eliminați de sistemul imunitar, dar **sentimentele provin din interior, unde nu avem mijloace de apărare pentru că suntem singurii care ne facem rău, organismul nefiind pregătit să se apere de propria agresiune**, iar educația pe care o primim are o lipsă în domeniul emoțional.

Supărarea este una din cele mai răspândite încălcări ale legilor universului, produce perturbări ale energiei universale ce pot determina mari neplăceri în viața, atât ale celui pe care te superi, cât și în propria viață. Potrivit legii bumerangului, tot ceea ce emitem în univers, din punct de vedere energetic: gânduri, vorbe, sentimente, se întorc la înapoi, producând efecte perturbatoare în câmpul nostru energetic. De aceea nimeni nu poate face rău altuia, fără să plătească, iar dacă faci ceva bun se va întoarce mereu, tot bun...

Formele Gând

Când aveți gânduri negative despre o persoană, veți primi înapoi același tip de energie. Nu vă întrebați de ce vi se întâmplă vouă! Este mai bine să vă rugați pentru sănătatea ei, chiar dacă nu vă place. Când ne gândim la cineva, se crează o legătură energetică între noi și omul la care ne gândim. De aceea, orice gând rău reprezintă un atac energetic ce aduce un prejudiciu omului respectiv. Așa ne atacăm unul pe altul, în mod inconștient, sau conștient, de multe ori, fără să ne dăm seama, ori cu intenție. Gândirea noastră dispune de cea mai puternică forță co-creatoare din univers. Gândul este cel ce aduce pacea și liniștea în sufletul nostru, sau lupta. Gândul este cel ce atrage binele, sau răul, în existența noastră. Toate gândurile emise plutesc în aer ca niște nori negri ce amenință, pentru a-l lovi pe cel ce le-a produs, sau nori albi, care se pot întoarce oricând înapoi, elegant.

Relația de cuplu

Neînțelegerile în relația de cuplu vin din nevoia de a-l controla și domina pe celălalt. Fiecare încearcă astfel să aibă controlul întregii situații. Când controlezi o altă ființă îi iei energia, îți faci plinul de la el. Astfel, devii vampir energetic. Răcirea relațiilor dintre doi parteneri se datorează creșterii nivelului de agresivitate interioară. Lipsa de compatibilitate, duce la lipsa de comunicare, iar Lipsa de comunicare duce la dezastru, dar Lipsa de comunicare, fără iubire, duce la ură. O agresivitate subconștientă față de oameni, se transformă în programe de autodistrugere. Dacă partenerii abuzează fizic, sau emoțional, unul de celălalt, atunci ei NU trebuie să rămână împreună. Cu cât este mai puternică dependența de o persoana iubită, cu atât mai numeroase sunt pretențiile noastre față de ea. Dependența naște agresivitate, iar agresivitatea duce la boală. Dependența de dorințe, frica, depresia și supărarea atrag gelozia. De câte ori cădem în acest prost obicei, de a ridica vocea, ne deconectăm de la sursă și intrăm în suferință. Cearta, mânia, supărarea, nerăbdarea, emit în tăcere, o mare forță distructivă. Numai prin iubire se pot elimina răutățile. Cu cât aveți mai multe pretenții, iritări și

nemulțumiri față de omul apropiat, cu atât mai mult crește dependența de el. Dependența de valorile materiale ne omoară încet-încet spiritul și sufletul.

De ce este importantă relația de cuplu în nutriția energetică? Vorbim despre energie, despre lipsa, sau prezența și manifestarea ei și, gestionarea energiei devine foarte importantă. Cele mai mari scurgeri de energie se produc în relația de cuplu. În acest cadru ies la suprafață fricile, atașamentele, dependențele. Ele toate consumă o mare parte din energia personală și a partenerului. De aceea o relație împlinită, ce este formată din parteneri echilibrați psiho-emoțional este generatoare de iubire. Iubirea este și înseamnă sursa nelimitată de energie. Comunicarea devine hrănitore, pentru că partenerii au cuvinte de laudă unul la adresa celuilalt, se susțin reciproc, în proiectele comune, sau individuale și reușesc să treacă mai ușor peste obstacole. O astfel de relație se obține doar după ce ambii parteneri au trecut prin procesul descoperiri personale, s-au maturizat și vor să evolueze în relație.

Decât să trăiești într-o relație nocivă, mai bine, în perioada de singurătate, alocă timp descoperirii de sine și vindecării interioare. În această perioadă persoana acumulează energie și nu intră într-o altă relație, cu goluri, pe care să i le umple partenerul. Ea vine pregătită să ofere echilibrul și astfel să mențină armonia.

Probleme personale

Nu vorbiți despre nenorocirile trăite, pentru că ele pot prelungi durata lor. Când nu vorbim despre problemele noastre, nu le dăm energie și ne îndepărtăm de ele, acesta fiind primul pas pentru depășirea lor. Esențial este când vorbiți despre problemele și emoțiile dvs., să nu căutați milă, ci o rezolvare a lor. Dacă aveți o mare supărare, încercați să nu aduceți sentimentele acestea acasă. Ieșiți în locuri înverzite și plimbați-vă..! Nu faceți din casa dvs. un depozit de gunoi energetic. Dacă locuiți de câțiva ani și ați umplut spațiul cu regrete, supărări și frici, amintiți-vă momentele în care v-ați certat și supărat, iertați-le, anulați agresivitatea față de acel moment, față de iubire și rugați-vă!

Evident că este nevoie de o descărcare a acestor emoții, dar și de curățarea energiilor negative adunate în timp. Cel mai bine eliminarea acestor energii se face prin rugăciuni, sfințirea casei și iertări. Mai puteți folosi betișoare aromate, uleiuri esențiale și tămâie, cu scopul de a alunga acele tipuri de energie ce nu vă mai sunt benefice. Este foarte important să transformați energia din casă, pentru că altfel ea vă va cuprinde și vă va trage din nou în cutia cu regrete și supărări. De exemplu, persoanele ce se ceartă mereu în bucătărie, au creat acolo un program energetic, numit ceartă. De fiecare dată când se ceartă, amplifică acel program, iar pe viitor, se vor trezi că se ceartă în bucătărie, fără motiv. Mai interesant este că și alte persoane ce vor ajunge în bucătăria cu pricina, vor începe să se certe. Într-un final, puneți-vă o întrebare: - Care sunt programele energetice create în diferite locuri ale casei mele și cum fac să trec peste ele și să evoluez, să trec peste acele momente?

Descărcarea

Metoda americană, presupune eliberarea în natură, a energiilor acumulate, fără să le descărcăm asupra persoanelor din jur. Metoda indică să mergeți în pădure, sau într-un loc din natură, în care să țipați, urlați, sau plângeți până reușiți să vă

calmați. Mai bine să plângeți, scoateți energia negativă din voi, eliminați-o în pădure și țipați, decât să urâți. Descărcați-vă! Dacă n-ați reușit să vă învingeți pe dvs., agresiunea se acumulează oricum. Atunci când plângeți, sau folosiți alte metode de eliberare, dar nu autodistructive și nici asupra altora, agresiunea existentă dispare.

La Serviciu

Munca NU trebuie să ne omoare, ci să ne facă plăcere. Supraîncărcările nu trebuie să fie continue și în fiecare ocupație să găsim plăcerea, sau bucuria. Dacă nu există bucurie, orice activitate se poate transforma într-o suprasolicitare și tensiune suplimentară ce va dăuna sănătății. Oboseala, cerințele de la muncă, sarcinile prea multe și prea grele, duc la consumuri de mare energie. Astfel dispare și bucuria cu care obișnuiați să vă faceți treaba. Deși ați vrea să vă bucurați, nu mai puteți, pentru că sunteți într-o stare prea mare de oboseală. Înainte de a relua orice activitate, luați o mică pauză (numărați până la 10) și întrebați-vă: - Ce doresc să obțin eu din această acțiune? (aici ne referim la starea dvs, de fapt și, nu la rezultatele concrete). Cum aș putea să-mi îndeplinesc sarcinile de azi, cu bucurie? Poate în acel moment nu simțiți nici o bucurie, dar vestea bună este că vă puteți crea starea enegetică pozitivă. Vă recomandăm un exercițiu foarte simplu: înainte de a începe să lucrați, închideți ochii timp de 2 minute, aduceți în memoria voastră ultima acțiune, sau ultimul moment ce v-a adus bucurie. Transferați acea stare de bucurie în centrul inimii și apoi extindeți-o în tot corpul. Veți vedea că vă va cuprinde o bucurie profundă și puternică. Starea respectivă vă poate ajuta să fiți mai liniștiți și mai productivi, dar și mai împliniți, la muncă.

Încercați să identificați corect care este munca ce v-ar aduce satisfacții, prin existența ei, în viața dvs. Nu căutați numai satisfacții materiale, nu căutați laudă și nici răsplată, orice ați fi. Realizând ceva bun pretindem recompensă. Aceste dorințe au ca rezultat suferința, dacă nu primiți recompensa, sau nu este cât vreți de mare. Cu cât intensificați aceste pretenții, cu atât crește și nivelul de agresivitate și apare, sau se întărește programul de autodistrugere.

Nu ne înțelegeți greșit, nu spunem că rezultatele nu sunt importante. Ele sunt necesare pentru că arată nivelul la care se situează compania în care lucrați, sunt un mod de recompensare pentru munca depusă. Ceea ce vrem să subliniem este faptul că rezultatele nu depind 100% de dvs. Ele depind de acțiunile depuse, de factorii înconjurători și de multe alte criterii și deci nu puteți să le preziceți exact. Energia voastră va scădea drastic, dacă nu obțineți ceea ce ați proiectat și acolo se va produce o breșă de energie, o scădere pe care nu o veți înțelege. Acea breșă, pe unde se scurge energia, este numită atașament. Activitatea tot o realizați, deci detașarea de rezultate ar fi cea mai bună soluție, fără să vă distrugeți nervii. Nu este imposibil, nu este ușor de obținut, dar este necesară, dacă vrem să găsim starea de împlinire la locul de muncă.

Ofensele

Când cineva vă jignește, nu vă răzbunați pe el, încercați să nu-l urăți și nu vă supărați pe el, pentru că vă auto-distrugeți, încercați măcar, pentru că această jignire este o lecție pe care trebuie să o învățați.

Jignirile și ofensele apar în 3 situații:

- Persoana ce vă jignește, suferă foarte tare și adresează aceste vorbe către dvs, pentru a primi atenția și energia, prin faptul că reacționați. De fapt, ea vorbește despre ea însăși, se jignește pe sine, dar aruncă spre alții problema ei. Dacă sunteți în echilibru, nu veți reacționa.

- Există în câmpul dvs, o energie negativă ce cere un astfel de comportament din exterior. Pentru a afla problema, vă puteți pune întrebarea: - Ce parte din mine a atras jignirea acelei persoane? Identificați partea, învățați lecția pe care v-o oferă și eliminați-o din voi.

- Vă aflați într-un câmp unde jignirile sunt la ordinea zilei, iar persoanele din jur sunt influențate de acea energie. Poate că intenția lor nu a fost să vă jignească, dar pur și simplu s-a întâmplat datorită acelor energii.

De îndată ce veți învăța lecțiile, nu veți mai avea nicio problemă cu ofensele și jignirile. Este greu la început, dar cu timpul veți înțelege că este o lecție ce este bine de învățat. Dacă n-o acceptați, urmează curățarea murdăriei sufletului să se facă prin boli și nenorociri, iar dacă nu sunteți pregătiți, nici pentru aceasta, lecția vine prin șocuri și apoi moarte. Această formă de purificare ne este dată prin intermediul celor apropiați, de aceea, în măsura în care reușim să-i iertăm, în aceeași măsură sunt posibile schimbări interioare adânci și s-ar putea ca și în ei să se schimbe ceva. Este bine să iertăm nu numai cu vorba, ci și cu sufletul. Cel mai mult ne leagă de trecut supărările neiertate. Iertând un om care ne-a jignit, sau ne-a supărat, ne putem vindeca de o boală gravă. Cum dăruiești așa primești! Rugați-vă mereu ca toți cei din jurul vostru să fie fericiți ca să aveți și voi parte de bucurie.

Echilibrul nu constă în lipsa sentimentelor, ci în controlul apariției și al intensității acestora. Atunci când starea noastră interioară evoluează de la tristețe la bucurie, când reușim, să pătrundem, mai profund, în interiorul nostru și să vedem în cele din urmă, frumusețea universului și nu ne mai lăsăm doborâți de teamă, am făcut pași mari pe drumul controlului emoțional.

Secretul sănătății înseamnă să învățăm, să ne vindecăm singuri prin gândurile și emoțiile pe care le cultivăm în sufletului nostru, sau măcar să păstrăm ce ne-a dat Dumnezeu, fără să distrugem opera sa!

„Un organism sănătos este camera de oaspeți a sufletului, un organism bolnav, o închisoare” - Francis Bacon

4.8.8. EFECTELE ȘI CONSECINȚELE NEIERTĂRILOR

Consecințele **Neiertărilor** înseamnă eliminarea Sănătății, adică **multe BOLI**.

Neiertarea este clasificată, în multe tratate, drept o boală. Refuzul de a ierta îi îmbolnăvește pe oameni. Terapia iertării a început acum să fie folosită mai des pentru a ajuta la tratarea bolilor, cum ar fi și cancerul.

Dintre pacienții cu cancer, 61% au probleme cu iertările, potrivit unor studii americane. Înmagazinarea acestor emoții negative crează o stare de anxietate cronică. Anxietatea produce exces de **adrenalină** (hormon secretat în sânge de glanda medulosuprarenală, în cazuri de stres, ea determinând creșterea frecvenței cardiace, a presiunii sanguine, pregătirea organismului pentru a produce masiv energie prin arderea lipidelor și a glucozei) și **cortizol** (cel mai important hormon glucocorticoid cu rol important în metabolismul glucidic dar și la răspunsul organismului la stres), ceea ce diminuează producția de celule naturale killer, soldații corpului ce luptă împotriva bolilor, adică scăderea sistemului imunitar.

Neiertările sunt ca strugurii pe care îi purtați în sacoșa dvs zile, luni, ani, care încep să se strice cu timpul și să miroasă urât. Acesta este motivul pentru care unii oameni miros urât. Emoțiile acumulate în corpul lor emoțional, pe care nu vor să le elibereze, prin iertare, încep să miroasă urât, cu trecerea anilor. Izbucnirile lor emoționale apar în cele mai banale situații și nu se pot controla. Pentru a vă elibera de emoțiile negative și dureroase este nevoie să iertați, așa bolile nu se vor mai atinge de voi.

Primul pas în acest proces de iertare este să înțelegem cât de mult suntem iertați de Dumnezeu și cât de mult ne iubește el.

Când o persoană iartă din suflet, este capabilă să descopere un sentiment de pace. Destul de des, pacienții, după rugăciunile de iertare, vorbesc despre faptul că se simt mai ușori, de parcă ar fi eliminat niște greutateți.

Majoritatea oamenilor **nu își dau seama ce furie, sau ură poartă, până când nu o elimină. Dacă vă odihniți bine, respirați corect, nu vă supărați, nu păstrați ranchiună, dacă alimentația voastră este echilibrată**, adaptată calitativ și cantitativ, vă putem considera sănătoși.

A. IERTĂRILE

Există foarte multe tipuri de iertări. În toate neamurile, religiile și culturile există practica iertării încă din cele mai vechi timpuri. Pentru a ierta, puteți alege una dintre metodele oferite de noi mai jos, sau puteți folosi propria voastră metodă, cel mai important, însă, este să ajungeți la iertare. Două metode, pe care noi le folosim constant sunt: Hooponopono, metodă în trend astăzi și o metodă mai tradiționalistă, dar foarte eficientă, este Iertarea din Creștinism.

Preoții vindecători Kahuna, din Hawaii, au descoperit că vinovăția este cauza principală a apariției bolilor în corpurile: mental, emoțional și fizic. Ei au creat ritualuri de vindecare, pentru a regla energiile organismului. În Hawaii nu existau boli mentale, sau fizice, înainte de aflulul de vestici, din insulă. Astăzi, tehnicile de vindecare, cum este Hooponopono, fiind predate ca tehnică Huna.

Tehnica este eficientă în cazul traumelor sufletești și al eliberării de sentimente de vinovăție. Vă mai este dor de cineva, chiar după trecerea anilor? Este greu să treceți peste iubirea veche, sau peste moartea cuiva drag? Hooponopono pune capăt acestor stări și ajută să mergeți mai departe, să depășiți perioada de suferință. Învinuirea de sine, răzbunarea, sau depresia nu sunt bune. Sigur că furia și vinovăția vă vor răni și pe voi și pe cei dinprejur.

Huna este un sistem de cunoaștere ce cuprinde o străveche artă hawaiană de vindecare, principiile spiritualității și codul vieții corecte. Huna folosește Forța Vieții pentru vindecare și evoluție și este considerată un sistem de cunoaștere psiho-spirituală, ce este aplicată pentru vindecarea minții, trupului și sufletului, prin conectarea cu spiritul. Kahuna sunt preoți, ori vindecători spirituali, ce cunosc misterele celor trei minți ale ființei umane: Mentea Subconștientă, Mentea Conștientă și cea Supraconștientă legată de Sinele superior = Dumnezeu. La nivel spiritual, Mentea Subconștientă este cea ce comunică cu instinctul, Mentea Conștientă comunică cu mintea rațională, iar cea Supraconștientă, cu Creatorul, sau cu Universul.

Vindecarea Hooponopono implică **iertare**, armonizare, bunăvoință, dorința de a te vindeca, eliberarea urii, a vinovăției și eliberarea de trecut (nu înseamnă să uitați). Kahuna consideră că vinovăția generează cele mai multe îmbolnăviri și face ca lucrurile să meargă strâmb în viața noastră. Multe din vinovățiile noastre sunt imaginare.

Iertarea ajută în toate cazurile. Trebuie să îi ierțați pe ceilalți, dar este important, pentru sănătatea și starea voastră de bine, să vă ierțați pe voi înșivă. Acesta este secretul vindecării totale. Toate Iertările vă pot vindeca.

Atunci când un om a greșit, iar Mentea subconștientă și Mentea conștientă sunt de acord că el a păcătuit, mintea inferioară poate avea ideea fixă că păcatul trebuie pedepsit. Mentea inferioară setează comanda de pedeapsă, prin boală, ori accidente. Ideile fixe devin obsesii, iar vinovăția crează obsesii subtile, înșelătoare, ce pot duce la paranoia. Dacă Mentea conștientă preia ideea că persoana respectivă greșește și o plantează în Subconștient, chiar dacă mai târziu se produc schimbări în Mentea conștientă, Subconștientul poate încă să aibă setat un program că a fost un păcat. Aceasta poate da naștere bolilor.

Chiar dacă schimbarea credințelor înrădăcinate nu se realizează rapid, speranța există în iertare. Ierțați-vă pe voi înșivă și apoi pe ceilalți.

Dacă nu vă puteți convinge Subconștientul că nu ați greșit, trebuie și puteți, să calmați lucrurile prin căință, cerând iertare și făcând un sacrificiu. Un sacrificiu înseamnă a renunța la ceva, în timp util, pentru a îndrepta lucrurile, față de cineva pe care l-ați rănit. Emoțiile reprimite, cum sunt vinovăția și furia, crează toxine, blocaje funcționale, sau otrăvuri, în corpul vostru. Nu vreți să aveți probleme punând vechile emoții negative în saci negri, pe care îi înghesuți în corpul vostru fizic, ori eteric. Ele blochează căile neuronale și energetice, astfel încât corpul nu se mai poate auto-vindeca, rezultând boala și depresia.

Iertarea altcuiva nu scuză atacurile și nici nu îi diminuează puterea, dar vă eliberează, căci la nivel spiritual, toți suntem la fel.

b. IERTĂRILE din CREȘTINISM - Iertarea este o formă de a iubi

Iertarea și repararea nedreptăților fac parte și din culturile din majoritatea religiilor, pe care le regăsim și în Creștinism, la Alcoolicii anonimi, sau în familie, ex: mamele își învață copiii să ceară scuze.

Pentru a putea ierta trebuie să evoluati spre înțelepciune, puritate și forță emoțională. Cei ce găsesc puterea de a se ierta, pot rămâne împreună oricât de mult

doresc. Unde se află această putere? Se află în interior, în iubire. Nu puteți ierta atunci când nu iubiți, nici pe dvs nici pe alții. Când iubirea pentru celălalt este blocată, sau s-a consumat, iertarea pare imposibilă. Oamenii pot trăi mulți ani cu ură, ca un coș de gunoi de care refuzați să vă despărțiți, chiar dacă gunoierii trec zilnic pe lângă voi.

A ierta înseamnă să vă despărțiți de trecut, să vă eliberați. Dar cum vă despărțiți de trecut, dacă nu trăind în prezent? Prezentul, Sufletul, Iubirea și Iertarea sunt interconectate. Fiind conectat la Suflet, aveți acces la iubirea necondiționată. **Iertarea este o formă de a iubi! Iertarea se manifestă normal când trăiești în prezent.** Nu este nevoie de vreun efort la început, până înțelegi că ea doar curge prin tine. Iertarea vă deschide viitorul.

Trecutul nu are altă funcție în viață, în afară de a stoca faptele existenței trăite. De ce credeți că evaluările voastre sunt cele corecte? De unde știți că suferința pe care ați depășit-o de curând, nu a avut rolul să vă împingă spre o lecție neînvățată, o conștiință mai înaltă și spre o viață mai bogată, sau oare, nu a fost o lecție de la divinitate peste care ați sărit? Atunci când adoptați punctul de vedere izolat al Ego-ului, aprecierile nu pot fi corecte. Este ca și cum ați privi timpul printr-o crăpătură. Care ar fi sensul să rămâneți agățați în evenimentele trecute, ale cărui rezonanță, în timp, oricum nu le înțelegeți și cărora nu le mai puteți schimba rezultatul? Acesta este un mod de a vă irosi viața! **Dacă nu vă desprindeți de trecut, nu aveți cum să deveniți liberi, să trăiți în prezent. Atașamentul de trecut vă stoarce sufletul. Deoarece trăiți în trecut, nu înțelegeți prezentul. Pentru a observa transformările, ar trebui să trăiți în prezent.**

Dorința de a nu ierta, arată voința de a judeca. Cine vă dă dreptul să judecați? Cine vă dă dreptul să aruncați cu piatra? Una dintre legile de bază date de Dumnezeu este să nu judecați! Altă lege ce face parte din cele 10 porunci ale lui Dumnezeu este „Să-ți iubești aproapele”! Adică dintr-o dată ați încălcat 2 porunci divine, v-ați rupt de credință și de bun simț! A judeca înseamnă că știți mai bine? Dispuneți cumva de o asemenea cunoaștere? Treceți toate faptele prin filtrele limitate ale minții voastre? A judeca înseamnă a hotărâ că celălalt este într-un fel diferit de voi și îl considerați incorect. În relația de cuplu ori de familie, se întâmplă des neînțelegeri, însă de unde știți că felul în care vedeți lucrurile este și cel mai bun? Poate că este mai bună o anumită acțiune pentru voi, dar de ce ar fi bine și pentru celălalt? Cine vă dă dreptul să hotărâți cum trebuie să fie celălalt? De ce nu-l lăsați și pe celălalt să fie așa cum este? Pentru că nu este așa cum vreți dvs să fie, vă deranjează. Cum să suportați durerea voastră? Îl veți chinui și pe el ca să-l faceți ca dvs. Ce se poate face este să încercați să suportați durerea, ceea ce nu vă place și, să-i comunicați cum v-ar plăcea să fie. Nu aveți dreptate să judecați și să-l schimbați, chiar și în sens BUN, din punctul vostru de vedere. Viața lui îi aparține lui și are dreptul la alegere, chiar dacă nu este bună. Aveți dreptul să încercați, dar nu cu forța, iar dacă vedeți că nu se poate schimba lăsați-l pe drumul ales de el. Viața lui nu vă aparține, idee la care nu puteți renunța ușor. Dacă nu vă place cum este celălalt, spuneți asta și ajutați-l să se schimbe, dacă el dorește și vă solicită. Creați condițiile pentru schimbare. S-ar putea ca cel ce are nevoie de

schimbare să nu fie el, ci să fiți chiar dvs. Dacă nu sunteți suficient de maturi, nu vă veți asuma această nevoie și o veți proiecta asupra altuia.

În spatele judecății ar putea sta propriile fapte din trecut pentru care nu v-ați iertat și le atribuiți celuilalt! Dacă cineva din jurul vostru a greșit, acesta devine un moment potrivit pentru voi de a ataca cu ostilitatea pe care o aveți, dar nu știți ce să faceți cu ea. Astfel de judecată vă poate antrena pe o pantă a greșelilor continuă. Șirul problemelor sunt așa: ați greșit undeva, vă simțiți vinovat, nu vă puteți ierta și veți hotărî să vă pedepsiți, dar nu vă puteți pedepsi și atunci proiectați vina asupra altora și îi veți pedepsi, dar undeva, într-un colț al sufletului, realizați că ați condamnat pe nedrept și vă simțiți vinovat și de aici totul se reia într-o pantă continuă, descendentă, sau cerc vicios, obositor și prostesc.

În opoziție cu judecata, **iertarea** este egală cu a refuza să condamnați, să sancționați și să nu căutați vinovați. Cum credeți că îl va face, o pedeapsă, mai bun, pe cel ce a greșit, dacă tot nu înțelege? Ce alt mesaj transmite pedeapsa, decât că imperfecțiunile și slăbiciunile sunt neacceptate, iar el nu este demn de a se integra, ori de a fi iubit?

Există trei feluri de iertări: una în care vă iartă Dumnezeu, alta când vă iertați singuri pentru greșelile voastre și a treia când încercați să iertați greșelile altora. Cel mai ușor vă iartă Dumnezeu, iar cel mai greu vă iertați singuri pentru greșelile personale.

În concluzie, nu fiți duri și aspri cu voi înșivă. Dacă nu vă puteți iubi pe voi, cum ați putea să îi iubiți pe ceilalți ? Aveți mai multă compasiune și bunătate față de dvs. Renunțați la a vă critica singuri și a vă judeca. Acceptați că ați greșit, pentru că insistența în greșeală, vă aduce o lecție nouă. Când veți renunța să vă mai criticați, nu veți mai simți nevoia să îi mai criticați nici pe ceilalți. Acum, deja ați făcut un pas spre iubire foarte mare. Binecuvântați-i pe cei ce vă critică, sau vă bârfesc și mergeți mai departe în drumul vostru spre iubire.

„Sănătatea este ca banii, niciodata nu vom avea o adevărată idee de valoarea sa până când o vom pierde” - Josh Billings

4.8.9. VINDECAREA PRIN ACCEPTARE ȘI ÎNȚELEGERE DUCE LA SCHIMBARE

Acceptarea în totalitate înseamnă să nu intrați în conflict cu acțiunea ce apare în fața voastră. Înseamnă să nu respingeți conflictul, să nu vă îndepărtați de el, ci să vă gândiți la el, să încercați să-l înțelegeți. Deoarece este conflictul vostru, este propria creație de care sunteți sau nu, mulțumit. Dar dacă nu sunteți, ce faceți? Veți opune rezistență acceptării, a ceea ce ați creat și persistă lucrul căruia îi opuneți rezistență.

Deci, bucurați-vă și, în cazul în care situația de acum nu vă convine, alegeți să o schimbați, alegeți să o trăiți altfel, ca experiență. Este posibil ca aspectul exterior, sau manifestarea exterioară, să nu se schimbe deloc, dar percepția voastră interioară, legată de acțiune, poate să se schimbe și se va schimba încetul cu încetul, pentru totdeauna. Acesta este scopul: să acceptați ca să înțelegeți. Lăsați lumea exterioară

să fie ceea ce este, nu încercați să o schimbați, ci schimbați-vă voi. Creați-vă o lume interioară, așa cum vreți ca ea să fie. Acesta este înțelesul expresiei: a fi din lumea voastră, dar a nu aparține ei.

Acceptați totul ca pe o manifestare divină din interior. Numai atunci puteți să recunoașteți că Puteți, adică să vă cunoașteți din nou puterea de a crea ceva bun, putere ce se află în interiorul vostru. A accepta ceva nou sau diferit de gândirea voastră, nu înseamnă a fi de acord cu aceasta. Înseamnă să o înțelegeți, chiar dacă sunteți, sau nu de acord.

Cum puteți să vindecați ceva ce nu este lângă voi? Înainte de a da drumul la ceva, trebuie mai întâi să-l țineți strâns, în cadrul realității voastre.

Iubirea și acceptarea sunt concepte ce pot fi folosite unul lângă celălalt. Pentru a schimba ceva, trebuie mai întâi să acceptați că acest ceva există. Pentru a iubi ceva, trebuie să faceți același lucru. Nu puteți iubi partea din voi care pretindeți că nu este acolo, ce considerați că nu este a voastră.

Prin iubire și acceptare îi binecuvântați pe toți cei a căror viață o atingeți. Când deveniți iubitori și acceptați, deveniți cei ce binecuvântează și aceasta vă face și pe voi și pe toți ceilalți, fericiți.

Nu schimbați nimic prin condamnarea cuiva, doar condamnați faptele a fi repetate, nu ajungeți la cauză. Alegerea de a schimba nu trebuie să pornească din mânie. Șansele de a produce schimbări cresc direct proporțional cu scăderea mâniei voastre. Oamenii folosesc adesea mânia ca pe o justificare pentru a căuta schimbarea, iar judecata, ca pe o justificare pentru mânie, supărări, frustrări.

Trimiteteți-le energiile voastre cele mai bune și gândurile voastre cele mai înalte, ocaziilor dereglante.

A fi recunoscător pentru ceva, înseamnă a înceta să-i mai opuneți rezistență, înseamnă a-l vedea și a-l recunoaște ca pe un dar, chiar atunci când darul nu este vizibil imediat. Recunoștința este atitudinea care schimbă totul!

Duceți-vă și binecuvântați toate lucrurile din viața voastră. Acceptarea este primul pas către schimbare. Poate cel mai dificil aspect emoțional în gestionarea unei schimbări este acceptarea stării de fapt. Pentru a ne construi realitatea dorită, avem nevoie să pornim din prezent.

Acceptarea înseamnă să trăiți în prezent și să înțelegeți prezența vieții voastre, să înțelegeți ce căutați voi în viața voastră.

Avem modalități ingenioase de a nu accepta prezentul prin negarea realității: nu beau decât 1 pahar de vin pe zi, sau fumez doar două țigări pe zi, este puțin.

Există și dificultatea de a accepta modul diferit al altuia, de a vedea lumea și a reacționa: „mă supără lipsa de recunoștință, ținând cont de câte am făcut eu pentru el”.

Lupta împotriva vinovăției ne consumă foarte multă energie și aduce cu ea multe resentimente, gânduri și stări grele. Ne putem învinovați, îi putem învinovați pe ceilalți, devenim frustrați, suntem descurajați, supărați, sperați, furioși, etc. Este o luptă inutilă, într-un fel auto-distructivă, că dacă nu vă iese „turbezi”.

Când luptăm împotriva prezentului, avem o frână împotriva evoluției întregului univers.

Acceptarea este o linie de mijloc între pasivitate și activitate. **Acceptând prezentul, nu sunteți resemnat, dar nici nu luptați inutil, am înțeles DE CE... și sunt liniștit. Aleg echilibrul, pentru că prezentul este așa, dintr-un anumit motiv, chiar dacă azi nu înțeleg încă, poate, o să înțeleg cum am ajuns aici.**

Acceptarea duce la înțelegere, ce la rândul ei duce la liniște, ceea ce duce la sănătate. Ce vreți: să fiți agitați și bolnavi, sau liniștiți și sănătoși? Mulți răspund că nu se poate. Luptați cu voi și veți reuși. Nu este ușor, dar nu este imposibil. Totul este ușor, dacă percepeți că este ușor.

Întodeauna putem găsi soluția de a putea evolua. Faptul că lumea este imperfectă arată că suntem vii și că putem gândi, căuta, înțelege, accepta. Acceptând imperfecțiunea prezentului, putem evolua. Fără a ne judeca pentru cine suntem acum, ne putem permite să devenim cine dorim să fim.

ÎNTELEGHERA - Iertarea apare din înțelegere

Iertarea nu se va dezvolta niciodată din frică, dar, poate să apară din înțelegere. Nu orice fel de înțelegere, ci acel tip de înțelegere numit, în filozofia budistă, Prajna. Prajna este înțelegerea, sau înțelepciunea intuitivă ce vă permite să sesizați suferința lăuntrică a celui ce a greșit. Vă permite să înțelegeți durerea celui ce insultă, lovește sau ucide. Această durere este întodeauna prezentă, deși de obicei este în afara conștiinței făptuitorului, îi este străină. Înțelegerea intuitivă îl prezintă pe cel incriminat ca pe un copil speriat și privat de iubire, ce încearcă prin toate mijloacele să supraviețuiască. Este limitat și acționează în interiorul acestor limite.

Dacă ați suferit în relația cu el, va fi greu să-l vedeți ca pe un copil confuz, rătăcit sau înfricoșat. I-ar merge mai bine dacă s-ar simți sprijinit, înțeles și acceptat, cu tot bagajul lui de frici. Un copil are o cunoaștere foarte redusă a lumii în care trăiește. Atunci când nu-și modelează comportamentul după adulții din jurul lui, acționează la întâmplare, prin încercare și de multe ori greșește. El s-a născut necunoscător.

Atunci când Iisus spune: „Iartă-i, Doamne, că nu știu ce fac”, la ce se referă? Se referă la acești copii în trupuri de adulți, oameni ignoranți, din punct de vedere spiritual, cu care trebuie să aveți multă răbdare, lăsându-le timp să crească și să se deprindă cu realitatea sublimă a sufletului. Așa cum un copil de un an, nu poate fi pedepsit pentru că nu știe să vorbească fluent, nici un adult ignorant nu poate fi pedepsit pentru că nu-și manifestă spiritul. Partea proastă este că atunci când este mic nu are putere, dar când crește capătă forță și nu se mai poate lucra cu el ușor, ca înainte. El nu știe nimic despre spirit și are nevoie de mult timp pentru a învăța, dacă dorește. S-ar putea să nu învețe niciodată. A-i acorda, totuși, acest timp, înseamnă a-l ierta.

Cel ce a greșit, la un nivel mai fin, arată diferența dintre suflet și minte. Nu puteți recunoaște ceva în afara corpului, decât dacă ați recunoscut ceva, deja, în interior. Dacă înăuntrul vostru nu este lumină, lumina de afară va părea întuneric. Puteți pretinde că vedeți lumina, însă nu după mult timp faptele voastre vor vorbi mai tare decât cuvintele.

Iertarea ce vine din înțelegere, revelează o inteligență intuitivă deosebită. Este un simț ce este în interior.

Puterea de a ierta este conectată la înțelegere și la acceptare. Nu înțelegerea exterioară este importantă, ci a pătrunde în psihologia celuilalt, fără să te pierzi, sau să uiți de tine însuși. Această pătrundere intuitivă este un fel de punere la unison cu gândurile și trăirile lui, o rezonanță cu lumea lui eternă care, vă permite să ierțați. Cealaltă față a înțelegerii este iertarea.

Înțelegerea fără compasiune nu există. Când sunteți foarte identificați cu Ego-ul vostru, aveți puține șanse de a înțelege. Când sunteți foarte preocupați de nevoile voastre, de aspirațiile voastre, de aptitudinile strălucite, sau de suferința uriașă, este dificil să-l mai vedeți și pe celălalt. Cu atât mai puțin să înțelegeți ce-l doare, sau de ce anume îi este frică.

A înțelege înseamnă să ieșiți din voi, să lăsați Ego-ul deoparte și să-l încercați pe al celuilalt. Înțelegerea celorlalți începe cu voi.

A înțelege are legătură cu felul în care gândiți și vă ajută să găsiți elementele de care aveți nevoie pentru a avea un mod de viață sănătos și eficient.

Important este să ajutați oamenii din apropierea voastră să înțeleagă cum pot să-și controleze comportamentul, cum pot să empatizeze cu acele persoane ce au o perspectivă diferită. Trebuie să învățăm cum să lucrăm împreună pentru a coordona aceste diferențe, în loc ca aceste diferențe să ducă la tensiuni.

Fără cunoaștere și înțelegere, oamenii tind să îi judece pe alții prin comparație cu propria lor personalitate. Fără un mod prin care să înțelegem că suntem diferiți, este ușor să îi judecăm pe ceilalți ca fiind ineficienți. Este ușor pentru cineva care este deschis față de schimbare, să îi observe pe alții care nu sunt așa pregătiți.

Există de multe ori o reacție „alergică” reflexă, față de unele persoane, ce nu o puteți identifica exact. Cauza este temperamentul persoanei respective. Aceasta vă ajută și atunci când vedeți că cineva are o reacție asemănătoare, față de voi, fără motiv. Gândiți-vă întâi dacă sunteți perfect?

Înțelegeți-vă pe voi pentru a putea să îi înțelegeți pe ceilalți. Când vă înțelegeți și cunoașteți temperamentul și conștientizați cum sunteți diferit față de cei din jur, puteți să vă adaptați stilul de comunicare pentru a fi mai eficient cu oamenii care sunt diferiți. Nu există „Așa sunt eu, nu mă pot schimba” decât dacă nu vrei. Nu există NU POT ci NU VREAU. Așa că un pas este să aveți o cât mai bună înțelegere a temperamentului vostru. Alt pas este să înțelegeți și să empatizați cu oameni care au alte vederi. Apoi trebuie să adoptați strategii ce au ca rezultat o mai bună comunicare între oameni. Gândirea este un proces de înțelegere, adică surprinderea legăturilor dintre părțile componente ale unui întreg, diferențele dintre însușirile parțiale și întreg.

Modul de a exista a gândirii conștiente este înțelegerea. Înțelegerea este o trăsătură și o funcție a conștiinței.

„Roșiile și busuiocul fac o mâncare să fie italiană. Vinul și tarhonul o fac franțuzească. Smântâna o face rusească. Lămâia și scorțișoara o fac grecească, sosul de soia o face chinezească. Usturoiul o face însă bună” – Alie May Brock

Cap. 5. CHAKRELE, PLANTELE și INTEGRAREA NUTRIȚIEI ENERGETICE

Cap. 5.1. CHAKRELE ȘI ACTIVAREA LOR CU AJUTORUL PLANTELOR

Omul este un complex, un tot unitar și nu putem trata doar un singur aspect: fizic, ori psihic, sau mental, ori energetic, sau spiritual, ci toate legate, în căutarea cauzei.

Orice sistem viu este format din prezența unor structuri, fizice și energetice, cu centrul InfoEnergetic, coordonatori ai acestor structuri și al biocâmpurilor corespunzătoare acestor structuri.

Nu trebuie să schimbăm lumea, este bine să ne schimbăm pe noi, gândirea personală și vom avea surpriza... că cei din jurul nostru se schimbă împreună cu noi, măcar un pic.

Plantele au o frecvență de vibrație acordată la corpul și psihicul uman. Aceste calități vibraționale ale plantelor pot ajuta la echilibrarea, vindecarea și energizarea celor șapte chakre principale ale omului. Componentele plantelor interacționează cu sistemul nostru energetic, îndepărtând toxinele din sânge, îmbunătățind circulația sanguină și reglând nivelul de oxigen din țesuturi.

Dacă am ști să folosim, corect, ierburile, ne-am putea menține echilibrul: mental, fizic, energetic, psihic, emoțional și sufletesc.

Chakrele, sau centrul energetic, acționează ca niște mici filtre ce fac legătura între corpul fizic și lumea înconjurătoare, permițând intrarea energiei universale și ieșirea ei din câmpul energetic subtil. Părinții și grupurile sociale de care aparținem, ne inoculează credințe, de multe ori greșite, ce ajung să fie depozitate în acești centri energetici, sub formă de programe. Gândurile altor oameni, emoțiile și proiecțiile lor, pot sta în calea propriului nostru adevăr. Informațiile stocate la nivelul chakrelor ne ajută să învățăm și să ne dezvoltăm, dacă cercetăm.

Sunt cunoscute șapte chakre principale, cărora le corespund șapte corpuri. Primele 3 chakre se numesc chakre primare, sau inferioare și au o legătură importantă cu Fizicul, chakra 4 răspunde la vibrația sufletului, chakrele 5 și 6 (împreună cu biocâmpurile lor) au legătură cu Mentalul.

Fiecare corp energetic ne ajută să trăim diferite experiențe.

Omul prin structura lui universală are șapte centri energetici principali, ce ajută la circulația și stocarea energiei în corp. Centrul energetic se regăsește, în toate culturile cu tradiție veche, în medicină. În cultura chineză se vorbește despre meridiane energetice și de dantien-uri (centri energetici unde se stochează energia). În cultura dacică, tibetană, egipteană, maya, se vorbește de centrul energetic, sau chackre. Pe lângă centri principali, ființa umană are mii de alți centri, mai mici și canale de comunicație între ele.

Lucrul cu aura și cu centrul energetic se poate considera o formă de medicină alternativă și o formă de nutriție. Conectarea conștientă la câmpul nostru energetic, ne permite să amplificăm gândurile și emoțiile pozitive, dar și să le curățăm pe cele negative, înainte ca ele să ne afecteze sănătatea.

Este foarte important să cunoaștem centrul energetic, meridianele și formele de energie ce ne alcătuiesc, pentru că astfel, putem ajunge să atingem sănătatea

perfectă, echilibrul în toate aspectele vieții și, evoluția divină. Ceea ce vă prezentăm noi este doar baza de la care se pleacă, pentru a ajunge la un nivel înalt de conștiință, bucurie și împlinire. Atunci când ești în armonie cu interiorul tău și cu lumea exterioară, abia atunci începi să evoluezi cu adevărat și să contribui și la creșterea și evoluția celorlalți.

Blocarea centrilor duce la afecțiuni. Suntem căutați de foarte multe persoane ce au diverse dureri, sau lipsuri, pe care le simt și ale căror explicație nu există în plan fizic, fiindcă toate controalele medicale arată că persoanele sunt perfect sănătoase. Mulți oameni sunt trimiși, de medici, la psihologi, sau considerați ipohondri, fiindcă medicina energetică nu este încă de studiat în facultățile de profil. Spunem încă, pentru că ne-am dori, ca pe viitor, să se ia în considerare și cauza, nu doar efectul produs de o afecțiune, plus problemele energetice.

Este de datoria ficărui om să se cunoască și credem că prin această carte veți descoperi multe despre dvs.

Vom prezenta plantele folosite în echilibrarea celor șapte centri energetici ai corpului și participarea lor la corpul respectiv. Rezonanța cu plante, mirosuri, sau diverse acțiuni, fac chackrele să se deschidă și să obțineți mai multă energie.

De ce este important să știm ce plante sunt în rezonanță cu chackrele? Pentru că așa vom ști, ușor, ce plante vom putea folosi pentru reglarea zonelor respective.

Prima chakră, chakra rădăcină este numită **MULADHARA**, sau centrul energetic vital. Ne conectează la Pământ, de unde primim nutrienții esențiali pentru supraviețuire și unde se deversează toxinele eliminate din corp.

Una din cele mai importante lecții pe care le avem de învățat, cât ne aflăm în corpul fizic, este cum să rămânem conectați, în mod conștient, la mama Pământ, pentru mulți dintre noi fiind greu să rămânem împământați.

O parte importantă a planului divin, de viață armonioasă, pe această planetă, este acela ca majoritatea medicamentelor de care avem nevoie, să poată fi cultivate natural, să crească ușor și să poată fi găsite în orice grădină.

Chakră vitală, de bază, a vieții, dezechilibrată, poate duce la apariția de probleme la nivelul picioarelor, tălpilor, rectului, zonei sacrale a coloanei vertebrale, la disfuncții circulatorii.

Fizic: Această chakră asigură legătura cu pământul, cu energia subtilă telurică. Dă vitalitate, acuratețe, soliditate, oboseală. Coordonează: simțul mirosului, glandele suprarenale, circulația sanguină, rect, anus, asigură eliminarea toxinelor, nervii coccigieni și porțiunea sacrală a coloanei vertebrale.

Emoțional: Răspunde de eliberarea răspunsului emoțional necesar echilibrului sexual, ajută la tonifierea sentimentelor. La acest nivel se acumulează anxietatea, angoasele, frustrările sexuale, supărările.

Mental: Determină flexibilitatea, adaptabilitatea, capacitatea de eliberare din șabloane și ruperea de o gândire rigidă.

Planul superior: Asigură legătura spirit-materie, potențialul copilului, permite dezvoltarea conștiinței și scurgerea energiilor uzate din corp. Aici apare spiritul la nașterea copilului.

Dă informații despre vitalitatea organismului. Dacă centrul energetic este de mici dimensiuni, persoana este bolnavicioasă, dacă este mare, persoana are

potențial vital bun, are rezerve, nu neapărat sănătoasă. Proasta lui funcționare determină persoanele să fie aeriene, rupte de realitate, sau apar afecțiuni precum hemoroizi, constipație, sciatică.

Produsele pământului, pentru chakra 1 sunt: ridichi roșii, pătlăgele roșii, mere roșii, coacaze roșii, pepene verde, sfecla roșie, varza roșie, cireșe roșii, trifoi roșu, măceșul, trandafirul roșu. Probabil datorită prezenței fierului, element important în circulația sanguină, care oxidează spre culoarea roșie, aceste produse ale pământului intră în rezonanță cu prima chakră.

A doua chakră, sacrală este **SWADHISTHANA**, sau centrul energetic al sexului și guvernează Câmpul de Supraveghere și Control. Este localizată la a treia vertebră.

Conferă expresia senzualității, sexualității, procreării și creativității.

Când chakra este echilibrată, există o comunicare și o intimitate excelentă cu partenerul. Apar limite sănătoase în relații, împiedicându-se ieșirea ușoară din acestea. Banii sunt prezenți, creativitatea este înfloritoare, iar emoțiile, sunt și ele echilibrate.

Când acest centru este blocat, pot apărea dezechilibre alimentare, probleme ale căilor urinare și organelor genitale, dureri de cap ocazionale, febră și dezechilibre emoționale.

Caracterizează energia instinctelor, integrarea socială și senzualitatea, sensibilitatea față de alții.

Fizic: Coordonează gustul, organele de reproducere, vezica urinară, colonul descendent, tot ce este lichid în organism. Element caracteristic este apa.

Emoțional: Caracterizează nevoia de autocontrol și manipulare, isteria, furia, frustrarea, anxietatea, diminuarea efectului de stres.

Mental: Influențează stările depresive și confuzia mentală, dă autoîncredere.

Planului superior: Coordonează forța interioară, capacitatea de a accepta fără nevoia de control. Este centrul de excitație și recepție a senzațiilor sexuale.

Câteva din produsele pământului ce intră în rezonanță cu chakra 2 sunt: caise 50%, mușețel, portocala, mandarina, semințele de susan, turmeric, trandafir oranj, cătina, fragi, morcovi, dar și cașcavalul. Gălbenelele 50%, sunt plante a cărui ceai ajută la refacerea zonelor fisurate.

Lemnul de santal ajută 50% la vindecarea multor forme de infecție și stimulează regenerarea celulelor. Se poate aplica uleiul de santal, direct pe corp, înainte de a face duș, sau se poate folosi ca aromo-terapie, în casă.

A treia chakră, a plexului solar **MANIPURA**, centrul energetic de forță fizică și guvernează Câmpul de Protecție. Este centrul puterii, forței și al controlului de sine. Este amplasată pe o vertebră, a coloanei, din dreptul stomacului.

Atunci când apare o situație în care ne simțim tensionați, vom simți o tensiune sau un „pumn” în stomac, din cauza stresului. Cei ce trăiesc lăsându-i pe alții să le hotărască viața, pot ajunge la ulcere.

Majoritatea bolilor își au originea în probleme emoționale nerezolvate, ce încetinesc, sau opresc curgerea energiei vitale și influențează, regenerarea celulară.

Dacă chakra este blocată, apare tendința de a ne simți slabi, că nu merităm nimic și cu o stimă de sine scăzută. Starea emoțională tinde spre depresie și

anxietate. Apare tendința de a ne îndoii de orice și de a nu avea încredere în ceilalți, ceea ce atrage, după sine, o sumă de probleme la nivel fizic: digestie deficitară, ulcer, diabet, boli ale ficatului și rinichilor, anorexia (lipsa poftei de mâncare), bulimia (mâncatul în exces) și chiar tumori intestinale.

Caracteristicile ei sunt: ambiția, voința, dinamismul, expansivitatea, forța.

Fizic coordonează simțul văzului, funcționarea sistemului digestiv, stomacul, pancreasul, ficatul, splina, sistemul neurovegetativ și producerea insulinei. Este responsabilă cu tonifierea generală a organismului.

Emoțional: Aici este asigurată starea de relaxare, diminuarea reacțiilor la stres și anxietate.

Mental: Asigură capacitatea de concentrare și claritate în gândire.

Planul superior: susține și dă forță corpului vital.

Pentru a debloca energia se poate utiliza: trandafirul galben, roinița, rostopască, pelin. Alte legume/fructe cu efect benefic asupra centrului puterii, sunt: anason, pere, mere galbene, grapefruit, ananas, pepene galben, floarea soarelui, grâu, gutui, lămâia, piersica, soia, porumb, zmeura.

Manipura echilibrată, transformă persoana în om cu forță, simțul dreptății, voință, spre binele comunității, influențare ce duce spre creștere energetică, vindecare și evoluție.

Chakra a patra, a inimii **ANAHATA**, care este și centrul energetic al sufletului. Ea guvernează Câmpul de Contact Informațional Teluric. Este amplasată pe vertebra centrală, a coloanei, din zona toracică.

Este centrul iubirii, al compasiunii și al iertării, locul în care se întâlnesc energiile joase, de la primele trei chakre, cu energiile înalte ale centrilor superiori.

Pe măsură ce se deschide centrul inimii, energiile cosmice superioare și energiile telurice, inferioare, se întâlnesc în suflet, ajută la manifestarea sentimentelor de iubire. Echilibrul între energia primită și cea dată, arată o chakră a inimii deschisă.

Când acest centru este blocat, ne simțim deconectați de la ceea ce ne înconjoară și întâmpinăm greutate în a ne iubi pe noi, dar și pe ceilalți, nu înțelegem ce-i cu noi în această lume.

La nivel fizic apar probleme de circulație pulmonară, lipsă de empatie (înțelegere) la nivel emoțional și lipsă de devotament la nivel spiritual, scăderea funcției inimii, sistem imunitar scăzut, probleme la sânii.

Fizic coordonează: pipăitul, timusul, inima, cavitatea toracică, plămâni și sistemul nervos din zona toracică.

Emoțional: Determină iubirea, autoîncredere, acceptarea, resentimente, căutarea adevărului, scade și echilibrează teama și impactul cu stresul.

Mental: Asigură calmul, seninătatea, armonia, stabilitatea și echilibrul.

Planul superior: corespunde iubirii divine, bucuriei de a trăi, stabilității, milei și compasiunii, dă accesul către energiile superioare (Lumină), caracterizând și puterea comunicării chiar și cu Terra.

Multe probleme legate de chakra inimii sunt de: iubire, suferință, ură, furie, gelozie, frică de trădare și de singurătate, dar și de abilitatea de a ne vindeca pe noi și pe ceilalți.

Plante ce sunt în bună rezonanță cu chakra 4 sunt: coriandrul, pătrunjel, mere verzi, castravete, varza albă, usturoi, țelina, struguri albi, sparanghel, spanac, păpădie, gulii/napi, măsline verzi, ulei măsline, linte, alune 40%, salata/lăptuci, fasole verde, ovăz 60%, cartofi, ceapa, menta, urzica, anghinarea, vâsc, ienupăr, brad, pin, trei frați pătați, plămânărica, care sunt benefice pentru sănătatea inimii.

Chakra a cincea, a gâtului VISHUDDHA, care este și centrul energetic al comunicării, dar și mentalul inferior și guvernează Câmpul de Emisie. Este amplasată pe a 7-a vertebră, de la cap, a coloanei cervicale.

Este responsabilă pentru exprimarea de sine și comunicare. Comunicarea și expresia de sine, arată exprimarea prin vorbă, gând, fapte, dar și ascultarea altcuiva.

Când funcționează corect, vorbirea devine plină de înțelepciune, de o vibrație înaltă, ajutându-ne să ne comunicăm clar intențiile.

Cu toții ne-am simțit, uneori, deranjați atunci când nu ne-am putut expune părerea, sau expune adevărul nostru. Acesta este semnalul de blocaj al centrului comunicării și a tiroidei.

Fizic coordonează: simțul auzului, glandele tiroide, paratiroide, gât și aparat de vorbire, ceafa, sistemul nervos, coloana, unghiile, pielea, părul, tendoanele.

Emoțional: exprimă încrederea în sine, bucuria, teama, ostilitatea, resentimente, frustrarea, comunicarea și intuiția.

Mental: funcționarea optimă asigură calmul, senzația de bine, capacitatea de comunicare, intuiția, inteligența intuitivă.

Planul superior: determină creativitatea, productivitatea, capacitatea de comunicare, trăiri de natură spirituală, transcederea aspectelor temporare.

O chakră a gâtului dezechilibrată duce la probleme de tiroidă și laringite la nivel fizic, la dependență emoțională în plan emoțional, la o gândire neclară, în plan mental și la nesiguranță, la nivel spiritual. În această situație, putem vorbi, fără a gândi ce spunem, avem probleme în a ne exprima, în mod natural, sau vorbim singuri pe stradă. Tot aici apar și stările de nervozitate, fricile și anxietățile.

Plante ce sunt în bună rezonanță cu chakra 5 sunt: fragi, hrean, trandafir albastru, iasomie, tei, hamei, salvie, liliac. Alimente ce rezonază cu chakra 5 sunt: brânza și peștele.

Chakra a șasea, AJNA care este și centrul energetic al capului și guvernează Câmpul de Recepție. Este asociată mentalului superior și rațiunii. Este amplasată pe prima vertebră, de la cap, a coloanei.

Când este blocată lipsește imaginația, iar aceasta duce la incapacitatea de a lua hotărâri și la dezamăgiri.

În plan fizic, blocajele la acest nivel pot duce la probleme de ochi sau/și de urechi, dureri de cap, migrene, insomnie.

Fizic coordonează: toate simțurile, glanda hipofiză, epifiza, talamusul, hipotalamusul și secreția de hormoni, ochii, sinusurile, gura, creierul, memoria, cerebelul și trunchiul cerebral.

Emoțional: este afectată de anxietate, stres, dar poate determina și relaxarea sau liniștea.

Mental: Funcționarea optimă asigură echilibrul mental, rațiunea, claritatea în gândire și puterea de concentrare. Este centrul de comandă mentală.

Planul superior: Semnifică înțelepciunea, capacitatea de autoconducere și autodeterminare, posibilitatea de conectare la Sinele interior, accesul potențial la cunoașterea universală, realism și dezvoltare interioară, conștiința de sine.

Reînvierea emoțiilor ascunse și învățarea de a avea încredere în amintiri, sunt căile de recunoaștere ale darurilor intuitive, cu care ne-am născut cu toții. Aici poate apărea transformarea întunericului sufletesc și a tăcerii, într-un loc al luminii și păcii, duce la rafinarea percepțiilor subtile, prin coordonare rațională.

Plante ce sunt în rezonanță cu chakra 6 sunt: strugurii negri, vinetele, smochine, ridiche neagră, prune, mure, fragi, coacaze negre, cireșe negre, banane, afine, dunde negre, chimen. La energizarea și vindecarea dezechilibrelor, apărute la nivelul centrului celui de-al treilea ochi, ajută: ienupărul, macul, rozmarinul, busuiocul, gețiană, levănțica 50%, mesteacăn 50%, tătăneasă, violetele și salcia.

În plan fizic pot apărea depresiile, dezechilibre ale sistemului nervos, migrene, amnezii (pierderi de memorie), deficit de atenție, dislexie (incapacitatea de a citi corect), vitiligo, zona zoster, psoriazis, stres.

A șaptea chakră, a coroanei este **SAHASRARA** este și centrul energetic al spiritualității și guvernează câmpul de Contact Informațional cu Universul. Este localizată în creștetul capului și este grefată pe glanda pituitară (hipofiză).

Ne conectează la energia divină universală. Este asociată înțelepciunii, iluminării și transcendenței.

Când este curată și se deschide, vom simți uniunea cu divinitatea și cu iubirea cosmică, iar frecvența noastră unică se acordează lumii Universului.

Când centrul este blocat, sau închis, suntem deconectați spiritual, trăind fără un scop ori țel în viață, doar cu cel material.

Când ochiul al treilea se deschide, apare tendința de a vedea totul, dincolo de ceea ce se vede cu ochii fizici, ceea ce duce la intuiție, clarviziune prin deschiderea glandei pineale (epifiza).

Fizic coordonează: echilibrul fizic, psihic, credință, somnul, hipofiza, epifiza, nervii, creierul.

Emoțional: Perturbarea chakrei 7 duce la neîncredere, dezechilibrul hipofizar, determină apariția angoaselor, isteria, iritabilitatea, depresia, sau disfuncție a sistemului glandular. Funcționarea optimă asigură relaxarea, confortul și seninătatea, liniștea interioară, senzitivitatea.

Mental caracterizează: creativitatea, scrisul, inventivitatea, conștiința și mintea superioară.

Planul superior: Această chakră este legătura cu Divinitatea, cu SupraEul, este chakra de extracorporalizare prin care spiritul își părăsește trupul. Când Spiritul ajunge la acest nivel, omul capătă conștiința de sine, se Trezește Spiritual.

Florile de lotus ajută la deschiderea centrului coroanei, dar și Lavanda, aliniindu-ne chakrele la energia divină. Ne mai ajută să avem încredere că ghidarea ce o primim, este de la cea mai înaltă sursă. Inhalând ulei esențial de lavandă, înainte de exercițiile de relaxare, meditație, sau adăugând câteva picături în apa din

cadă, se poate ajunge la rafinarea abilităților revelatorii și de clarvedere. Lavanda este bună pentru curățarea și sănătatea tuturor chakrelor.

Putem folosi diverse plante, fie administrate intern, sub formă de pulberi, ori ceaiuri, sau extern, sub formă de băi, cataplasme, sau aromoterapie. Indiferent de forma de utilizare, le putem mări beneficiile conectându-ne conștient la vibrațiile lor.

Alimente pentru chakra 7 sunt: alune 40% ceapă, castane, ciuperci, dode albe, nucă cocos, orez, ovăz 40%, smochine, praz, ridiche neagră, usturoi, lapte, ouă, plop, levănțică 50%, mesteacăn 50%, muștar, vinete, fructe de pădure, coacăze, afine.

Funcțiile chakrelor: Coordonează structurile și a biocâmpurile acestora; Transferă informațiile specifice fiecărei structuri; Este Interfață între toate sistemele fizice și stimulii InfoEnergetici exteriori sistemului viu, funcționând ca niște antene.

Mulțumiți energiilor plantelor ce lucrează pentru ca noi ca să ducem o viață echilibrată și în armonie cu toate creațiile universului.

„Cu siguranță sănătatea este mult mai valoroasă decât banul, deoarece sănătatea face banul.” - Samuel Johnson

5.2. INTEGRAREA NUTRIȚIEI ENERGETICE ÎN STILUL DE VIAȚĂ ACTUAL

Ce rost ar avea toate informațiile, pe care vi le-am oferit până acum, dacă nu ați reuși să le vedeți efectul și ce îmbunătățiri pot aduce în viața dvs., de zi cu zi. În acest capitol, dorim să vă arătăm câteva tehnici ce nu necesită inițieri (inițierea este un proces de investitură cu o tehnică energetică, pe care numai un maestru o poate da) și care pot fi practicate, în funcție de nevoia și dorința fiecăruia.

Vă vom pune la dispoziție trei variante de lucru, care să vă familiarizeze cu tehnicile de Nutriție Energetică. Prin practicare veți obține rezultate benefice.

Prima variantă se realizează de preferat dimineața, imediat după trezire.

1. Tehnică: Împământarea

Se pun picioarele pe podea, se închid ochii, se respiră profund, de câteva ori și se vizualizează rădăcini care cresc din tălpi, precum ale unui copac puternic. Tehnica ajută corpurile energetice, despre care am vorbit în capitolele anterioare, să se așeze simetric, în ordine, la locul lor și toate structurile să funcționeze în armonie. Timp de lucru 5-10 minute.

2. Tehnică: Protecția

În continuarea tehnicii de mai sus cereți protecția zilei. Este necesară pentru a va menține energia cât mai intactă și de a vă feri de „vampirii energetici”. Vizualizați în jurul dvs o sferă de lumina violet, cu coaja groasă de 1 metru. Dați comandă sferei să vă protejeze de toate energiile negative și de tot ce diferă de binele dvs. cel mai înalt. Protecția pentru începători are o rezistență, în timp, până la șase ore, după care este necesar să fie refăcută. Varianta a doua este de 15 de minute.

3. Tehnică: Binecuvântarea zilei

Se face foarte simplu prin rostirea verbală, sau în gând, de fraze pozitive: Binecuvântez ziua de azi cu armonie. Binecuvântez ziua de azi cu sănătate. Binecuvântez ziua de azi cu abundență. Binecuvântez ziua de azi cu iubire. Binecuvântez ziua de azi cu succes. Binecuvântez ziua de azi cu pace. Binecuvântez ziua de azi cu (aici puteți personaliza în funcție de nevoile dvs.) Sau putem să folosim și salutul soarelui de dimineață: Bună dimineața Soare, Lumină, Pământ, ape, aer, vânturi, munți, păduri, natură, bine ne-am reîntâlnit într-o nouă zi frumoasă! Varianta a treia durează 10-15 minute.

4. Tehnica: Deschiderea drumurilor

Noi, autorii lucrăm cu îngerașii, pentru deschiderea drumurilor, dacă nu sunteți de acord cu această denumire puteți alege orice alt simbol, în care credeți: păzitori, păsări, animale, sfere energetice, etc. Vom folosi formularea specifică nouă, dvs., însă puteți înlocui cuvintele: Cer îngerilor drumurilor, să îmi deschidă calea, să pună semafoarele pe verde, să mă ferească de accidente și de orice alt pericol.

Varianta a patra este de 15 de minute, aproximativ. La tehnicile de mai sus, le puteți adăuga pe următoarele:

5. Tehnică: Curățarea meridianelor energetice

În stare de liniște, continuați să respirați lent. Vizualizați cum mai multe sfere de lumină albă intră pe vârful degetelor de la picioare și urcă pe partea din față a corpului, în sus, cu intenția de a curăța impuritățile. După mai multe repetări, vizualizați cum mai multe sfere albe, intră pe vârful degetelor de la mâini și urcă pe partea laterală a corpului. Aceeași metodă se aplică și pe parte din spate a corpului, numai că de data aceasta, sferile pleacă din centrul capului și coboară până la călcâie. Timp de lucru 15-20 minute.

6. Tehnică Echilibrului

Se concentrează atenția în inimă și se repetă rar, cuvântul „Echilibru” de 12 ori. Exercițiul este excelent pentru menținerea echilibrului fizic, mental și emoțional, pe toată durata zilei. Cum cât este repetat mai des, cu atât are un efect mai mare și pe termen lung. Timp de lucru 5-10 minute.

Varianta a 6-a este pentru cei ce doresc mai mult și vor să obțină mai multă sănătate, energie și bunăstare și mai adăugăm una, în continuarea tehnicilor de mai sus.

7. Tehnica: Vindecării interioare

Este una dintre cele mai frumoase tehnici, ce aduce o acceptare și armonizare a corpului fizic, cu structurile energetice. Această tehnică aduce o stare de iubire față de propriul corp și un grad de acceptare a acestuia exact așa cum este. Se face simplu, ca toate tehnicile prezentate de noi.

După realizarea tehnicilor de mai sus, deja aveți o stare de calm și echilibru. Plasați palmele pe o zonă a corpului dvs. care are nevoie de mai multă energie, sau în care simțiți tensiuni, ori dureri. Vizualizați cum prin palmele dvs. curge lumină verde și în același timp simțiți iubire, față de zona, sau organul pe care țineți mâna. Apoi lăsați intuiția să vă ducă mâinile pe următoarea zonă ce are nevoie de refacere energetică. Timp de lucru 15-20 minute.

La final: repetați tehnicile împământare și protecție.

Noi, autorii, lucrăm zilnic tehnici aproximativ de 2-3 ore pentru evoluția personală, plus alte consultații pe care le oferim celor care ne solicită. Indicat ar fi să faceți variantele aproximativ 30 zile. Le puteți face dimineața și seara, sau în orice alt moment al zilei, în care aveți timp. Rezultatele vor fi spectaculoase.

Alte tehnici pe care le puteți practica pe durata zilei.

8. Tehnică: Binecuvântarea mâncării și a băuturii.

Binecuvântez această mâncare, bautură, să fie bună pentru mine și pentru toți cei care mănâncă și beau din ea. Puteți aplica semnul crucii fizic, prin mășcarea mâinii deasupra bucatelor, sau mental. Ori puteți spune o rugăciune. Timp de lucru 5 minute.

9. Tehnică: Tapotarea

Tapotarea este o tehnică fizică ce ajută la energizare. Cu palmele se lovește ușor și energic toată zona corpului. Rolul tehnicii este de a activa meridianele și centrul energetic. Timp de lucru 5-10 minute.

10. Tehnică: Încărcarea corpului mental

Pe durata zilei avem multe activități care ne consumă energia corpului mental. Tehnica următoare este simplă și foarte eficientă. Închideți ochii, vă relaxați, dați comandă creierului să intre în starea alfa, apoi cereți să accesați lumină violet și albastră care să intre în corpul mental pentru refacerea energiei. Tehnica se face în jur de 15-20 minute, în funcție de nevoie. După o perioadă de practică, timpul de lucru se va reduce. La final mulțumiți și reveniți la treburile dvs.

În concluzie, veți vedea eficiența și impactul pozitiv, al acestor tehnici, în viața de zi cu zi. Poate vor fi momente în care nu veți reuși să aplicați tehnicile și să aveți impresia că nu funcționează, însă dacă nu vă veți opri din a le repeta, rezultatele vor apărea. Este necesară încredere în dvs. și în tehnici. Spor la lucru și așteptăm să ne scrieți pe florentina@energeticn.com, ce rezultate aveți cu tehnicile și ce schimbări au produs în viața dvs.

Medicina Ayurvedica (hindusă) ne recomandă o varietate de tehnici practice care ne pot ajuta să avem un foc digestiv puternic. Se încorporează următoarele practici, în viața de zi cu zi și în consecință, veți putea elimina disconfortul digestiv, să vă îmbunătățiți funcționarea metabolismului și veți putea lupta mai eficient împotriva kilogramelor în plus.

Iată 4 metode tradiționale Ayurvedice prin care vă puteți îmbunătăți digestia:

1. Meditați cu regularitate

Noi studii întăresc, din ce în ce mai mult, ipoteza potrivit căreia, în timpul meditației apar modificări genetice. Aceste modificări ajută organismul în procesul de restabilire a homeostazei și nu în ultimul rând, al sistemului digestiv. Pentru cele mai bune rezultate, meditați zilnic minimum 20 de minute.

2. Activitate fizică zilnică

Este necesar ca în fiecare zi să vă faceți timp pentru a face o anumită activitate fizică. Un studiu recent al celor de la Institutul „Diabetes Care” a scos la iveală faptul că o simplă plimbare de 15 minute, poate ajuta organismul să treacă mai ușor peste creșterea bruscă a nivelului de zahăr din sânge. Mai multe plimbări scurte

sunt mult mai eficiente, în comparație, cu una singură, de 45 de minute zilnic, de exemplu.

3. Nu mâncați prea mult

Atunci când mâncăm mai mult decât poate găzdui stomacul nostru, mâncarea nu poate fi digerată corespunzător. De asemenea, datorită producției de acid în exces, suferim apoi de reflux și de indigestie. Medicina tradițională Ayurvedică, ne recomandă să-i lăsăm stomacului nostru un spațiu gol, aproximativ un sfert din capacitatea acestuia, pentru a digera, într-un mod eficient și complet, alimentele consumate.

4. Principala masă este cea de prânz.

Prânzul trebuie să fie cel mai consistent, deoarece focul digestiv (agni) are un maxim de activitate în jurul orei 12 a.m.

Organismul nostru digerează, cel mai eficient, mâncarea, în timpul prânzului, perioada zilei în care suntem cel mai activi, acesta fiind totodată momentul în care cea mai mare cantitate de sucuri digestive este produsă. Odată cu venirea serii, organismul nostru se pregătește de somn, adică sistemul digestiv nu mai funcționează la capacitate optimă. În cazul, în care vom mânca foarte mult seara, atunci când focul digestiv este slab, ne vom simți greoi și umflați și va fi mult mai dificil să adormim.

Dacă vă gândiți un pic la ce v-am prezentat mai sus, vă dați seama că, de fapt, sunt niște rugăminți, spuse sub altă formă. Adică ne programăm creierul, printr-o legătură cu divinitatea pe care o rugăm să ne ajute: să ne reglăm sănătatea, să ne creăm o zi bună, ne deschidem unele drumuri, să ne facem protecție, să ne împământăm, să ne căutăm echilibrul și liniștea, etc.

„Boala are mai mulți tați, însă mama este mereu alimentația.” - proverb chinez

CAP. 6. ȘTIAȚI CĂ.... DESPRE UNELE MITURI ALIMENTARE

6.1. ȘTIAȚI CĂ...

Oleiul de pește luat zilnic impulsionează creierul copiilor să se dezvolte, în trei luni, cât s-ar dezvolta într-un singur an.

Sucul de morcov este de ajutor celor ce suferă de digestie dificilă, ori de lipsa poftei de mâncare. Morcovul este bogat în substanțe anti-oxidante precum vitamina A, dar și alte vitamine și minerale, necesare organismului uman. O cură de 4-5 zile, cu suc proaspăt, cicatrizează rănilor făcute de ulcer și îmbunătățește și vederea.

Singurul aliment care nu se deteriorează este mierea.

Vinul roșu ajută la prevenirea unor tipuri de cancer și la protejarea arterelor. Există un antioxidant ce se găsește în strugurii roșii, numit resveratrol. Acesta îmbunătățește rezistența mușchilor, reduce afecțiunile gingiilor și apariția bolii Alzheimer.

Este bine ca fiecare să consume alimente din țara în care s-a născut.

Câteva grame de fistic ne feresc de riscul de a ne îmbolnăvi, de boli cardiovasculare, ca: infarct, accident cerebral, embolii. Pe lângă fistic, nucile,

migdalele și alunele de pădure neprăjite, reduc atât nivelul colesterolului rău, cât și al grăsimilor nesănătoase, din arterele sanguine.

Consumul exagerat de șuncă poate afecta plămâni, din cauză că șunca, slănina și alte produse din carne afumată, conțin nitriți, utilizați pe post de conservanți.

Regimul alimentar mediteranean, bogat în uleiuri vegetale și pește, este benefic și pentru persoanele ce suferă de maladii cardiace, ca și regimul alimentar foarte strict, sărac în grăsimi. Dieta mediteraneană constă în consumul mărit de fructe, vegetale, semințe și pește și o cantitate de grăsimi, provenind din uleiul de măsline și nuci. Prezența acidului gras omega 3, prezent în cantitate mare, în aceste alimente, limitează crizele cardiace, ori accidentele cerebrale.

Trebuie să zdrobiți usturoiul înainte de a-l găti, pentru a-i păstra proprietățile anticoagulante, utile în prevenirea bolilor cardiovasculare și a emboliilor. Alicina este enzima din usturoi ce împiedică formarea trombilor de sânge.

Usturoiul este cel mai bun aliment, antibiotic, cu cel mai larg spectru, care distruge orice viruși, bacterii, sau ciuperci parazite.

Există un anumit compus, în boabele de cacao, ce poate rivaliza cu penicilina și anestezicele, care se numește epicatechina și poate reduce riscurile de apariție a unor boli grave ca: infarct, ori insuficiența cardiacă.

Adăugarea de lapte în ceai, poate distruge calitatea acestuia de a ne proteja împotriva bolilor cardiovasculare. Cazeina, o proteină din lapte, anulează efectul benefic al ceaiului care îmbunătățește dilatarea vaselor de sânge. Laptele dulce, oricum nu este bun, pentru maturi.

Mărul este bogat în vitaminele: A, B1, B2, C și în substanțe nutritive, cu proprietăți terapeutice asupra organismului uman. Substanțele nutritive și antioxidante, din sucul de mere, ajută la reducerea colesterolului și a bolilor cardiovasculare. Merele sunt bogate în fibre, reduc colesterolul din organism și întăresc oasele. Ele sunt indicate și în curele de slăbire, dar sunt folosite și în cosmetică. Măștile cu măr ras, ajută la curățarea tenului, la vindecarea acnelor și la estomparea ridurilor.

Pentru a preveni apariția durerilor de stomac, când se reactivează ulcerele și gastritele hiperacide, mâncați zilnic cinci smochine. Acestea sunt remineralizante, deoarece conțin magneziu și potasiu, acționează împotriva oboselii, dar duc și la refacerea organismelor slăbite de tratamente.

Năutul prăjit și măcinat, este înlocuitor bun pentru cafea, fiind un puternic stimulent digestiv și nervos. Pentru ameliorarea simptomelor răcelii, un ceai de năut poate reprezenta un excelent antibiotic natural. Acesta mărește potența, fiind bogat în acid folic, este indicat bărbaților ce vor să-și îmbunătățească viața sexuală și fertilitatea. Năutul este nutritiv, recomandat în terapia asteniei, sau în convalescență. Năutul însă, este contraindicată în febră, hipertensiune și stări de iritabilitate nervoasă.

Carnea de pește, deoarece conține fosfor, este necesară bunei funcționări a creierului, în special a memoriei.

Adolescenții care consumă mai multe produse bogate în calciu, sunt mai supli.

Grapefrutul, ca suc, vă scapă de oboseală și dureri de cap.

Propolisul este un veritabil antibiotic natural, ajutând la echilibrarea metabolismului, la reglarea sistemului hormonal și la întărirea sistemului imunitar.

Măceșele au un rol important în respirația celulelor. Ceaiul de măceșe ajută organismul să funcționeze la parametri normali. Fiind bogat în săruri minerale și vitamina C, are rol diuretic. Este recomandat persoanelor cu afecțiuni hepatice și renale.

Uleiul de măsline ajută la vindecarea gastritei și a ulcerului. El poate fi folosit și ca laxativ. Pentru entorse și dureri reumatismale se fac frecții cu ulei de măsline amestecat cu usturoi pisat. Folosit permanent, uleiul de măsline ajută la dizolvarea pietrelor de la vezica biliară, împreună cu lămâia.

Uleiul de pește ajută la creșterea rezistenței inimii și asta fiindcă scade colesterolul. Ajută însă și la circulația sângelui și încetinește procesul de îmbătrânire, distrugând toxinele din organism. Consumat cu regularitate, liniștește sistemul nervos, ne ajută să dormim profund și să facem față stresului.

În kiwi se găsește vitamina C, dar și toate tipurile de fibră, ceea ce ajută la prevenirea bolilor de inimă. Este bogat în cupru și ajută la întărirea sistemului imunitar și la dezvoltarea creierului.

Pâinea intermediară este cea mai sănătoasă. Pâinea albă este ușor asimilată de organism, însă conține puține fibre. Pâinea neagră cu tărâțe mari nu este foarte sănătoasă fiindcă are multă celuloză și irită tubul digestiv.

Cea mai cunoscută legumă în lume, este roșia, dar cea mai folosită legumă, la mâncăruri, este ceapa.

Bananele sunt fructul din topul popularității, merele pe următorul loc, apoi portocalele și pepenii.

Roșiile conțin o substanță care are proprietăți antioxidante ce se numește Licopină. Cu ajutorul ei sunt protejate celulele, se împiedică distrugerea și degenerarea lor, care ar putea cauza apariția cancerelor.

Alte legume cu proprietăți antioxidante sunt: salata verde, varza, broccoli, anghinarea și ardeii iute.

Uleiul de cătină îmbunătățește funcția de detoxifiere a ficatului.

Soia conține 40% proteine și 20% grăsimi, cu un procent ridicat de calorii, minerale și vitamine. În 500g de soia se găsesc 182g proteine, iar în aceeași cantitate de carne de vacă, se găsesc doar 90g, în pește 80g, iar în ouă 56g.

În ciocolată se găsește Feniletilamina ce produce o ușoară stare de visare, ea fiind produsă de creier atunci când doi oameni sunt îndrăgostiți.

Mierea de salcâm și mierea de pădure nu se cristalizează (solidifică) niciodată.

Prezența calciului micșorează riscul de formare a pietrelor la rinichi.

Cei ce consumă probiotice și prebiotice nu cunosc o boală a civilizației moderne: constipația.

Prebioticele (anterior apariției vieții) stimulează creșterea microflorei naturale a intestinului. Sunt substanțe ce reprezintă hrană pentru bacteriile benefice aflate în intestin. Una din proprietățile de bază ale prebioticelelor este faptul că ele nu sunt digerate și ajung în intestin. Administrarea de prebiotice stimulează popularea bacteriilor benefice în organism.

Probioticele (pentru menținerea vieții) ajută la popularea intestinului cu microfloră din exterior. Celule vii ale microflorei intestinului sunt: lactobacili, bifidobacterii, etc. Aproximativ 5-10% din probioticele admise, ajung în intestin, nedigerate. În intestin se află aproximativ 500 tipuri de bacterii benefice.

În urma unei operații fizice, meridianele energetice care străbat zona respectivă au circulația întreruptă? Fluxurile blocate de energie pot crea presiuni și tensiuni în zona operată, chiar și după zeci de ani.

Un organ extras la operație, încă are forma energetică în câmpuri? Vezica biliară scoasă în fizic, deși nu mai poate fi tratată ca un organ în planul fizic, în energetic ea poate fi stimulată să ajute la drenarea energiei. Și dacă ne aducem aminte din capitolul cu meridianele energetice, eliminarea vezicii biliare nu înseamnă și stoparea funcționării integrale a meridianului aferent. Vă puteți raporta și la alte organe.

Prin eliminarea formei energetice a unui tip de cancer, acesta poate regresa și chiar disparea? Deși nu este momentan demonstrat științific, logica ne spune că un organism viu trăiește atât timp cât este alimentat cu energie.

Atunci când cădeți, forme energetice din structurile dvs. pot rămâne la locul accidentării, iar dvs aveți senzația că vă lipsește ceva sau durerea, nu dispere, chiar daca medical totul este în regulă?

O sperietură vă deplasează corpurile energetice de pe corpul fizic și de aceea instictiv duceți mâinile pe corp imediat după ce v-ați speriat? Astfel țineți corpurile să nu plece.

Atunci când tăiați pâinea cu cuțitul, aura energetică dispere, adică îi dispere energia, ceea nu se întâmplă atunci când o rupeți cu mâinile, sau o binecuvântați înainte, sau după tăiere.

Vinul nu se fierbe, ca și țuica, pentru că se elimină alcoolul, dar și adaosurile precum miere sau zahăr, ce se fierb odată cu vinul, se distrug prin fierbere și se transformă în otravă. Acestea doar se încălzesc până la maxim 60° C.

Florul este otravă pentru organism? A fost demonstrat în mai multe studii, dar care nu au fost făcute public pentru că nu s-ar mai putea fabrica pastele de dinți. Întrebați-vă de ce există și paste de dinți fără flor? Pentru că acestea sunt bune pentru cavitatea bucală.

Creierul uman deține următoarele valori:

- 1,36 kilograme este greutatea medie a creierului, el fiind direct proporțional cu corpul;

- de la 1.000 până la 10.000 este numărul de sinapse pentru fiecare neuron din creier;

- 7% este procentul mediu din creier, pe care îl folosim la capacități maxime, în același timp, după unele, teorii procentul crește în funcție de inteligență și lucrul în energetic, credință rugăciune;

- doar 10% reprezintă neuronii din totalul celulelor nervoase, restul fiind celulele gliale, cunoscute drept „asistente” ale neuronilor;

- 40% reprezintă procentul de materie cenușie, restul fiind materie albă, în creier;

- între 100-200 miliarde de neuroni deține creierul uman;

- neuronii continuă să crească pe tot parcursul vieții. Se pare că aceștia cresc pe tot parcursul vieții, ceea ce adaugă o nouă perspectivă studiului creierului și a bolilor ce îl afectează;

- informația călătorește la viteze diferite, în funcție de tipurile de neuroni. Viteza de transmitere a informației se bănuiește că variază între 0,5 m/sec până la 120 m/sec, sau mai mult;

- creierul nu poate simți durerea. Creierul este centrul durerii, dar creierul în sine nu are receptori și nu poate simți durerea. Creierul este înconjurat de o sumedenie de țesuturi, nervi și vase de sânge, care sunt foarte receptive la durere și pot da multe dureri de cap. Prin simplul fapt că un organ al vostru, nu cunoaște această undă a durerii, este dovada faptului că unii oameni **pot trece de la supraviețuire, la strălucire.**

În prezența emoțiilor negative, ADN-ul nu mai funcționează normal. Oamenii stresați au probleme de sănătate. Însă în prezența emoțiilor pozitive: recunoștință, apreciere, iubire, compasiune, ADN-ul se relaxează. Deci sentimentele și gândurile noastre pot modifica ADN-ul.

Există un emițător mult mai puternic decât creierul, acela fiind Inima. Sistemul nervos al inimii are în jur de 40.000 de neuroni, ce acționează independent de creier, prin învățare, memorie, senzație și influențează procesele cognitive la nivelul creierului, cu care ea comunică. Ea procesează și decodifică informația intuitivă. Inima este mai rapidă, decât creierul, în receptarea și reacția la informațiile despre evenimente viitoare, înainte ca acestea să se întâmple. Altă comunicare a inimii este prin hormoni și neurotransmițători, ea fiind cea care produce hormonul ANF, ce asigură echilibrul general al corpului (homeostazia). Unul din efecte este inhibarea producerii de hormoni ai stresului. Inima comunică și prin ritmul cardiac și variațiile acestuia, trimițând mesaje către creier și către restul corpului. Mai comunică și prin câmpul electromagnetic al său, care este mai puternic decât al oricărui organ din corp. Emiterea unei emoții determină instantaneu răspuns în ADN. Câmpul electric al inimii este de aproximativ 60 de ori mai mare decât amplitudinea activității electrice generate de creier. Câmpul magnetic produs de inimă este de 5.000 de ori mai mare în intensitate decât câmpul produs de creier. Acest câmp se schimbă în funcție de starea emoțională. Dacă generăm emoții pozitive, atunci câmpul se reglează și devine coerent și ordonat.

Cei care poartă bijuterii de argint sunt mai calmi.

Apa păstrată în vase de argint are calitățile unui antibiotic natural eficient. Știința a făcut mii de teste ce au confirmat că ionii de argint au efect bactericid. Distrug circa 650 viruși și germeni, realizând astfel un dezinfectant extrem de eficient. Rolul argintului în organismul poate fi un „sistem imunitar secundar”. Este cunoscut că argintul are capacitatea de a distruge în 6 minute peste 650 de categorii de microorganisme patogene, virusuri, bacterii, paraziți și fungi. Ca antibiotic natural, argintul luptă cu bacilulul dizenteriei, cu Salmonela, Escherichia coli, Streptococul pneumoniae, Streptococul mutans (carii dentare) și alte microorganisme dăunătoare. S-a mai constatat că argintul este un puternic antioxidant natural, distrugând radicalii liberi. Organele noastre conțin argint, cel

mai mult fiind în creierul mare, în nucleul celulelor nervoase, glande, partea exterioară a ochiului și în oase.

Alimentele bogate în sare duc la o senzație de sete accentuată, este falsă. Într-un studiu, cercetătorii au descoperit că subiecții care au mâncat alimente sărate au reținut mai multă apă în organism, însă nu le-a fost mai sete decât celorlalți. Ei au examinat legătura dintre aportul de sare și nevoia de a bea apă. Este cunoscut că aportul sporit de sare stimulează producția de urină și, au verificat dacă urinarea frecventă este declanșată de consumul mai mare de apă și a unor alimente sărate. Rezultatele studiului au confirmat că aportul de sare duce la creșterea sării în urină, dar nivelul sporit de urină eliminată nu se datorează consumului crescut de apă. Mâncatul de alimente sărate duce la ingerarea de mai puține lichide, ce declanșează mecanismul de conservare a apei în rinichi. Rezultatele arată că sarea ajunge în urină, în timp ce apa este transportată în rinichi și în restul organismului. **În loc să determine setea, un aport sporit de sare duce la apariția senzației de foame.**

Sarea este considerată dăunătoare sănătății noastre, în cantități mari.... Când auziți că ar trebui să beți apă cu sare, pare o contraindicație. Dar o soluție concentrată de sare cu apă este sănătoasă și benefică pentru organism, conform unor nutriționiști, aceasta fiind și o metodă yoghină de detoxifiere. Sarea ajută la echilibrarea nivelului de zahăr din sânge, menținerea sistemului osos puternic, reglarea metabolismului, întărirea sistemului imunitar, iar sarea oferă o serie de minerale într-o formă pe care organismul o poate recunoaște și o poate folosi.

De ce să beți apă cu sare ?

1. Pentru îmbunătățirea digestiei

Apa cu sare activează glandele salivare din gură, eliberând amilază. În stomac, sarea stimulează producția acidului clorhidric și a unei enzime ce digeră proteinele, ambele substanțe ajutând la descompunerea hranei. Atunci când se acumulează mâncare nedigerată în stomacul cu probleme, apar arsurile stomacale și refluxul gastroesofagian. O soluție de apă cu sare băută, poate rezolva problema digestiei proaste prin stimularea funcției normale a stomacului.

2. Pentru reducerea inflamației

Sarea menține echilibrul fluidelor și tensiunea arterială. Un aport scăzut de sare din alimente, crește producția unei enzime numite renină și un hormon cunoscut sub ca aldosteron. Pe termen lung, nivelurile ridicate ale acestor substanțe duc la degradarea sistemului circulator și la apariția inflamațiilor.

3. Pentru un somn liniștit

Sarea naturală ajută la scăderea nivelului de stres, acesta fiind unul dintre cele mai întâlnite motive pentru care oamenii nu pot dormi noaptea. Creșterea nivelurilor de sodiu din sânge reduce nivelul de stres. Sarea ajută la atenuarea anxietății și împiedică mintea să creeze tensiuni ce împiedică somnul.

4. Pentru detoxifierea organismului

Datorită mineralelor, apa cu sare ajută organismul la detoxifiere. Sarea are și proprietăți antibacteriene. Apa caldă cu sare ajută la spălarea deșeurilor și toxinelor prin curățarea traectului digestiv.

5. Pentru sănătatea pielii. Sarea conține și minerale, ca impurități, ce ajută pielea să arate mai bine.

„Dacă am avea o alimentație perfectă, nu cred că ar mai exista suplimentele alimentare.” - Luigi Gratton

6.2. ADEVĂRURI DESPRE UNELE MITURI ALIMENTARE

În domeniul nutriției și al sănătății există multe mituri. Unii profesioniști din domeniul nutriției se contrazic, referitor la alimentație și beneficiile aduse de alimente.

- Toate kaloriile sunt egale. Există un mit vechi în societate ce spune că orice problemă legată de greutatea corporală ține de calorii. Normal că toate kaloriile contează, dar la fel de importante sunt și alimentele pe care le consumăm.

Iată exemple de unde putem observa că nu toate kaloriile sunt la fel:

a. Fructoză vs. glucoză. Fructoza stimulează foamea, promovează grăsimea abdominală și rezistența la insulină, comparativ cu același număr de calorii ce provin din glucoză.

b. Proteinele. Comparativ cu grăsimile și carbohidrații, consumul de proteine poate accelera metabolismul, reducând senzația de foame.

c. Acizii grași cu catenă lungă vs. cei cu catenă medie.

Acizii grași ce au catenă medie (uleiul de cocos) accelerează metabolismul și reduc senzația de foame, comparativ cu acizii grași cu catenă lungă, care activează mult mai puțin metabolismul: acidul oleic din uleiul de măsline, dar și din semințele oleaginoase și acidul palmitic (palmier, bumbac, untură), arahic (arahide, cacao), carnaubic, cerotic (ceruri), lauric (unt). Nu toate kaloriile sunt la fel. Alimentele ne afectează în mod diferit corpul, ținând seama și de structurile diferite ale organismelor.

- Nu este bine să mâncăm multe proteine? Există oameni ce cred că dieta bogată în proteine afectează rinichii și provoacă osteoporoză. Atunci când consumăm proteine eliminăm mai mult calciu pe termen scurt, dar pe termen lung, proteinele îmbunătățesc structura oaselor și scad riscul de apariție a fracturilor. Nu s-au găsit asocieri între proteine și problemele la rinichi. Țineți cont că ADN-ul este o proteină. Consumul de proteină animală excesivă, în anumite rețete nutriționale, poate duce la pierderea kilogramelor, dar și la îmbătrânirea funcțiilor organismului, fiindcă scade vitalitatea.

- Toată lumea ar trebui să reducă aportul de sodiu? Sodiul este un electrolit important pentru corp. Celulele noastre au nevoie de el, astfel ca să se mențină la un anumit nivel, potrivit structurii noastre. Medicii consideră că sodiu crește presiunea arterială, ducând la un risc de apariție a bolilor de inimă. Deși sodiul crește un pic tensiunea arterială pe termen scurt, studiile au demonstrat că diminuarea lui nu aduce beneficii, ci contrar, poate crește nivelul de trigliceride și colesterol. Dacă nu suferiți de tensiune arterială ridicată, nu aveți de ce să evitați sarea.

- Ouăle sunt bogate în colesterol și pot provoca boli de inimă? Din cauza nivelului de colesterol, ouăle au o reputație proastă, însă colesterolul din ouă, nu contribuie la creșterea nivelului colesterolului, din sânge. Nu s-a demonstrat niciodată că ouăle ar dăuna sănătății. Din contră, studiile au arătat că consumul

ouălor îmbunătățește profilul lipidic al sângelui și crește nivelul de HDL (colesterol bun). Studiile nu au constatat nici o asociere între consumul de ouă și bolile de inimă. Mai mult, s-a stabilit că puteți mânca câte ouă vreți, că nu veți avea probleme cu ficatul.

Adevărul suprem pe care am dori să îl cunoașteți este: **echilibrul în toate.**

„Alimentele voastre să fie medicamente și medicamentele voastre să fie alimente.” - Hipocrate

Cap. 7. CONCLUZII, SCIENCE FICTION, PREDICȚIE ORI PREMONIȚIE

7.1. SCIENCE FICTION, PREDICȚIE ORI PREMONIȚIE

Dezvăluirile pe care vi le-am făcut pe parcursul cărții pot părea reale pentru unii dintre dvs., SF pentru alții. Ceea ce știm noi, autorii, este că am experimentat ce v-a exemplificat în capitolele anterioare și poate chiar mai mult. Puteți alege să credeți sau nu, lucrurile oricum vor evolua, pentru că noi suntem parte dintr-o scenă mai mare, care nu depinde în totalitate de noi.

Ceea ce sperăm noi este ca, în viitorul apropiat, medicina alopată să vină mai aproape de om și să trateze cauzele, înainte de a prescrie medicația cu riscuri și mai mari pentru sănătate.

Cum vedem noi viitorul? Vedem o lume în care fiecare medic să se specializeze și în terapii complementare, sau să se asocieze cu un terapeut și să lucreze împreună pentru bunăstarea pacientului. Ne bucură enorm să aflăm ca la universități de medicină din România au început să se studieze centrul energetic și că viitorii medici, măcar, vor înțelege, sau chiar vor ști să trateze și în funcție de ele.

Ceea ce v-am prezentat în această carte este baza a ceea ce înseamnă Nutriția Energetică. Prin tehnicile specifice, care se dau prin inițieri se pot face multe acțiuni care să aducă sănătate în planul fizic, emoțional, mental și energetic.

Am intrat în ERA Vărsătorului ce ne arată că, vrem sau nu, intrăm într-o perioadă de lumină, ceea ce ne obligă să intrăm în rezonanță cu ea, adică să acceptăm tot ceea ce v-am prezentat în această carte și probabil chiar mai mult. Era Vărsătorului este privită ca un punct de cotitură spirituală, pentru societate, dar și pentru fiecare individ în parte. Aceasta este etapa de lumină la care se referă și Rudolf Steiner și Rijckenborgh. Epoca Vărsătorului face trecerea de la epoca tehnologică, a Peștilor, la cea spirituală. În Epoca Vărsătorului intuiția va domina gândirea rațională. În această epocă vocea inimii va înlocui vocea minții conștiente. Era Vărsătorului este ERA transformatoare a umanității.

„Totul în viață este vibrație” - Albert Einstein

Deja am intrat în centura fonică (lumină) a universului, din 2012 și nu ne putem împotrivi. Ea crează o tranziție spirituală numită **„schimbarea conștiinței”**, datorită luminii mai intense ce va fi în jurul pământului.

Rezonanța Schumann este frecvența magnetică oscilantă ce are loc în spectrul electromagnetic al Pământului. Aceasta este generată de schimbările electromag-

netice ce au loc în miezul Pământului și afectează suprafața, plante, ființele, etc. Rezonanța este aceeași de sute de mii de ani, însă pare să se schimbe în ultima perioadă.

În 1951, cercetătorul german Otto Schumann, profesor de fizică la o Universitate din Munchen, a descoperit că Pământul are un puls ce se poate măsura. Între suprafața Pământului și ionosferă, prezența fulgerelor, dă naștere unei oscilații electromagnetice cu frecvența de 7,83 Hz.

Un alt om de știință, cu 30 de ani înainte, Hans Berger, a ajuns la aceeași valoare, măsurând cu un electro-encefalograf, frecvențele electrice transmise de creierul uman, numite de aceasta: „unde Alpha”.

Dr. Ankermuller a făcut conexiunea între RS și ritmul alfa al undelor cerebrale. El a considerat că este foarte interesant faptul că „oscilația Pământului” are aceeași rezonanță cu creierul uman.

Dr. Konig a demonstrat o corelație între RS și ritmurile creierului și a descoperit că semnalul de 7,8 Hz este foarte apropiat de frecvența ritmului cerebral alfa.

S-a considerat, atunci, că Pământul și toate creaturile sale vii, sunt înconjurate și protejate de frecvența de 7,83 Hz, de această rezonanță Schumann. Indienii Rishi numeau acest sunet (vibrație) OM.

Această frecvență s-a dovedit a fi stimulantă a frecvențelor cerebrale, permițând oamenilor să își acceseze creierul mai mult și să atingă niveluri de conștiință mai înalte. Se pare că pulsul Pământului este chiar pulsul vieții. Această frecvență este numită și „bătăi ale inimii Pământului”, frecvență la care și noi ne putem ancora, pentru a fi echilibrați energetic.

Rezonanța Schumann (RS), în 2014, s-a considerat că a avut o anomalie prin creșterea frecvenței până la valoarea de 15 – 25 Hz, dar anul acesta au ajuns cu vârfuri de 36 Hz. Cercetările din ultimele decenii arată că modificări semnificative în activitatea solară și de furtuni geomagnetice, pot accelera schimbări importante în intensitatea și stabilitatea semnalului RS. Aceasta poate determina ieșirea acestui semnal în afara plajei sale normale, ceea ce induce modificări în sincronizarea dintre creier și inimă și schimbă nivelul de melatonină din creier. Amplitudinea frecvenței Schumann nu mai este constantă, în ultima perioadă de timp. **Frecvența Pământului crește și îi obligă și pe oameni să se sincronizeze cu ea.**

Se pare că „trezirea” are loc și ni se întâmplă nouă, astăzi, iese din interiorul nostru și prin „influențe” exterioare. ADN-ul, sănătatea perfectă, funcționează optim în prezența frecvenței de 7,83Hz.

Unele efecte provocate datorita schimbărilor din Rezonanța Schumann (Frecvența Pământului) se traduc în boli care pot fi: simple dureri de cap, migrene, alergii, iritații ale pielii, tulburări hormonale, aritmii cardiace, depresii, probleme ale sângelui, probleme cardiace, neurologice, de reproducere, ale sistemului imunitar, dezordine mentală, depresie, implicit creșterea numărului de bolnavi din spitale, a accidentelor și a morților subite, cât și a multor afecțiuni legate de stres, plus cancer.

După cum v-ați dat seama, există multe atestări științifice, astronomice care arată creșterea luminii pe Pământ, iar creșterea ei ne bucură foarte mult, fiindcă

avem șansa de a ne accesa capacitățile mai înalte, pe care le-am uitat, sau pierdut, în timp. Gândiți-vă ce invenții ar putea face viața omului mai ușoară, ce leacuri ale bolilor grave s-ar descoperi, ce sisteme de dezvoltare am putea accesa. Este timpul ca progresul să se facă din interiorul omului și nu din afara ființei acestuia.

„Spune-mi ce mănânci, ca să-ți spun cine ești!” - Anthelme Brillat-Savarin

7.2. CONCLUZII

Am parcurs o călătorie minunată și în concluzie dorim să vă arătăm întreaga fotografie a ceea ce este Nutriția Energetică. Doar privirea de ansamblu vă va ajuta să aveți viața pe care o doriți și mai ales sănătatea perfectă. Așadar, când descoperiți o afecțiune sau o boală, luați în considerare întregul spectru de tratament și nu doar bucățele din el. V-am arătat cum să descoperiți cauza unei boli, cum să participați activ la tratarea ei și cum să știți sigur, că nu se va mai întoarce, să vă creeze probleme. Nimeni nu vrea să fie bolnav. Și ca o scurtă recapitulare:

- Puneți întrebarea corectă: Ce lecție are această boală pentru mine?
- Apoi alocați timp pentru un consult de specialitate.
- Alegeți un tratament naturist combinat cu lucrul energetic.
- Apelați la un terapeut, dacă nu reușiți fără ajutor.
- Lucrați cu dumneavoastră până când sunteți sigur că afecțiunea a dispărut.

Un exemplu, scurt, de lucru energetic este: conștientizarea greșelii sau lecției, eliminarea cauzei cu ajutorul măștrilor înălțați, practicarea iertării, curățarea meridianelor. Efectele vindecării vor apărea mult mai rapid. Puteți combina tehnicile energetice exact așa cum simțiți.

Faceți din hrana zilnică un ritual: acordați timpul necesar mesei, consumați alimentele calitativ energetic și mențineți, pe cât posibil, armonia cu mediul înconjurător. Ușor, ușor veți observa că nu mai este necesar să apelați la medicamente de sinteză, ce au efecte secundare grave.

Rezultatele sunt pe măsura forței energetice investite, nu a muncii depuse! Ceea ce ne dorim noi, autorii, este să-i învățăm pe oameni și un alt mod de a gândi. Astfel, multe afecțiuni s-ar vindeca mult mai repede, omenirea ar ieși din acea sferă de energie negativă ce o împiedică să evolueze și cu toții am putea crea un mediu ambiant plăcut, bazat pe armonie, pace, iubire și liniște.

V-am oferit cu drag această carte și cel mai de preț dar, pentru noi, ar fi să începeți să practicați exercițiile zilnice. Cheia succesului, spre o sănătate optimă și împlinită, este practica zilnică și constantă.

Ceea ce ne dorim noi, autorii, este să-i învățăm pe oameni și un alt mod de a gândi. Astfel, multe afecțiuni s-ar vindeca mult mai repede, omenirea ar ieși din acea sferă de energie negativă ce o împiedică să evolueze și cu toții am putea crea un mediu ambiant plăcut, bazat pe armonie, pace, iubire și liniște.

„În pădurile Indiei, în triburile ce trăiesc acolo, am văzut că mai folosesc niște tipuri de frunze, de semințe, care încă nu au ajuns oficial, în lumea gastronomiei. Este o dovadă clară că natura mai are multe să ne ofere.” - Krishna Bohat

Cap. 8. LEACURI DIN DIN ÎNȚELEPCIUNEA BĂTRÂNILOR

Rețetele pe care le vom prezenta sunt obținute de-a lungul timpului, de diverși oameni, ce aveau nevoie de rezultate, cu produse de-ale pământului, în condițiile lipsei modului de a gândi alopate, ceea ce i-a făcut să descopere metode care și astăzi sunt valoroase și le depășesc de multe ori pe cele medicale. Apare însă o mică problemă, aceea că s-ar putea să nu rezolve problemele, la toată lumea, ci la o mare parte din populație. Nu trebuie să fiți supărați că la dvs., nu funcționează, este posibil să faceți parte, din acea mică parte dintre oameni, ce nu reacționează la fel, adică sunteți puțin altfel decât ceilalți. Căutați alte variante....

Noi nu vă dăm leacurile perfecte ci încercăm să vă prezentăm variante naturale de tratamente, ce pot ajuta mult mai ușor organismul uman, de a se vindeca. Fiecare este dator să-și caute leacul, dacă dorește să nu se otrăvească cu medicamente.

Remediile naturale funcționează pentru persoanele ce au făcut trecerea de la administrarea de medicamente sintetice, la combinații de plante, care să aibă alte efecte de vindecare. Acestea nu vor funcționa pentru persoanele ce cred și înghit pilule alopate, din mai multe motive:

- Corpul nu răspunde impulsului plantei fiindcă nu are „cititorul de informații” activat.
- Credințele persoanei legate de medicamentul respectiv sunt: „Îmi va trece durerea de cap, doar dar dacă iau o pastilă.”
- Mie îmi trece numai cu medicamente, eu nu cred că la mine funcționează, deși am încercat.

Totuși organismul are capacitatea de a se adapta la ceea ce îi veți oferi. Trecerea printr-un proces de detoxifiere și administrarea preventivă de amestecuri de plante, va determina corpul să reacționeze la ceea ce-i oferiți și, în scurt timp, veți vedea că, de exemplu: durerile de cap dispar, dacă beți 2 pahare de apă. Studiile au demonstrat că prima cauză a durerilor de cap este lipsa hidratării corecte. Apoi, veți trata răceala cu ghimbir, ardei iute, ceapă, supe calde, ceaiuri și vitamina C, iar organismul nu va mai răspunde tratamentului medicamentos, ba mai mult, îl va respinge.

Mai adăugăm faptul că unele plante nu sunt bune în anumite situații, precum: ardeii iute, ghimbirul sau ridichea neagră, pentru copii, ori tatăneasa și rostopasca nu sunt bine tolerate de organism, devin otrăvitoare după un tratament de peste 7 săptămâni. Orice aliment, este necesar să fie consumat, în funcție de nevoile personale și, cu moderație.

a. Plante

Ceapa și Usturoiul sunt și azi pe masa țăranilor, dar și altor meseni, nelipsit în mâncăruri, cărora le dau gust deosebit, iar ca remedii terapeutice sunt: tinctura,

sucul, siropul și maceratul, folosite pentru întărirea imunității, tratarea bolilor aparatului respirator, sau prevenirea aterosclerozei. Previne tromboza, ajută și la dizolvarea cheagurilor de sânge, distrug virusul gripei, reglează funcția inimii, previne infarctul și favorizează regenerarea țesuturilor. Usturoiul trebuie consumat crud, multe componente dispărând prin fierbere.

Sucul de varză proaspătă este medicament, pentru ulcer. Se mărunțește varza, apoi suc se strecoară prin tifon. Se bea zilnic, oricând.

Usturoiul mărește densitatea și elasticitatea pielii, protejează limfa și împiedică transpirația în exces. Usturoiul mai conține siliciu, cu rol în refacerea măduvei osoase și hematopoeza (globule roșii), iar Germaniul favorizează formarea țesutului muscular.

Lămâie și usturoi

- Zeama lămâilor, cojile și mujdeiul, se pun toate într-o oală emailată, cu apa fiartă, apoi se beau. Astfel, se previne raceală, excelent tonic, vindecă afecțiuni ale tractului gastro-intestinal și disfuncții hepato-biliare. Preparatul curăță rinichii, dezinfectează căile urinare, restabilește inima după infarct, grăbește resorbția cicatricelor postoperatorii.

- Dacă se fricționează rădăcina părului și se pun comprese, dispare mătreța și senzațiile de mâncărime.

Bicarbonatul de sodiu

- Este un anti-acid, apreciat pentru acțiunea lui rapidă asupra durerilor de stomac, calmează înțepăturile de insecte, simptomele infecțiilor urinare (cistite) și elimină tartrul dentar, dar combate și: afte, cistite, arsuri de stomac, gingivite, indigestii, mirosuri corporale, mirosul picioarelor, mușcături de animale, urticaria, varicela, gura uscată.

- Calmarea înțepăturilor de insecte. Amestecați bicarbonat cu apă și aplicați pasta pe locurile cu mâncărimi.

- Calmarea pielii copiilor. Sugarii ce suferă de mâncărimi fesiere, se liniștesc după o baie cu bicarbonat.

- Eliminarea infecțiilor vezicii. Un pahar de apă, cu bicarbonat de sodiu, este ideal, la sfârșitul mesei.

- Dureri de gât. Puneți bicarbonat într-un pahar cu apă și faceți gargară, pentru a reduce substanțele acide ce provoacă durerea, ajută și la vindecarea aftelor.

Aloe

- Această plantă este bună pentru tratarea ulcerului. Înainte de mesele principale, se mestecă frunze de aloe, iar suc se sugă, fibrele de la frunză se aruncă.

- Suc de aloe se combină cu miere și cu ulei de măsline. Amestecul se pune în sticle. Se fierbe la bain-marie, încet, câteva ore. Apoi se răcește. Se ia o lingură dimineața.

- Cancer uterin tratat cu: aloe mărunțită, cu miere și vin roșu și alcool, cam de 20 grade. Ingredientele se amestecă într-un vas și se lasă într-un loc întunecos și rece, 5 zile. Tratamentul este de minimum două săptămâni. Aceeași mixtura se recomandă pentru tratament în TBC pulmonar, ulcer stomacal și alte organe afectate prin inflamații ulcerose. La fel și angina, gripa, sunt vindecate în 1-2 zile.

Este folosită la tratamentul multor afecțiuni, printre care: artrita, astm, scleroză, tensiune crescută, trombo-flebită, sciatică, gută, reumatism, tulburari cardiace, afecțiuni ale rinichilor, ale organelor genitale, ale plămânilor.

Ghimbirul

- Ceaiul de Ghimbir care se poate consuma pe tot parcursul zilei, chiar și în timpul meselor. Ghimbirul este privit de către medicina tradițională ayurvedică, fiind un remediu universal. Ghimbirul a fost folosit de mai mult de 2000 de ani datorită proprietăților benefice pe care le oferă aparatului digestiv. Un studiu recent ne prezintă modul în care ghimbirul stimulează digestia, prin accelerarea acesteia și prin eliminarea disconfortului resimțit după mese. Efectele benefice se datorează compușilor fenolici, precum gingerol și shogaol, pe care acest ceai îi conține.

- Are capacitatea de a calma starea de greață (mai ales la femeile gravide), voma și alte tulburări digestive.

- Tulburări stomacale, sau răceală și febră, ghimbirul se poate încorpora în mâncăruri, sau ceai, ori conflat, etc.

- Împotriva răului de călătorie (de zbor, de mare, etc.) și a durerilor clasice de stomac.

- Ghimbir luat după apariția primelor simptome ale migrenei.

- Ghimbirul poate bloca substanțele ce duc la îngustarea bronhiilor și la instalarea febrei, astfel ducând la degajarea căilor respiratorii, în răceli.

- Reduce absorbția de colesterol, în organism și favorizează eliminarea lui.

- Calmează dureri menstruale, acționează ca un antispasmodic, inhibând contracțiile dureroase ale uterului și musculaturii netede și a aparatului digestiv.

Tonic cu hrean. Este recomandat pentru lipsa de energie, oboseală generală și pierderea poftei de mâncare. Hrean ras, puțintel, băut cu un paharel de apă caldă, de câteva ori pe zi, între mese. Tratamentul se poate repeta oricând și de câte ori vreți, dacă este necesar.

Tonic de cartofi cruzi. Este recomandat ca un preventiv al arterosclerozei. Un cartof, spălat și curățat, ras mărunt. Se bea suc de cartof ras, dimineața, înainte de masă.

Tonic de usturoi. Se umple o sticlă cu usturoi pisat și alcool, se face o tinctură. Se păstrează preparatul două săptămâni, apoi se strecoară. Se ia înainte de masă. Tratamentul se face de câte ori vreți și considerați că aveți nevoie.

b. Boli

Anghina pectorală se elimină cu miere de albine amestecată cu usturoi și lămâi.

Hipertensiune. Dimineața și seara se consumă 1-2-3 căței de usturoi/zi. Usturoiul înghițit are ca rezultat, **scăderea presiunii sângelui**. Usturoiul se înghite, nu se mestecă, după care se bea apă. Tratamentul se oprește când presiunea sângelui a ajuns la normal.

Dispnee. Usturoi cu suc de lămâi, se macerează la întuneric. Somnul devine mai adânc și dispar sufocarea și astenia.

Varicoza. Usturoiul se amestecă cu apă clocotită. Se infuzează și se toarnă într-o găleată, unde să încapă picioarele.

Ateroscleroza este scleroza vaselor sanguine din creier, ce dau și hipertensiune și guta. Usturoiul și lămâia, se amestecă cu apa. Se bea câte o lingură, de 3 ori pe zi, cu 30 minute înainte de masă, timp de o lună.

Scleroza în plăci. Se macerează usturoi în țuică. Se bea, începând cu o picătură, cu un pahar de lapte cald. Se adaugă zilnic câte o picătură, până la 25 de picături. Sau se fac băi de frunze de nuc.

Dureri reumatice. Un cățel de usturoi se aplică pe locul dureros. Deasupra, se pune pelin proaspăt. Se pansează înainte de culcare. Dacă pielea s-a iritat, locul se șterge cu tinctură de galbenele, sau de tătăneasă.

Dureri lombare. Se amestecă usturoi pisat și ridiche neagră, rasă. Se umple un săculeț și se ține pe locul bolnav până la senzația de încălzire.

Pentru **frecții**, se folosește usturoi, cu care se freacă locul bolnav, circular în sensul acelor ceasului, 7 zile. În același timp se bea suc de usturoi, câte 10 picături, de 3-4 ori pe zi, cu lapte cald.

Dureri de spate, migrene, tiroidoză, insomnie, balonări și constipatii. Usturoiul se amestecă cu apa clocotită, după care se pune pe locul dureros.

Tuberculoză. În prima zi se consumă usturoi pisat, în 3 reprize, înainte de masă, împreună cu o cească de moare de varză. Doza se poate mări până la 150 g de usturoi.

Dureri de cap.

- Dureri acute. Beți un pahar de apă fierbinte. Mâncăți 2 căței de usturoi. Aplicați pe frunte o frunză de varză. Dacă este stresul de vină, așezați în jurul gâtului o pisică, ca un guler. Mângâiatul pisicii întărește și sistemul imunitar.

- Beți suc proaspăt de cartofi, cu o jumătate de ora înainte de masă, câte 2 linguri, timp de 3-4 săptămâni.

- Câte o felie de lămâie se așează pe tâmpile, timp de 1/4 oră.

- Puneți în urechi tamponane din vată înmuiate în suc de sfeclă.

Oboseală. Când va întindeți să vă odihniți, ungeți tălpile cu usturoi, sau fixați căței de usturoi între degetele de la picioare.

Migrene

Ceaiul de sunătoare și mentă, se amestecă, cu miere și de suc de cartofi, proaspăt. Se bea câte 1/2 pahar de 2 ori pe zi, până la însănătoșire.

Zgomot în cap

Se tratează cu infuzie din ace de conifere, măceșe, coajă de ceapă. Se bea câte 1/2 pahar, de 3 ori pe zi.

Dureri de cap cronice

- Semintele de ceapă, măcinate, se amestecă cu oțet de vin. Amestecul stă la macerat 2-3 zile. Picurați în nas când aveți dureri.

- Înainte de culcare, dacă se consumă o mandarină, sau mai multe, efectul este calmant și de somnifer.

Dureri de cap provocate de hipertensiune arterială sau intracraniană:

- Dimineața se fierbe un pahar de lapte, se amestecă cu un ou crud și se bea fierbinte, timp de 7 zile.

- Se bea ceai de dud, câte 3 pahare pe zi, în loc de apă, timp de minim 6 săptămâni.

- Se bea suc de struguri albi, de trei ori pe zi.

Dureri în zona cefei

- Durerile provocate de surmenaj și nevroze trec, dacă se beau picături de valeriană, sau se stă în cada cu apă caldă, unde se adaugă sare, sau ulei de pin, mentă, brad.

Dureri de cap la femei

- de la parfumuri și alte produse cosmetice, cu miros puternic, de la lumina soarelui și până la becuri puternice. Un pahar de suc de ceapă, se amestecă, cu un pahar de miere și se consumă, câte o lingură, înainte de masă.

- hrean amestecat cu portocale tocate, zahăr și vin roșu, se fierb. Se bea la două ore după masă, sau când apar dureri.

Dureri de cap după beție.

- Suc de portocală amestecat cu un ou crud. Se bea imediat.

- Gogonele reci în gură și pe frunte.

Dureri de cap

- Se pun, pe partea dureroasă a capului, frunze de pătlăgină, varză, ori brusture și se leagă.

- Se frecă obrazul cu ceapă, sau usturoi, dar și în zona frunții, a urechilor și nasului.

- Se leagă capul cu frunze de brustur, ori de hrean.

Întărirea memoriei

- Ceapa și socul se amestecă cu zahăr brut, sau miere. Se consumă câte o lingură înainte de masă.

- Salvie, se infuzează și se bea de trei ori pe zi, înainte de masă și seara, înainte de culcare.

- Ceai de obligeană.

- Iarba-mare se infuzează, se bea înainte de masă 2 săptămâni, apoi se face pauză câteva zile, după care se repetă cura.

Sinuzită

O variantă este folosirea hreanului ras, la care se adaugă puțină făină, se face o turtiță ce se plimbă pe frunte și nas de mai multe ori, după care se aruncă. Se repetă operațiunea 3 seri la rând.

Gastrită

- Rădăcina de pătrunjel se fierbe în apă. Se bea dimineața.

Diaree

- Se fierbe coajă măcinată de stejar, în apă, timp de 10 minute. Se ia câte o lingură, de trei ori pe zi.

- Orez fiert, împreună cu zeama lui, amestecat cu iaurt.

- Ulei cu lămâie. Apoi se face un ceai de mușețel. Se dau bolnavului ambele leacuri, una după alta. Un timp nu se mănâncă nimic, ci se bea numai combinația aceasta.

- Cartof crud ras și mâncat, sau băută zeama de la cartof.

Flebită

- Frecții cu tinctură de gălbenele, sau alifie de gălbenele.

- Polen de flori de castan și băi cu castane.

Tensiune mică - Masaj la coloana cervicală. În 10 minute ar trebui să se regleze.

Ulcer gastric

- Miere de albine cu lămâi cu coajă, trecute prin mașina de tocat și ulei de măsline, sau floarea-soarelui. Amestecul se mănâncă la prânz și seara, după mese.

- Țuică sau vin, se amestecă cu ulei de măsline. Se iau înaintea fiecărei mese. În 14 zile se vindecă, dar beți și ceai de mentă.

Dureri de gât

Se bea ceai de nalbă dimineața și seara.

Arsuri la stomac. Bicarbonat dizolvat în apă și câteva picături de lămâie.

Împotriva durerii în gât se bea lapte fierbinte în care s-au topit unt și miere.

Contra tusei ceai din coji de ceapă, sau patlagină, plus apă fierbinte la picioare.

Împotriva cistitei ceai de mușetel cu care se fac băi de șezut.

Balonări și digestie dificilă. După masă, se bea ceai de chimen și mentă.

Constipație cronică, se recomandă prune coapte, ce se consumă pe nemâncate, dimineața, cu pâine și lapte.

Suferințe la rinichi. Semințe de in se fierb în apă, câteva minute, iar după răcire lichidul rezultat, se diluează cu apă. Amestecul se bea cald, înaintea meselor.

Insuficiență renală. Anghinarea se pune la macerat, în vin alb, o săptămână, se strecoară și se bea un păhărel, de trei ori pe zi, înainte de mese.

Furuncule. O ceapă coaptă, tăiată pe jumătate și aplicată cu partea tăiată, pe **abces**, se bandajează strâns. Schimbați-o la patru ore, până când furunculul coace și se deschide.

Arsuri. Aplicați un ou spart pe rană. Deasupra arsurii se formează o pojghiță ce oprește durerea și vindecă arsura.

Când gâtul este **opărit de băuturi fierbinți**, se aplică apă amestecată cu albuș de ou, sau ulei, ce va opri durerile.

Nevralgii. Se taie în două un ou fiert tare, iar cele două părți se aplică călduțe, pe partea dureroasă. Când oul se va răci, durerile dispar.

Dureri de burtă la copii

- Se face infuzie din semințe de chimen, se strecoară și călduț, se dă copilului să bea, de mai multe ori pe zi.

- Infuzia de anason se îndulcește cu miere și se bea călduță, de mai multe ori pe zi.

Astm și boli de plămâni

- Se bea infuzie din flori de soc.

- Se fierb 8 mere rase în unt. Când s-a format o pastă, se adaugă 10 gălbenușuri și o cană cu miere, apoi se amestecă. Se mănâncă 4-5 linguri pe zi, cu pâine de secară.

Eliminare pietre de la fiere și ficat

- Metoda ușoară este de a bea zilnic ulei cu lămâie (o lingură), iar după o lună ar trebui să dizolve pietrele, sau metoda grea, într-o zi se bea o jumătate de litru de amestec, de ulei de măsline cu zeamă de lămâie, iar a doua zi, nu se mai pot găsi pietre. Nu mâncați nimic în ziua respectivă.

Boli de ficat și de stomac

- Ceai din rostopască, sau sunătoare, dimineața și seara.
- Se bea sevă de mesteacăn.

Constipație

- Varză acră stropită cu ulei sau zeamă de varză.
- Infuzie de crușin.

Boli de inimă

- Infuzie de păducel, frunze, flori, sau fructe și se bea cu, sau fără miere.

Răni și arsuri

- Pe arsură, se pune cartof crud, ras. Cartoful trebuie să fie rece, ca să calmeze durerile.

- Se spală arsura cu infuzie de mușetel și se unge cu o alifie din țuică, cu ulei și zahăr, + ceară de albine și tămâie. Se amestecă toate într-un vas, la foc mic și se amestecă până se dizolvă toate și se obține o alifie, care se aplică, răcită, pe piele.

- Se amestecă unt cu un gălbenuș de ou. Se aplică pe rană și se acoperă cu tifon. Dar un albuș bătut spumă are același efect.

- Se pune ulei de pește direct pe arsură.

Astmul

- Ceai de ghimbir,
- Hrean cu suc de lămâie,
- Ceai de afine,
- Inhalatii cu ulei de pin,
- Inhalatii cu cartofi fierți,
- Ceai de frunze de urzică,
- Băi de mesteacăn, sau cataplasme cu muștar, aplicate pe pulpe și încheieturile mâinilor.

Eczeme

- Zonele afectate se spală cu decoct din coajă de pin, ori stejar. Se mănâncă numai vegetale și sucuri de fructe.

- Se recomandă alifia: Balsam din usturoi și miere. Se fierbe usturoiul, se fărâmă și se amestecă cu o cantitate egală de miere. Se aplica pe zona afectată seara, la culcare. Se bandajează lejer.

- Flori de soc și de coada-șoricelului, se fierb 20 de minute și se ia o cană pe zi.

Răgușeală

- 2 gălbenușuri de ou de găină, se freacă cu zahăr brut, sau miere, până se face o cremă. Uneori se pune lapte cald peste gălbenușuri.

- Se fierbe tei în lapte, până scade laptele, la jumătate. Se strecoară laptele și se bea îndulcit, cu miere.

- Se fierbe laptele proaspăt cu unt, se amestecă cu o lingură de miere și se bea cald.

- Se scobește o ridiche neagră, de miez, încât să rămână numai pereții ridichii, groși de cel puțin un deget. Se umple gaura cu miere, ori zahăr brut. După câteva ore, se formează un sirop ce se bea de mai multe ori pe zi. După ce se bea siropul, se pune iar zahăr în ridiche (contraindicat la copii).

Răni proaspete sângerânde, tăieturi și înțepături. Se presară rana cu sare grunjoasă, pentru oprirea hemoragiei, chiar dacă ustură, pentru dezinfectare, apoi se pot pune frunze de pătlagină. Rana se leagă strâns.

Abcese și răni infectate. Se pun pe rană mai multe foi de ceapă, coapte în cuptor până se îngălbenesc. Se leagă ceapa cu un pansament ce o ține pe locul afectat. Ceapa ajută să se matureze abcesul. Seara, se scoate pansamentul și se pune o turtă făcută din ceapă rasă proaspătă, cu untură și făină de grâu, peste care se pun frunze de podbal și se leagă cu pansament. Următoarea zi se pune din nou ceapă coaptă. În 2-3 zile ar trebui să treacă.

Reumatism

- În timpul zilei, se urzică încheietura bolnavă. Seara, bolnavul ține picioarele într-o oală, în care pun flori de fân opărite. Apa se poate folosi mai multe seri la rând, încălzită de fiecare dată.

- Se bea suc de mesteacăn, sau sevă de stejar, sau fag.

- Se leagă încheietura dureroasă cu o pânză înmuiată în gaz. Dacă durerile nu scad, se pune sare în gaz și se aplică pe locul dureros, ca o catapasmă.

- Cataplasme cu flori de fân ce se aplică pe locul dureros, noaptea, cu o feșă.

- Băi generale, cu apă caldă, unde s-a pus floare de fân, dar cei ce suferă de inimă n-au voie să stea mult în apă.

- Tinctură de ardei iute, într-o sticlă și se toarnă rachi. Se lasă o săptămână și apoi se poate folosi rachiul pentru masarea locurilor dureroase.

- Se fierb doi căței de usturoi într-un ibric cu lapte, se strecoară și se bea zilnic, dimineața și seara. Dar și înghițirea unui cățel de usturoi câteva săptămâni, ajută la fel.

- Locul dureros se freacă cu usturoi pisat, amestecat cu untdelemn, până se obține o pastă.

- Tinctură, sau biter de tătăneasă. După o săptămână se poate folosi maceratul, ce se aplică pe încheieturile dureroase, cu comprese. Se pot face frecții cu acest lichid.

- Se leagă locul dureros, cu comprese, cu frunze de hrean, ori frunze de brustur.

- Băi cu vrej de roșii ce se fierb în apă. Se fac băi ale zonelor dureroase, ori se pun comprese.

- Băi cu bicarbonat.

Bronșite

- Se umple un săculeț cu sare grunjoasă, se încălzește, apoi se pune pe pieptul bolnavului.

- Se încălzește un capac de oală, se înfășoară într-un ștergar și se pune în zona plămânilor.

- O ridiche neagră, se curăță de coajă și se rade. Se pune în borcan, se acoperă cu miere și se lasă la macerat 5 zile. Se iau 2-5 lingurițe pe zi, pentru fluidificarea secreției.

Scăderea febrei. Se face masaj pe tot corpul cu oțet de mere, apoi se acoperă bolnavul cu un cearceaf înmuiat în oțet de mere, iar în picioare se pun șosete umplute cu ceapă proaspătă, tăiată mărunt, sau cartofi cruzi rași. Trebuie să stea acoperit cel puțin o oră, după care se repetă, dacă febra nu scade.

Răceală

- Se țin picioarele în apă fierbinte și sărată, până apa se răcește, apoi bolnavul se bagă în pat și se acoperă bine, inclusiv capul, cu un șal. Din când în când, bea câte o gură dintr-un ceai cald.

- Sirop din muguri, ori conuri de brad, amestecat cu miere. Siropul se strecoară și se pune în sticle. Se bea câte o lingură de mai multe ori pe zi.

- Se pun conuri de pin în țuică și se lasă la întuneric, câteva zile, cam 7. Se bea atunci când apar dureri de gât și răgușeli.

- Gălbenușurile se freacă cu zahăr, ori miere, până se formează o cremă. Se mănâncă crema obținută, după care se bea o cană de lapte fierbinte.

- Se bea lapte cald, în care s-a topit unt.

Tuberculoză și silicoză

- Se bea mult lapte de capră, amestecat cu unt.

- Se bea ceai de ovăz.

- Se mănâncă două linguri de hrean amestecat cu miere.

- Se mănâncă nuci și alune.

Polipi nazali

- Se recomandă băi cu sare, sau gargară cu apă caldă cu sare.

- Sucul de sfeclă roșie se poate folosi ca gargară, sau suc de coacaze, ori ca băutură, ori ceai de coacaz ce se bea cald.

Angina pectorală

- Măceșe combinate cu caprifoi și brâncuța de pășune, ori floarea cucului.

Infuzia de măceșe este recomandată și la bolile de inimă.

Anemia de primavară

- Regim bogat cu: ou, lapte, unt, icre, usturoi, ceapă, sucuri de fructe și legume. Se poate adauga și puțin cărbune în lapte.

- Se umple un vas cu orz, ori ovăz, se adaugă lapte, puțin unt topit. Se fierbe încet și se bea de trei ori pe zi.

- Aloe frunze, lăsate cu vin, sau alcool, la macerat, cam patru zile, se filtrează și se bea câte un pahar/zi.

- Melasă + frunză de aloe și rășină de pin, tocate, se amestecă. Se pun într-un vas acoperit și se bagă la cuptor, la foc încet, apoi se strecoară și se mănâncă cu lingurița.

- Se iau 5-10 cuie de fier, se spală și se înfig într-un măr, ce se va mânca după 24 de ore. Se pot mânca până la 3 mere pe zi. Sau se pune într-un pahar cu apă o linguriță și se lasă 24 de ore. Apoi apa va fi băută.

- Decoct de ovăz și țărățe, ce se bea în loc de apă. Se strecoară. Se îndulcește, conținutul, cu miere.

ReCalcifierea

- Se pun ouă crude cu coajă, într-un borcan. Ouăle se acoperă cu suc de lămâie. Se așteaptă să se dizolve coaja oului, complet, cam 1-2 săptămâni. Se adaugă miere și coniac și se amestecă, apoi se bea.

- Se amesteca hrean, morcovi și suc de sfeclă, cu miere, se pun într-o sticlă la întuneric, cam 2 săptămâni. Se amestecă înainte de consumare. Se bea câte un pahărel de 3-4 ori pe zi, după mese.

- Sunt recomandate compoturi de mure și frasin.

- Usturoi pisat cu ceapă, se dau prin mașina de tocat, păstrând sucul, apoi ovăz tocat + rădăcină de valeriană, rasă, se amestecă cu miere și se fierb la foc mic, până devine o cremă subțire, se lasă să se răcească, se taie în bucățele și se pune la rece. Se consumă câteva lingurițe/zi, înainte de masă.

Cucuiе, lovituri la cap. Imediat după lovitură, se ține apăsат, pe locul afectat, o lingură rece.

Insomnie. Se mănâncă seara, pâine cu ceapă și se bea după aceea lapte cald, cu miere.

Sughit

- Se bea repede, o cană de apă rece, în care s-a dizolvat zahăr, sau sare.

- Vă țineți respirația cât mai mult și apoi beți apă, în care ați pus o lingură de oțet.

Hemoragii nazale. Trebuie să stea culcat pe spate, cu o mână ridicată, de obicei stânga.

Conjunctivită. Miez de pâine neagră, cu puțin lapte cald și gălbenuș de ou. Se amestecă toate până se obține o pastă. Se aplică pe pleoapele închise, un sfert de oră.

Leucoree

- Spălături cu ceai cald de coji de stejar, zilnic.

- Spălături cu ceai cald de mușețel.

- Decoct de coada-șoricelului. Se bea zilnic.

- Flori de salcâm. Se recomandă mestecatul și înghițirea lor.

Menstruații prelungite și dureroase

- Ceai de coada-calului. Nu se mai bea altceva în acea zi.

Întârzieri menstruale și menstruații insuficiente

- Infuzie de mușețel de mai multe ori pe zi.

- Baie fierbinte cu sare la picioare, în care se adaugă și cenușă. Apoi puneți comprese cu muștar în ciorapi.

- Drojdie de bere amestecată cu lapte. Se bea înainte de masă, câte un pahar.

Sterilitate. Infuzie de semințe de pătlagină, câte 3 căni pe zi.

Dizenterie

- Se începe ziua cu o clismă cu infuzie de mușețel și post complet 1 zi. A 2-a zi, pacientului i se administrează, la fiecare 4 ore, câte 2 mere rase. Nu se consumă alt fel de aliment. Eventual, se repetă cura încă o zi.

- Permanganat de potasiu. Soluție slabă de permanganat de potasiu. Soluția are culoarea roz și se obține cu câteva cristale puse într-un pahar cu apă caldă. Câteva pahare pe zi, dimineața și seara. Se recomandă și o clismă cu aceeași soluție.

Gută

- Dietă alimentară. Hrana corespunzătoare este lucrul cel mai important. Alcoolul trebuie exclus, dar și condimentele. Dieta propusă: fasole, spanac, măcriș. Trebuie eliminate zahărul ce se înlocuiește cu miere și carnea, grăsimea și alimentele bogate în amidon. Se interzice carnea de vițel, miel, porc, ficatul, inima, rinichii. Orice aliment ce provoacă aciditate trebuie evitat. Se recomandă produse lactate precum: lapte bătut și iaurt, dar și fructe și legume rădăcinoase ca: morcovi,

sfeclă și napi. Cartofii se evită. Se mai recomandă consumarea agrișelor, căpșunilor și lămâilor.

- Terapia cu înțepături de albine.
- Alifie de unt. Untului topit i se adaugă vin. Ce rămâne după fierbere este alifia pentru gută, ce se aplică pe zona afectată.
- Infuzie cu floarea-soarelui. Floarea-soarelui se opărește cu vodcă. Se diluează cu apă. Se pun comprese pentru noapte.
- Frunze de mac pisate și aplicate pe comprese umede, în regiunea afectată.
- Ciorapi de lână înmuiați în soluție de ceapă. Se pune ceapa tăiată în apă și se fierbe 30 de minute. Se strecoară și se înmoaie ciorapii.

Recomandăm ca propunerile de mai sus, să fie individualizate și să se ceară sfatul unui specialist în nutriție, sau terapeut, înainte de a se consuma. Totuși, dacă doriți să alegeți una dintre variantele de mai sus, vrem să ne asigurăm că vi se potrivesc. Vă oferim un exercițiu de Nutriție Energetică, ce vă va ajuta să luați decizia corectă. Alegeți remediul care vi s-a părut cel mai potrivit. Închideți ochii, accesați starea alfa, a creierului, prin intenție, adică vă liniștiți și respirați lent. Mutați-vă atenția în piept și întrebați: „Mi se potrivește această rețetă pentru afecțiune mea? Treci peste părea, voința și dorința mea”. Dacă simțiți o respingere la nivelul pieptului, înseamnă că rețeta nu este pentru dvs. Dacă simțiți o stare calmă de acceptare, atunci o puteți folosi fără probleme. Inteligența dvs. interioară este cel mai bun sfătuitor.

„Dacă mai mulți dintre noi am iubi mâncarea, veselia și muzica mai mult ca aurul, lumea ar fi un loc mai bun” - J.R.R. Tolkien

CAP. 9. DICȚIONAR DE PLANTE ȘI CONȚINUTUL LOR

Afinul - *Vaccinium myrtillus*

Conținut: tanin, mirtilină, neomirtilina, insulina, pectine, zaharuri, acizi, vitamine: A, C; minerale.

Întrebuițări: bacteriostatică, antidiareic, diuretic, dezinfectant, hipoglicemiant, antihemoragic, enterocolite, afecțiuni reumatice, tulburări ale circulației sângelui.

Aloe - *Aloe vulgaris*

Conținut: compuși specifici: barbaioină, emodină; lectină, Ca, fosfor, potasiu, Fe, sodiu, Mn, Mg, Cu, Cr, iod, Se, Zn; 18 aminoacizi: 7 din cei 8 esențiali și 11 neesențiali, vitamine: A, B1, B2, PP, B6, B12, C, D, E; acid citric și salicilic, acid pantotenic, polizaharide, steroli, acid folic, azulen, polipeptide, saponine, glicoproteine, ulei volatil, matricina, epigenina, umbeliferona, rezine, aloine A și B, aloerezine A și B.

Întrebuițări: vermifug, antihepatic, purgativ, detoxifiant, antiviral, laxativ, antiinflamator, antireumatic, imunostimulent, antioxidant, antibacterian, hipocolesterolemiant, tonifiant, hipoglicemiant, analgezic, mineralizant, cicatrizant.

Alune - *Corylus avellana*

Conținut: Ulei, Vit A, B, P, E, K; Mg, sulf, Cl, Na, Fe, Cu, Ca, fosfor, potasiu, carbohidrați, potasiu, seleniu, resveratrol.

Întrebuințări: sangvin, vermifug, antidiabetic, energizant, antianemic, antiviral, neuroprotectiv, antioxidant, antiinflamator, mineralizant, vitaminizant.

Anghinarea - *Cynara scolymus*

Conținut: cinarină, oxidaze, polifenoli, flavone, vitamine A, B, C, minerale: Mn, fosfor, Fe; lipide, zaharuri.

Întrebuințări: hepatoprotector, hipoglicemiant, detoxifiant, diuretic, mărește pofta de mâncare, depurativ, antimicrobian, nefrite, enterite, hemoroizi.

Ardeii iute - *Capsicum annuum*

Conținut: vitamina C în cantitate mare, capsicaină, enzime, vitamine: A, B1, B2.

Întrebuințări: reglează digestia, efectele purgative, revigorează corzile vocale, etilism cronic, dureri reumatice, antiinflamator, antiseptic, expectorant.

Armurariul - *Silybum marianum* (*Carduus marianus*)

Conținut: silimarina, cnicina, flavonoide, silibinina, silidianina, betaina chl, aminoacizi, glicina, cisteina, leucina, tiramina, acid glutamic, lipide.

Întrebuințări: detoxifiant, detoxifiant, alcoolism, combate radiațiile, hipotensiv, suprarenale, circulația periferică, echilibrare: inimă, ficat, rinichi, sistem circulator.

Alga fucus - *Fucus vesiculosus/Ascophyllum nodosum* (alge brune, iarbă de mare) varech.

Conținut: fucoidină, oligoelemente: iod, Cu, Se, Fe, Mn, Cr, Au; vitamine: C, B, acid folic, proteine.

Întrebuințări: slăbire, stimulează glanda tiroidă, mineralizare.

Anason - *Pimpinella anisum*

Constituenți: vitamina A, (B1- B6), E, C; minerale: Ca, fosfor, potasiu, S, Fe, esență aromatică, aldehida anisică, lipide, protide, zaharuri, amidon, anetol, cetone, nicotinamidă, colină, caroten, acid algenic.

Întrebuințări: afecțiuni digestive, afecțiuni urinare, tonic, antiseptic, antispastic, diuretic, aperitiv, vermifug, galactogen, calmant, activează splina, stabilizează circulația, antiinflamator, antistres, antiastenic, expectorant, boli pulmonare.

Ananas - *Ananas comosus*

Conținut: acid citric, acid malic, acid clorogenic, acid folic, vit: A, B, C, P; Ferment digestiv, Mn, Mg, potasiu, Ca, Fe, S, iod; bromelină, proteine, fibre, acid cumaric, pectine, polizaharide, antioxidanți, betacaroten.

Întrebuințări: antiinflamator, purgativ, detoxifiant, antidepresiv, revigorant, slăbire, mineralizant, vitaminizant, artrite, cicatrizant, hipocolesterolemiant, previne constipația, hipotensor.

Brusture - *Arctium lappa* - *Radix Bardanae*

Conținut: lactona, vitamine B, săruri de potasiu, inulină, ulei volatil, tanin, un compus antibiotic, acid cafeic, sulf.

Întrebuințări: depurativ, boli: splină și ficat; scade glicemia, antimicrobian, tonic capilar, detoxifiant, antiacneic, eczeme, antiastenic, furunculoză, sudorific.

Busuioc - *Ocimum basilicum*

Conținut: oestragol, linalol, eugenol, uleiuri volatile, citral limonen, camfor, camfen, anetol, cinamat, citronelol, geraniol, metil-cavicol, mircen, pinen, ocimen, terpineol.

Întrebuițări: stimulent, calmant, antibacterian, antifungic, antispastic, tulburări gastrointestinale, boli respiratorii, afecțiuni ale sistemului nervos, antimigrenos.

Banane - Musa

Conținut: amidon, zahăr, tanin, oxid Fe, Vit A, B, C, E, P, K; Fe, Zn, Mg, Na, potasiu; luteină, zeaxantină, beta și alfa caroten.

Întrebuițări: energizant, antioxidant, tratamentul nevritei, anemie, protector cardiac, scade tensiunea arterială, mineralizant, susține rinichii, antianemic.

Castanul - Aesculus hippocastanum

Conținut: esculină, esculozidă, fraxină, cumarină, astragalină, quercitină, filochinonă, saponine, escină, flavonoide.

Întrebuițări: antiinflamator, antihepatic, vasoconstrictor, fluidizează sângele, dermatologic, antivaricos, varicocelă, antihemoroidal, tulburări de menopauză.

Castanul dulce - Castanea sativa; Hippocastani semen - semințe

Conținut: vitamine, minerale, lipide, glucide.

Întrebuițări: energizant, remineralizant, inimă, rinichi, tonic, reechilibrant digestiv, convalescențe, limfatic, nervos, capilar, antihemoragic, antiinflamator.

Cătina - Hippophae rhamnoides

Conținut: vitaminele B1, B2, E, A, C, PP; acid folic, acid nicotinic, inozitol, uleiuri, enzime, acizi grași omega-7.

Întrebuițări: vitaminizant, antireumatic, urticarie, dereglări intestinale, tonifiant.

Cânepa - Cannabis sativa

Conținut: Ca, Fe, fosfor, Mg, sodiu, vitamina E, zaharuri, proteine, carbohidrați, grăsimi saturate și nesaturate, canabinoide, omega 3, 6, 9, canabinol, canabidiol, tetrahidrocanabinol.

Întrebuițări: sedativ, neurologic, psihiatric, relaxant, analgezic, gastric, anticanceros, ulcere, afecțiuni respiratorii, nevralgii, anticonvulsiv, antibiotic.

Cereșel - Geum urbanum

Conținut: eugenol, amidon, gumirezină, ulei volatil, tanin, zaharuri.

Întrebuițări: excitant, astringent, dezinfectant, analgezic, antiseptic, hemostatic, enterite, menstrue dureroase, plăgi, gingivite, amigdalite, abcese.

Ceai verde - Camellia sinensis

Compoziție: uleiuri esențiale, teină, aminoacizi, vitamina C, proteine, Ca, potasiu, fluor, epigallocatechin, flavonoide, taninuri catehice, galice și mixte, acizi polifenolcarboxilici, triterpene, zaharuri, cafeină, teobromoina, teofilina, alcoolii.

Întrebuițări: antioxidant, diuretic, stimulant cerebral, slăbire, energizant, hipocolesterolemiant, stimulează metabolismul, antialergic, hipoglicemiant, antiinflamator, antiseptic, antiviral, boli cardiovasculare, artrită, imunitar.

Cicoarea - Cichorium intybus; **Cicoarea de grădină** (Cichorium endivia)

Conținut: ulei volatil, compuși amari, colină, inulină (polizaharid), minerale, tanin, fosfor, insulina diabeticilor.

Întrebuițări: antihepatic, constipație, dermatologic, digestiv, revigorează rinichii, antiacid, reglează digestia, laxativ, depurativ, detoxifiant, antidiabetic, antireumatic, purifică sângele, biliar, mineralizant, vitaminizant, hipoglicemiant, hipocolesterolemiant.

Cimbrisorul - *Thymus vulgaris* - *Thymus serpyllum*

Conținut: principii amare, ulei volatil, timolul din uleiul eteric, carvacrol, cymol, cineol, serpilina, pinen, borneol, linalol, tanin, substanțe uscate, albumină brută, grăsimi, zahăr, extracte azotate, fibre, cenuși.

Întrebuițări: antiseptic, antiinflamator, fluidizează circuitul gastric, ajută respirația, tonic, calmant, vermifug, infecții ale pielii, reumatism, energizant.

Cireșul și Vișinul - *Cerasus avium* (Cireșul); *Prunus cerasus* (Vișinul).

Conținut: derivați flavonici, tanin, catechine, vitamine: A, B1, B2 și B9, C; minerale: Ca, fosfor, potasiu, Zn, Cu; glicozid, cicorina, aminoacizi esențiali, acid cioric, lactucina, compuși triterpenici, arginina.

Întrebuițări: boli de rinichi, diuretic, reglează activitatea intestinală, antidiareic, pielită, cistită, reglează sistemul digestiv.

Coacăz negru - *Ribes nigrum*

Conținut: vitamine: C, A, B1, B2, B6, PP; minerale: potasiu, Mg, Ca; pectină, emulsină, rutozid, tanin, ulei volatil, flavone, acizi grași, zaharuri, proteine, celuloză, antocian.

Întrebuițări: reumatism, artrită, gută, afecțiuni ale ficatului, energizant, epuizare nervoasă, vitaminizant.

Coacăz auriu: inflamații digestive, urinare, constipație, anorexie.

Coacăz roșu are aproape aceleași proprietăți ca și cel negru, reface circulația sanguină.

Coadă calului - *Equisetum arvense*

Conținut: săruri de potasiu, Mg și Ca, dioxid de siliciu, ulei eteric, acid salicilic, compuși flavonici, principii amare, saponina, equisetanine.

Întrebuițări: antiseptic, gastric, diuretic, remineralizant, bronhodilatator, antisudorific, hemostatic, antireumatic, afecțiuni renale, afecțiuni cardiace.

Coadă racului - *Potentilla anserina*

Conținut: ulei eteric, tanin, substanțe amare, flavone.

Întrebuițări: artrite, hipermenoree, dismenoree, enterocolite, antispastic, analgezic, hemostatic, antiseptic, antiinflamator, afecțiuni renale, hepatice.

Coadă șoricelului - *Achillea millefolium*

Conținut: uleiuri volatile, azulenă, achileină, acid formic, acid acetic, acid valerianic, alcool etilic, alcool metilic, antibiotic.

Întrebuițări: antiseptic, hemostatic, energizant, antiinflamator, antispastic, bronhodilatator, cicatrizant, hepatic, gastrite, reglează tensiunea arterială, calmant.

Coriandrul - *Coriandrum sativum*, *Coriandri fructus*.

Conținut: amidon, substanțe minerale, geraniol, terpinen, pectine, ulei volatil, d-linalol sau coriandrol, geraniol, cimol, pinen, terpinen, felandren, dipentene, acid petroselinic, lipide, amidon, substanțe minerale.

Întrebuițări: stimulator stomacal și intestinal, dispepsii, digestive, calmarea durerilor intestinale, vermifug, tonic nervos, bactericid, expectorant, anorexie.

Crușinul - *Rhamnus frangula*

Conținut: compuși antrachinonici, Na, Cl, antracenozide: glucofrangulozida A și B, alcaloizi: frangulanina, franganina; taninuri, flavonoide, mucilagii, β -sitosterol, principii amare, săruri minerale.

Întrebuințări: laxativ, viermii intestinali, stimulează secreția biliară, fortifică colagenul din piele și țesuturile din arterele bolnave.

Curmalul - Phoenix dactylifera

Conținut: minerale: Fe, Mg, Ca, potasiu, fosfor; cumarină, zaharuri, proteine, beta-caroten, vitaminele A, D, B1, C, E; zahăr, tanin, compuși fenolici, fibre.

Întrebuințări: relaxant, reglează sistemul respirator, antiinfecțios, antianemic, energizant, bactericid, vitaminizant, antiinflamator, antiseptic, gastrointestinal.

Cuișoare - Eugenia caryophyllus, Caryophyllus aromaticus

Conținut: ulei eteric, ulei esențial, flavonoide, taninuri, steroli, glicozide sterolice, ulei gras, acizi polifenolcarboxilici: acid galic, acid protocatehic; cetatul de eugenol, vanilina, cineol, cariofilen, pinen, mentol.

Întrebuințări: antimicrobian, germicid, antispasmodic, tonic, antiinflamator, expectorant, imunitar, antiseptic, antiviral, anestezic, antiulceros, antioxidant.

Ceapa - Allium cepa

Conținut: vit: A, B, C, E, K; Fe, minerale: Na, calcar, S, iod, Si, potasiu; acid fosforic, acid acetic, principii antibiotice, glucide, lipide, zaharoză, acizi organici, steroli, ulei volatil, saponine.

Întrebuințări: antimicrobian, antiinfecțios, antibacterian, antiseptic, diuretic, expectorant, febrifug, hipoglicemiant, echilibrant glandular, antitrombotic, vermifug, hipotensiv, vasodilatator, imunitar.

Cafea - Coffea, Coffea arabica, Coffea excelsa, Coffea robusta.

Conținut: vit: K, PP; minerale: Mn, Cu, Mg, Zn, Ra, F, iod; acid capric, acid oleic, acid palmitic, acid linoleic, acid fosforic, cafeona, cafeină, tanin.

Întrebuințări: tonic al sistemului nervos central, diuretic, îmbunătățește circulația sângelui, dilată căile respiratorii, antiastenic, antiinfecțios.

Caise - Prunus armeniaca, Armeniaca vulgaris

Conținut: Vit: A, B, C, PP, K, F; protide, lipide, minerale: Mg, P, Fe, Ca, S, Mn, Co, brom, potasiu, Cu; acid nicotinic, fibre, glucoză, fructoză, acizi: ascorbic, oxalic, malic, citric, pantotenic; riboflavină, betacaroten, tocoferoli, lichen.

Întrebuințări: tonic, laxativ, antioxidant, depurativ, diuretic, edem, insomnii, antiastenic, detoxifiant, antireumatic, mineralizant, vitaminizant.

Cartofi - Solanum tuberosum

Conținut: protide, Vit: C, B, D, K, P; minerale: Ca, Mg, Fe, Mn, Cu, Si, sodiu, fosfor, potasiu; acid folic, glucide, proteine, glucide, amidon, glucoză, fructoză, zaharoză, celuloză, lipide.

Întrebuințări: cicatrizant, antiulceros, diuretic, antispastic, antiacid, calmant, remineralizant, hipotensor, antihemoragic, antireumatic, obezitate, hiperaciditate.

Ciuperci - Fungi, Agaricus bisporus, Pleurotus ostreatus,

Conținut: protide, minerale: Ca, Mg, Na, Si, Co, Cl, Fe, Zn, Cu, iod, Mn; glucide, vitamine: P, K.

Întrebuințări: anticancerigene, antiinflamatorii, antivirale, hepatoprotectoare, imunitar, diabet, reduc riscul de boli cardiovasculare, mineralizant.

Castravete - Cucumis sativus

Conținut: vit: A, B, C; săruri: S, Mg, CaO, Fe, Mg, fosfor, sodiu, potasiu; apă, carotenoide, fibre, mucilagii, erepsină.

Întrebuințări: răcoritor, depurativ, dizolvant al uraților, diuretic, stimulează pancreasul, stimulant circulator, antioxidant, hidratant, detoxifiant.

Dafin - *Laurus nobilis*

Conținut: ulei volatil, lactone, calciu, cineol, fenol metal, estragol, eugenol, mucilagii, pectine, tanin, rezine, lactona sesquiterpenică (costunolida), acid nicotinic.

Întrebuințări: digestie, otrăvire, antitoxic, infecții, gripă, tonic, bronșită, scade febra, gastro-intestinal, reglează sistemul nervos, diuretic, antigripal.

Degețelul roșu - *Digitalis purpurea*

Conținut: heterozide cardiotonice, flavonozide, saponozide steroidică, minerale: cupru, mangan, crom, nichel, bariu, strontiu, vitamina C, coline, acetilcoline, mucilagii.

Întrebuințări: tonifiant cardiac, ameliorează circulația sângelui, mineralizant, crește oxigenarea țesuturilor, înlătură stazele și edemele.

Dudul - *Morus alba* / *Morus nigra*

Conținut: glucozide, carbonat de calciu, adenină, tanin, beta-caroten, acid folic, cetone, pectine, acizi organici, glucide, săruri minerale.

Întrebuințări: astringent, alcalinizant, diabet, deranjamente stomacale și intestinale, ulcere, pulmonar, astenii, antiscorbutic, tonifiant, afte, stomatite.

Drojdie de bere - *Saccharomyces cerevisiae*

Conținut: vit: P, K, B, D, E; minerale: Mg, fosfor, potasiu; zahăr, lipide, zaharuri, gluten, peptide, protide, aminoacizi.

Întrebuințări: antianemică, antidiabetică, glandulară, antimicrobiană, depurativă, remineralizantă, calmantă, energizantă, intoxicații, diabet, ficat bolnav, afecțiuni intestinale.

Echinaceea purpurea

Conține: principiu activ echinacozidă (derivat polizaharidic de tip acid cafeic și cicoric, proprietăți antivirale, antibiotic), echinaceină, rezină, acizi grași, substanțe amare, inulină, betaină, acizi fenolici, polizaharide, fitosterină, compuși amidici, uleiuri volatile, flavonoide, alchilamide.

Întrebuințări: antiinflamator, antibiotic, detoxifiant, sistem nervos, depurativ, imunitar, febrifug, infecții, herpes, Zona Zoster, furunculoze, otite, afecțiuni ORL, afecțiuni genitale.

Fagul - *Fagus sylvatica*

Conținut: gudron, proteine, compuși flavonici, acid elagic, acid cafeic, acid cumaric, tanin, substanțe minerale, celuloză, lignină, ceruri, grăsimi, minerale.

Întrebuințări: antipiretic, antitermic, dermatite, eliberare respirație, febrifug, tonic, afecțiunile pielii.

Fenicul - *Foeniculum vulgare*, *Fructus Foeniculi*

Conținut: ulei eteric: anetol, limonen, pinen, fencon, camfen, lipide, zaharuri, substanțe amare, flavonoide.

Întrebuințări: antiseptic, sedativ, diuretic, antispastic, expectorant, laringite, faringite, amigdalite, dezinfectant, tratarea infecției oculare, tonic, gastro-intestinal.

Frasin - *Fraxinus excelsior*, *Fraxini folium*.

Conținut: zaharuri, manitol, uleiuri aromatice, acid malic, tanin, glicozizi flavonici (rutina) și cumarinici (fraxina), minerale.

Întrebuințări: laxativ, diuretic, cicatrizant, antiinflamator intestinal, deranjamente stomacale și intestinale, afecțiuni ginecologice, febrifug.

Fasole uscată - *Phaseolus vulgaris*

Conținut: protide, vit: B, C, P, K; acid uric, Fe, Ca, fibre.

Întrebuințări: antioxidantă, anticancerigenă, boli de inimă, reduce colesterolul, energizantă, antidiabetică.

Fasole verde - *Phaseolus vulgaris*

Conținut: vit: A, E, P, B, C, K; minerale: Si, Cu, Ca, Ni, Co, Zn, Mg, potasiu; proteine.

Întrebuințări: boli de inimă, previne osteoporoza, reglează glicemia, antiastenică, scade nivelul colesterolului, diuretică, energizantă, mineralizantă, vitaminizantă.

Floarea soarelui - *Helianthus annuus*

Conținut: ulei, acid linoleic, acid palmitic, acid stearic, acid arahidic, glucozidă, rășină, betaină, cvercetină, lecitină, protide, glucide, gliceride, carotenoide, fitosteroli, vitamina E.

Întrebuințări: arterioscleroze, hipertensiune, stări febrile, afecțiuni pulmonare, reglare gastro-intestinală, antireumatic, arsuri, dermite, eczeme, boli ale splinei.

Frați - *Fragaria vesca*

Conținut: proteine, zahăr, vit: B, C, E, P, K; ulei eteric, acid salicilic, minerale: Fe, Na, Si, Mg, Iod, Br, S, Ca; fenol, tanin, fragarina.

Întrebuințări: enterite, diaree, diabet, gută, elimină acidul uric, astringent, dezinfectant, antiinflamator, mineralizantă, vitaminizantă.

Ganoderma Lucidum (ciupercă)

Conținut: hidrați de carbon, albumine, grăsimi, alcaloizi, vitamine: D, PP, săruri minerale, conține 17 aminoacizi.

Acțiune: imunitar, antitumoral, purifică sângele, detoxifiant, renal, antihepatic, întărește inima, scade colesterolul, antiinflamator, antibronșitic, antidiabetic, antialergic, hipotensiv, reglează activitatea intestinală, antioxidant, calmant.

Gălbenele - *Calendula officinalis*

Conținut: ulei eteric, caroten, gume, rezine, substanțe mare, acid malic, vitamina C, saponine, calendulina.

Întrebuințări: ulcer, gastrite, sedativ, sudorific, antiinflamator, cicatrizant, reface circulația periferică, stimulează secreția gastrică, gastrită, ulcer, dischinezii biliare, eczeme, răni, degerături, arsuri, negi, bățături.

Gențianele - *Gentiana lutea*; *Gentiana punctata*, *Gentiana asclepiadea*

Conținut: gențiopicrina, amarogentina, gentisima, gentianina, acid gențiotanic, compuși uleioși, gentiamarină, gentiaculină, izogentizină, steroli, lipide, minerale, gentianoză, gentiobioză, heterozide amare, tanoizi.

Întrebuințări: potențează activitatea ficatului, bilei și stomacului, reduce febra, vermifug, anorexie, tratarea rănilor, tonic, gripal.

Ghimbir - *Zingiber officinale*

Conținut: gingeroli, fenoli, ulei volatil, fosfor, acizi aminați, minerale: Mg, Cu, Mn, Ca, Fe, seleniu, sodiu, potasiu; proteine, carbohidrați, fibre, vitamine: C, B6, E.

Întrebunțări: tonic, antialergic, diureză, detoxifierea sistemului circulator, calmant, deranjamente stomacale și intestinale, afrodisiac, stimulant, detoxifiant, hipotensiv, antitusiv, revitalizarea părului, întinerire, revitalizant.

Ginkgo biloba - Ginkgo biloba, Ginkgo folium.

Conținut: flavonoide, acizi organici, pinitol, terpene, sesquiterpene, acid ginkgolic, acid ginkgolonic, bilobol, ginkgol, proantocianidine, polizaharide, fitosteroli.

Întrebunțări: expectorant, sedativ, antifungic, antispasmodic, vasodilatator, antiinflamator, antibiotic, vermifug, circulația periferică, tromboze, diabet, insuficiență circulatorie cerebrală, antiîmbătrânire, antiedemic, antioxidant.

Ginseng - Panax ginseng - **ginseng siberian** sau **shigako**,

Conținut: ginsenozide, glucozați, tiamină, riboflavină, vitamine, saponine, un compus asemănător hormonilor sexuali, Ginsenozidele cu 30 de derivați, beta-sitosterol, carbohidrați, aminoacizi, zaharide, peptide.

Întrebunțări: sporirea randamentului fizic și mental, fortifică sistemul nervos, imunitar, întărește aparatul cardiovascular, combate îmbătrânirea, antidiabetic, afrodisiac, tonic, antireumatic, reduce efectele iradierilor și citostaticele.

Grepfrut - Citrus grandis; Citrus paradisi

Substanțe active: glucide, protide, lipide, minerale: Ca, Mg, S, sodiu, Cl, Fe, Cu, Mn; limonenă, pinenă, citral, pectină, acid citric, vitamina C, potasiu, hidrați de carbon, acizi organici, ulei esențial.

Întrebunțări: tonic, dislipidemii, astenii, atonie gastrică, insuficiență biliară și hepatică, afecțiuni pulmonare, mineralizant.

Gutui - Cydonia oblonga

Conținut: minerale, vitamine A, B, C și PP; substanțe mucilaginoase, amidalină, acizi organici, tanin, pectine, glucide, protide.

Întrebunțări: antidiareic, antihemoragic, îmbunătățirea activității gastro-intestinale, antitusiv, revigorarea corzilor vocale, amigdalite, afecțiuni ale pielii.

Grâu - Triticum vulgare

Conținut: vit: A, B, E, K, D, PP, P; minerale: S, Ca, Mg, Cl, iod, Zn, Mn, As, Si, Co, Cu, Ca, Mg, sodiu, potasiu, fosfor; lipide, proteine, glucide, amidon, fibre, fermenți.

Întrebunțări: antihepatic, renal, boli gastrointestinale, hipovitaminoze, stări febrile, boli de piele, afecțiuni cardiace, obezitate, sterilitate, afecțiuni endocrine.

Gulii/napi - Brassica oleracea

Conținut: vit: A, B, C, K, P; minerale: Ca, Mg, S, Iod, As, potasiu, Zn, Mn, fibre, celuloză, zaharuri.

Întrebunțări: revitalizant, diuretic, dizolvant uric, antiscorbutic, antidiabetic, colite, antibronșitic, antiinfecțios, angine, afecțiunile pulmonare, cistite, energizant.

Hrean - Armoracia rusticana

Conținut: ulei volatil, acid clorhidric, acid sulfuric, acid carbonic, acid silicic, glucoză sulfurată, vitamine: C, A, B1, B2, K; săruri, minerale: Fe, potasiu, sodiu, Ca, Mg; glicozizi sulfurați, glutamine, aspargină, sulfură de alil, mirosină.

Întrebuițări: stimulant digestiv, laxativ, decongestionant respirator, tonic cardiac, fortifiant, vermifug, antiparazitar, relaxant, activant renal, diuretic, mineralizant, vitaminizant.

Ienupăr - Juniperus communis

Conținut: ulei volatil, zaharuri, ienuperină, acizi organici, săruri de potasiu și calciu, tanin, glicozide flavonice, substanțe amare.

Întrebuițări: diuretic, analgezic, bronho-dilatator, deranjamente stomacale și intestinale, gută, reumatism, bronșite, anorexie, renal, digestiv.

In - Linum usitatissimum

Conținut: grăsimi, protide, heterozide, acid galacturonic, mucilagii, ulei, cianoglucozidă.

Întrebuițări: purgativ, emolient, antiseptic, sedativ, laxativ, constipații, cistite, abcese, furuncule, inflamații ale tubului digestiv, laxativ.

Isop - Hyssopus officinalis

Conținut: ulei eteric, compuși triterpenici, compuși sterolici, heterozidă, colină.

Întrebuițări: sedativ, sudorific, hipotensiv, expectorant, antispasmodic, regulator al digestiei, vasodilatator, traheită, bronșită, astm, hipertensiune arterială.

Izma bună (Menta) - Mentha piperita - **Izma creastă (Mentha crispa)**

Conținut: mentol, mentonă, acetat și valeriană de metil, compuși antibiotici, hipericină, substanțe minerale, ulei volatil.

Întrebuițări: antiseptic gastro-intestinal, analgezic, antidiareic, antispastic, sudorific, diuretic, astringent, bacteriostatic, expectorant, reglează bila, revigorarea sistemului nervos, reumatism, urticarie.

Iasomie - Jasminum abyssinicum, **iasomie de pădure** (Jasminum adenophyllum), Jasminum odoratissimum, Jasminum officinale.

Conținut: iasmon, indol, benzilacetat, linalol, linalilacetat, metilantranilat, acetat benzilic, linalcool, alcool benzilic, flavonide, acid salicilic, tiroxina.

Întrebuițări: erotic, stimulează activitatea cerebrală, antidepresiv, dereglări ale ciclului menstrual, calmant, stimulează lactația, endocrin.

Lămâi - Citrus limonum; Citrus medica

Conținut: ulei volatil, limonină, pectine, flavonoide, protide, lipide, glucide, minerale, vitamine: B1, B2, PP, C; alcoolii, citrol, acizi, acid citric.

Întrebuițări: antiinfecțios digestiv și respirator, antibactericid, afecțiuni hepatice și biliare, metabolism, boli cardiovasculare, remineralizant, antimigrenos, antitermic, antiseptic, cicatrizant, cure de slăbit, amigdalite, afte, otite, rinite, sinuzite, hemoragii, reumatism, gută.

Lemn dulce - Glycyrrhiza glabra

Conținut: zaharuri, manitol, vitamine B, acid glabric, acid glicirhizinic, glicirizină, amidon dulce, ulei, cinarina, acid clorogenic, polifenoli, flavonoide, cinaropicrina, mucilagii, tanin, acizi organici, potasiu, Mg, hormon estrogen.

Întrebuițări: laxativ, expectorant, antiinflamator, diuretic, sedativ, fluidifiant bronșic, antiinflamator, stimulator al funcțiilor sexuale, gastro-intestinal, calculi renali și biliari, reumatism, reacții alergice.

Levănțica - Lavandula angustifolia

Conținut: ulei volatil, linalol, geraniol, cumarină, acetat de linalol, taninuri, minerale, flavonoide, fitosteroli.

Întrebuințări: calmant, antimicrobian, antispasmodic, carminativ, cicatrizant, diuretic, dezinfectant, boli de inimă, tulburări stomacale și abdominale, cefalee, migrene, afecțiuni renale, reumatism, insomnii, stimulează celula hepatică.

Linte - *Lens culinaris*

Conținut: Amidon, vit: B, C, K; minerale: Mn, Fe, Na, Ca, Mg, proteine, fibre, metionină.

Întrebuințări: tonic, scade colesterolul, TBC, abcese, convalescență, creștere, antidiabetic, hipercolesterolemie, hipertensiune, mineralizant, antireumatic.

Mandarin - *Citrus nobilis*

Substanțe active: ulei volatil, săruri minerale, protide, lipide, glicozide, acizi, brom, vit. C.

Întrebuințări: sedativ, calmant, mineralizant.

Mazăre - *Pisum sativum*

Conținut: vitamine: B1, B2, PP, A, C; calorii, lipide, proteine, glucide, apă, celuloză, minerale: sodiu, potasiu, Ca, Mg, Fe, fosfor, Cl; amidon, zaharuri, acid uric.

Întrebuințări: energizant, reglează funcția intestinală, digestiv, curăță colonul.

Măceșul - *Rosa canina*

Conținut: vitamine B1, B2, P, C; zaharuri, acid citric, acid malic, pectine, ulei gras volatil, lecitină, vanilină.

Întrebuințări: tonic, vasodilatator, diuretic, antiinflamator, stimulează activitatea ficatului și bilei, avitaminoze, enterocolite, calculoze renale, anemii, revigorarea circulației periferice a sângelui, dilatarea arterelor, vermifug.

Maghiran - *Majorana hortensis*

Conținut: vitamine A, C, ulei volatil, terpene, substanțele amare, tanin, alcoolii, cavicol, terpinen, terpineol, carvacrol, acid ursolic, principii amare, sitosterine, minerale: Fe, fosfor, Mg, Mn, potasiu, Zn.

Întrebuințări: diuretic, carminativ, sedativ, antiseptic, reglează activitatea gastrointestinală, reduce încordarea și stresul, alungă insomniile și anxietatea, mărește pofta de mâncare, afecțiuni renale, reumatism, sciatică.

Mărul - *Malus domestica*

Conținut: vitamine: A, B, PP, C; acizi organici, zaharuri, protide, taninuri, lignine, pectină.

Întrebuințări: tonic muscular și nervos, mineralizant, energizant, obezitate, afecțiuni cardiovasculare, reduce colesterolul, edeme, laxativ, antireumatic, reglator al activității gastro-intestinale, antiseptic, relaxant hepatic, vitaminizant.

Măslin - *Olea europea*

Conținut: săruri minerale, tanin, acizi organici, acizi grași, alcoolii, ulei esențial, saponine, protide, vitamine: A, B1, B2, C, E; celuloză, ulei.

Întrebuințări: diuretic, reduce febra, reglează activitatea ficatului, reduce glicemia și colesterolul, cure de slăbire, hipertensiune, ateroscleroză, litiază, diabet, calculi, gastric, intestinal, arsuri, ulcere, intoxicații, calmant, nutritiv.

Mesteacăn - *Betula verrucosa*

Conținut: saponine, esențe parfumate, taninuri, vitamina C, substanțe antibiotice, minerale, betulina, betulalbina, acidul betulalbinic, gudron.

Întrebuințări: hipercolesterolemie, reumatism, edeme cardiace, renale, gută, boli de inimă, hipertensiune, curăță sistemul circulator, artroze, elimină pietrele de la rinichi, acidul uric și ureea, diuretic, digestiv, boli de piele, tratamentul părului.

Mușețel - *Matricaria chamommilla*

Conținut: ulei volatil, azulenă, matricină, acid clorogenic, rezine, chamazulenă, substanțe amare sescviterpenice, flavonoide, cumarine, colină, mucilagii, acid salicilic, fitosterine, substanțe glicozidice, camilină, vitamine C, F, minerale.

Întrebuințări: antispastic, antiseptic, bacteriostatic, antiinflamator, dezinfectant, tonic capilar, cicatrizant, sudorific, afecțiuni ale stomacului și intestinelor, rinichiului și bilei, afecțiuni pulmonare, conjunctivită, amigdalite, boli de piele.

Muștar alb - *Sinapis alba*, *Sinapis nigra*,

Conținut: sinalbina, mirozina, mirozinatul de potasiu, proteine, calciu, magneziu, potasiu.

Întrebuințări: laxativ, constipație, tulburări digestive, calmant, cicatrizant, antimicrobian, reglează activitatea stomacală și intestinală, calmează arsuri gastro-intestinale, bronho-pulmonar, antireumatic, intoxicații, astm.

Migdale - *Prunus dulcis*, *Amygdalus communis*

Conținut: ulei, oleină, peptină, vit: A, B, C, K, P; mucilagii, gliceride, proteine, colină, enzime, asparagină, vit: C, E, tocoferol, riboflavină, acid pantotenic, acid folic, tiamină, minerale: fosfor, potasiu, Mg, S, Ca, Fe; steroli, aminoacizi.

Întrebuințări: mineralizant, emolient, laxativ, hemostatic, antiseptic, gastrite, antiulceros, antiinflamator, boli de inimă, antispasmodic, anemii, insomnii, astm, atrofii musculare, eliminarea metalelor toxice.

Morcovi - *Daucus carota*

Conținut: vit: A, B, C, P, K, PP; caroten, dextroză, săruri minerale: S, Fe, Mg, As, Ca, Na, Br, Mn, Cu, potasiu, fosfor; fibre, betacarotină, levuloză, aspragină, daucarină, pectină, proteine, lipide, glucide.

Întrebuințări: tulburări gastrointestinale, boli reumatice, litiază, mineralizant, vitaminizant, colibaciloză, TBC, bronșite, astm, sterilitate, ateroscleroză, dermatite.

Mure - *Rubus fruticosus*

Conținut: zahăr, pectină, acizi izocitrici, acid malic, vit: A, C, B; ulei eteric, taninuri, flavonoizi, inozitol, mucilagii, celuloză, beta-caroten, acid salicilic.

Întrebuințări: astringent, antidiareic, antihemoragic, antispastic, antiseptic, antiinflamator, dezinfectant, antitermic, tonic, laxativ, depurativ, hemoroizi, afecțiuni oculare și dermatologice, boli renale și pulmonare, afecțiuni ginecologice.

Nalba mare - *Althaea officinalis*

Conținut: asparagină, zaharuri, pectine, betaină, acizi uronici, taninuri, flavonoide, mucilagii.

Întrebuințări: pulmonar, expectorant, antiinflamator, renal, boli gastro-intestinale, infecții respiratorii, antiinfecțios, emolient, spălaturi vaginale, afecțiuni dermatologice.

Nuc - *Juglans regia*

Conținut: regianina, celuloză, materii grase, azotate, minerale: Cu, Zn, potasiu, Mg, Ca, fosfor, S, Fe; vit: A, B, C, P; taninuri, acizi, flavone, ulei volatil, hidrojuglona, acid nucitanic, juglona, albumină.

Întrebuințări: dezinfectant, astringent, hipoglicemiant, antiinflamator, antihemoragic, hipotensiv, antialergic, antiseptic, boli gastrointestinale, cicatrizant, îmbunătățește circulația sanguină, antisudorific, rahitism, furunculoză, afecțiuni oculare, tenuri grase, eczeme, vindecarea rănilor, revigorarea părului.

Nuca cocos - cocos nucifera

Conținut: ulei, acizi grași, acid lauric, acid palmitic, acid oleic, acid buritic, acid caproic, vitamine B, glucide, minerale: Mg, Ca, Zn, sodiu, potasiu.

Întrebuințări: antianemiant, antibacterien, antiadipos, stimulează memoria, antistres, imunitar, antihepatic, antioxidant, elimină pietre la rinichi, reduce colesterolul, previne îmbătrânirea, previne constipația.

Obligeana - *Acorus calamus*

Conținut: ulei volatil, acorelină, calamină, glucozidă amară, amidon, dextrină, vit C.

Întrebuințări: antiinfecțios, antiseptic, stimulant gastro-intestinal, antispastic, analgezic, fortifică nervii, tonic, tulburări neuro-vegetative, afecțiuni demice.

Odolean (Valeriana) - *Valeriana officinalis*

Conținut: valerianat de bornil, formiat de bornil, ulei volatil, acizi izovalerianici, alcaloizi (colina, valeriana), valerianat de metil, glucozide.

Întrebuințări: sedativ al sistemului nervos central, al inimii, antispasmodic, reglează secrețiile gastrice, agitație, insomnii, calmează spasmele și stări de vomă, combate nevroza cardiacă și palpitațiile.

Orez - *Oryza sativa*, *Oryza glutinosa*

Conținut: maltină, amidon, vit: K, B, P, E; aminoacizi: alanina, arginina, acid aspartic, cistina, acid glutamic, glicina, histidina, izoleucina, leucina, lizina, metionina, fenilalanina, prolina, serina, treonina, triptofan, tirozina, valina, acizi grași: miristic, palmitic, stearic, palmitic, oleic, linoleic, linolic; fosfolipide, carbohidrați, minerale: sodiu, potasiu, Mn, Fe, Cu, Zn, Ni, Mo, fosfor, F, iod, bor, Se, Ca, Fe, Mg; glucide, proteine.

Întrebuințări: antitumoral, litiaza, astringent, anti-diareic, diuretic, energizant, nutritiv, hipotensiv, scade colesterolul, afecțiuni gastro-intestinale, afecțiuni renale, afte, angină, arsuri, boli dermatologice, creștere, hipertensiune, obezitate, răni.

Ovăz - *Avena sativa*

Conținut: avenină, șapte substanțe minerale, Ca, fosfor, caroten, vitamine: B1, B2, PP, A, D; amidon, glucide, saponine, lecitină, enzime, ulei, protide, carbohidrați, principiu hormonal de tipul foliculinei.

Întrebuințări: depurativ, tonifiant, tiroidian, endocrin, sterilitate, impotență, combate insomnia, revitalizant, hipertensiune, reduce colesterolul, reglează inimia, afecțiuni renale și respiratorii, digestiv, hepatic.

Păducel - *Crataegus monogyna*; *Crataegus laevigata*; *Crataegus oxyacantha*.

Conținut: derivați flavonici, steroli, colină, trimetilamină, acizi: clorogenic, cafeic, triterpenic; ulei volatil, glucozide, leonurină.

Întrebuițări: cardiovascular, neuro-vegetativ, insomnii, previne accidente cerebrale, combate obezitatea, reduce tulburări de pubertate și menopauză.

Păpădia - *Taraxacum officinale*

Conținut: clorofilă, teraxacină, inulină, acizi: hidroxicinamic, folic, grași; alcaloizi, levuloză, manitol, colină, steroli, ulei esențial, caroten, minerale: fosfor, siliciu, sodiu, sulf, mangan; taraxacină, taraxosterină, pectină, glucide, vitamine: A, B, C, D; inulină, rezine, fitosteroli, latex.

Întrebuițări: bactericid, diuretic, tonic, detoxifiant, reglează ficatul și vezica biliară, stimulează secrețiile intestinale, stomacale, endocrin, elimină colesterolul, afecțiuni renale.

Pătlagina - *Plantago lanceolata*, *Plantago major*, *Plantago media*

Conținut: pectine, pentazone, săruri alcaline, tanin, acid polivronic, tanin, caroten, filochinonă, aucobozidă, planteoză.

Întrebuițări: expectorant, cicatrizant, emolient, bactericid, hemostatic, antidiareic, hipotensiv, scade colesterolul, hipertensiune, antiinflamator.

Pătlăgica roșie - *Lycopersicum esculentum*

Conținut: lycopină, minerale: sodiu, potasiu, Ca, fosfor, Fe, Mg, Zn, Cu, iod; vitamine: A, C, E, K; carbohidrați, protide, acizi organici: citric, malic, pectic.

Întrebuițări: boli cardiovasculare, cure de slăbire, stări congestive, fluidifiant, antigutos, reumatism, gastro-intestinal, antioxidant, mineralizant, vitaminizant.

Pătrunjel - *Petroselinum hortense*

Conținut: vitamine: A, B, C; minerale: Mg, Ca, fosfor, potasiu, S, Cu, iod, Fe; proteine, ulei esențial, clorofilă, aminoacizi.

Întrebuițări: hipotensiv, excitant, revigorant, reglează ficatul, astenie, tulburări de nutriție, anxietate, infecții, reumatism, gută, reglează tractul gastro-intestinal și căile respiratorii, purifică sângele, detoxifiant, mineralizant, vitaminizant.

Pelin - *Artemisia absinthium*

Conținut: ulei volatil, tanin, rășini, azulen, artamarină, tuionă, substanțe amare: absintina, anabsintina; acizi organici.

Întrebuițări: tonic, revitalizant, mărește secrețiile gastrice, stimulent digestiv, diuretic, laxativ, vermifug, edeme renale, anorexie, gastrite, hemoroizi, constipății, oxipurază, tratamentul ficatului, bilei, antidiabetic, plăgi, răni, pecingini.

Pedicuța - *Herba Lycopodii*

Conținut: clamatina, anatina, lycopodina, clavatoxina, nicotina, flavonoide triterpenice, minerale, Radium, acizi grași, acizi esterificați, fitosterine.

Întrebuițări: alopecie, artrită, boli genitale, renale, urinare, antihepatic, calmant, antihemoroidal, antireumatic, antialcoolic, antitabagic, detoxifiant.

Plop negru - *Populus nigra*, **plopul alb** (*Populus alba*), **plopul tremurător** (*Populus tremula*)

Conținut: glucozizi fenolici (salicina, populina), ulei volatil, crisina, taninuri, saponozide.

Întrebuițări: antiinflamator, expectorant, sedativ, diuretic, antiseptic, revitalizant, digestiv, hemoroizi, boli de rinichi, arsuri, antireumatic, dezinfectant urinar, cicatrizant.

Podbal - Tussilago farfara

Conținut: inulină, tanin, steroli, dextrină, substanțe albuminoide și bactericide, minerale, tusilagina.

Întrebuițări: fluidizant, expectorant, antiseptic, antispastic, reduce spasmele bronșitice, antitusiv, tulburări digestive, boli respiratorii, antiastmatic.

Portocal - Citrus aurantium

Conținut: hidrați de carbon, săruri minerale, proteine, uleiuri volatile, hesperidă, hesperidina, pectina, acidul ascorbic, citric; betadina; zaharuri: fructoză; vitamine: B2, B1, B6, C; minerale: Fe, Ca, Mg, fosfor, potasiu, sodiu, Zn.

Întrebuițări: cardiac, deranjamente stomacale, spasme, obezitate, antiinfecțios, reglează circulația, antihemoragic, laxativ, depurativ, calmant, relaxant.

Porumb - Zea mays

Conținut: ulei volatil, manită, vitamine: C, E și K; săruri de potasiu și calciu, dioxid de siliciu; saponine, zaharuri, acizi.

Întrebuițări: diuretică, sudorifică, hemostatică, sedativă, boli hepatice, calculoză, cistită, reumatism, tulburări de menstruație, tulburări digestive, insuficiență cardiacă, afecțiuni renale și urinare.

Propolis

Conținut: flavonoide, acid ferulic, aminoacizi, balsamuri, fermenți, minerale: Si, Mg, Cu, Mo, As, Sn, Va, W, Fe, Au, Ir, Ca, Cd, Co, St; antibiotice, rășini, acizi aromatici, balsamuri, ceruri, uleiuri eterice.

Întrebuițări: antiinfecțios, antibiotic, boli respiratorii, astenie, imunitar, boli circulatorii, boli digestive, hepatic, boli ale pielii, stări febrile, TBC, calmant, antimicrobian, endocrin, antiviral, bactericid, mineralizant, vitaminizant.

Prun - Prunus domestica

Conținut: hidrați de carbon, pectine, potasiu, mucilagii, celuloză, vitamine, acizi organici, caroten, zaharuri.

Întrebuițări: digestiv, facilitează acțiunea enzimelor, antianemic, imunitar, diuretic, ateroscleroză, laxativ, decongestiv, depurativ, hipertensiune, reumatism.

Pufulița - Epilobium hirsutum, **Pufulița zburătoare** - Epilobium angustifolium.

Conținut: flavone, tanin, mucilagii.

Întrebuițări: ciroza, hepatita cronică, afecțiunile prostatei, gastrite.

Pin - Pinus (muguri)

Conținut: uleiuri esențiale, tanin, vitamine: C, E, B; rășină, fibre, proteine, acizi grași mono-nesaturați, minerale: Mg, potasiu, Ca, Fe, Zn, Se.

Întrebuițări: afecțiuni ale laringelui, traheei și bronhiilor, pleurite, pneumonii, reumatism, osteoporoză, nevralgii, scade colesterolul, mineralizant, vitaminizant.

Pepene verde - Citrullus lanatus

Conținut: leucină, vit: A, B, D, P; tirozină, lipide, colesterol, carbohidrați, zahăr, proteine, acid folic, acid pantotenic, minerale: Mg, fosfor, Zn, sodiu, potasiu, Cu, Mn, Se, Ca; colină, licopen, betaină, citrulină.

Întrebuițări: hidratant, reface circulația sanguină, slăbire, limfatic, hidratant, antiinflamator, calmant, digestiv, previne constipația, diuretic, antiastmatic, stimulează potența, imunitar, mineralizant, vitaminizant.

Pepene galben - Cucumis melo

Conținut: zahăr, vit: A, B, D, C; lipide, colesterol, sodiu, Ca, potasiu, carbohidrați, fibre, zahăr, proteine.

Întrebuițări: diuretic, laxativ, regenerează țesuturile, oligurii (scaderea cantitatii de urina), constipație, hemoroizi, gută, reumatism, litiază, digestiv.

Pere - Pyrus, Pyrus communis

Conținut: vit: A, C, K, B1, B2, PP, E, P; grăsimi, minerale: Na, Ca, Mg, S, Cl, Zn, As, iod, Mn, Cu, Co, Al, fosfor, Si, Fe; pectine, celuloză, tanin, fibre, acid folic, acid pantotenic, albumină, zahăr.

Întrebuițări: calmant, sedativ, afrodisiac, protector hepatic, diuretic, depurativ, urolitic, laxativ, nutritiv, cicatrizant, hidratant, răcoritor, antialergic, detoxifiant, constipație, reumatism, hipertensiune arterială, mineralizant, vitaminizant.

Pătlagica Vânăță - Solanum meiongena

Conținut: protide, lipide, glucide, vit: A, B1, PP, K, B2, C, P; minerale: Na, I, Fe, Ca, Cl, Mn, Zn, S, Cu, Mg, potasiu, fosfor; solanină.

Întrebuițări: ameliorare în boli cardiovasculare, antireumatic, disfuncții renale și hepatice, arderea grăsimilor, dislipidemii, obezitate, celulită, colesterol, diabet, revigorează organismul, stimulent, digestiv, mineralizant, vitaminizant.

Piersica - Prunus persica, Persica vulgaris

Conținut: cizi esențiali, eteruri, acidul acetic, ulei volatil, enzime, hidrați de carbon, aldehide, acidul valeric, purpurotul, minerale: Ca, Cl, Cu, Fe, fosfor, iod, potasiu, Mg, Mn, natriu, S, Zn; celuloză, vitamine: A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E; iar în sămburi este amidalină.

Întrebuițări: purgativă, cicatrizantă, sedativă, antispastică, laxativă, vermifugă, diuretică, antiinflamatoare, antiastmatică, antitusivă, nevroze, detoxifiere, tulburări cardiace, disfuncții sexuale, mineralizant, vitaminizant.

Praz - Allium porrum

Conținut: vit: A, B, C, E, P, K; minerale: Fe, Ca, Na, Mn, S, Si, Mg, potasiu, Zn; fibre, polifenoli.

Întrebuițări: laxativ, diuretic, calmant, antiseptic, decongestiv, expectorant, îmbunătățește circulația sanguină, anticolesterolemiant, antimicrobian, antioxidant, mineralizant, vitaminizant.

Revent - Rheum officinale; Rheum palmatum.

Conținut: zahăr, vitamine: B1, B2, C; acizi organici, reină, microelemente, proteine, acid: malic, lactic, citric, oxalic; ulei volatil, tanin, agent laxativ.

Întrebuițări: boli de rinichi, stomac, ficat, laxativ, purgativ, impotență, stomac lenș, lipsa de poftă de viață, paraziți intestinali, dizenterie.

Ridiche - Raphanus sativus (ridichea roșie); Raphanus niger (ridichea neagră).

Conținut: potasiu, elemente, ulei volatil, vitaminele: A, B1, B2, C; rafanol, tocoferol, carbohidrați, proteine.

Întrebuițări: biliar, renal, litiază biliară și renală, revulsiv, îmbunătățește activitatea stomacului și tractul digestiv, diuretic, antialergic, antihepatic.

Rodia - Punica granatum

Conținut: peletierină, tanin, minerale, acizi, vitamina C, tanin, pectine, acid citric, celuloză.

Întrebuițări: reechilibrant stomacal și intestinal, energizant, febrifug, tonic cardiac, antihemoragic, cicatrizant.

Rostopasca - *Chelidonium majus*

Conținut: acid cadilic, acetic, zaharuri, ulei volatil, acid fumaric, oxalic, săruri de calciu și potasiu, proptopină, sparteină, hemochelidonină, cheleritrină, latex, alcaloizi, chelidonină.

Întrebuițări: tuberculoza pielii, hrănitor, antiseptic, afecțiuni cardiace, tuse, afecțiuni ale bilei și ficatului, anticanceros, antitumoral, reglează sistemul nervos.

Rozmarin - *Rosmarinus officinalis*

Conținut: ulei esențial, cetone, camfor, cineol, tanin, acid rozmarinic.

Întrebuițări: calmant, articulații, nevralgii, tonifiant, revitalizant, anemii, astenie, boli cardiovasculare, antiseptic, boli ale ficatului, tulburări ale creierului.

Roșia - *Solanum lycopersicum*

Conținut: vit: A, B, C, K, P, E; Ca, minerale: Fe, Mg, Na, iod, Cu, Mn, S, fosfor, Se; ulei esențial, licopen, acid folic, potasiu, fibre.

Întrebuițări: anticanceros, slăbit, nutritivă, antialgic, reface circulația sanguină, mineralizant, vitaminizant, reface pielea, reglează glicemia, îmbunătățește vederea, prevenirea afecțiunilor renale și biliare.

Salcia - *Salix alba* (*Salicis cortex*)

Conținut: glicozizi fenolici, salicină, populină, flavonozide, taninuri mixte, salicozidă, papulozidă, salirepozidă, saligenol, piceosidă, ceară, rezine, oxalați.

Întrebuițări: antireumatic, antidiareic, antigutos, hemostatic, febrifug, sedativ nervos, antidepresiv, antiulceros, analgezic.

Salvia - *Salvia officinalis*

Conținut: ulei volatil, camfor, borneol, terpen, cineol, Fe, Ca, potasiu, compuși estrogeni, vitamina A.

Întrebuițări: expectorant, febrifug, tonic, hipoglicemiant, antibacterian, sedativ, antiinflamator, menopauză, tulburări de ciclu, transpirații, gastrite, dischinezie biliară, diabet, gingivite, afte, stomatite, abcese, răni, iritații.

Săpunarița - *Saponaria officinalis*

Conținut: saponine, glucide, săruri minerale, substanțe albuminoide, rășini.

Întrebuițări: diuretic, sudorific, expectorant, vermifug, cicatrizant, afecțiuni ale căilor respiratorii (bronșite), dischinezii biliare, viermi intestinali, răni, afecțiuni dermatologice, oxiuiază, tuse, eczeme, pecingini, edeme, herpes.

Sânzienele - *Sânziana galbenă* (*Galium verum*), *Sânziana albă* (*Galium album*)

Conținut: ulei volatil, cumarină, tanin, glucide, iridoide, acizi organici, enzime, flavonoide, minerale.

Întrebuițări: sporește lactația, epilepsie, calmant, diabet, circulație, diuretic, depurativ, sedativ, ascită, antireumatic, impotență, antigutos.

Sfecla roșie - *Beta rubra*

Conținut: minerale: Ca, sodiu, potasiu, Fe, fosfor, rubidiu, cesiu; vitamine: A, B1, B2, C, PP; asparagină, acid glutamic, betacianină, colină, hidrați de carbon, protide.

Întrebuițări: antigripal, antiinfecțios, nutritiv, energizant, remineralizant, probleme circulatorii, gastro-intestinal, calculi renali, antitumorial, afecțiuni dermatologice, afecțiuni ginecologice, revitalizant, vitaminizant.

Soc - Sambucus nigra

Conținut: sambunigrină, amine, zaharuri, ulei volatil, rutozide, tanin, mucilagii.

Întrebuițări: sudorific, antiinflamator, diuretic, antiseptic, galactogog, reumatism, boli de rinichi, gripă, răceli, bronșită, provoacă sudorația, combate obezitatea, constipație, abcese, furuncule, diureză, calmant, pneumonie.

Soia - Glycine hispida; Soja hispida.

Conținut: protide, aminoacizi esențiali, lipide, glucide, minerale: Ca, Fe, fosfor, Mg, potasiu, sodiu, vitamine: A, B1, B2, C, D, E; enzime, lecitină, rezine; acizi grași nesaturați, acid oleic, acid linoleic, acizi grași - izoflavone.

Întrebuițări: afecțiunile cardiovasculare, mineralizant, întârzie îmbătrânirea, scleroză, colesterol, antihepatic, reumatism, energizant, digestiv, menopauză, osteoporoză, circulație proastă, revitalizant, vitaminizant.

Splinuța - Solidago virga aurea

Conținut: acid salicilic, saponine, tanin, ulei eteric.

Întrebuițări: antitoxice, antiseptice, astringente, depurative, infecții urinare, hepatită cronică, enterocolite, gută, diaree, litiază, eczeme, colibaciloză, cistită, nefrită.

Stejar - Quercus robur; **gorun** (Quercus petraea)

Conținut: acizi, cvercitaninul, oxalatul de calciu, tanin, triterpene, derivați flavonici.

Întrebuițări: cicatrizant, hemostatic, antibacterian, antitoxic, antiseptic, enterite, diaree, deranjamente stomacale și intestinale, faringite, gingivite, arsuri, scleroze, hemoroizi, degerături, digestiv, hemoragii, antidot în otrăviri.

Sunătoare - Hypericum perforatum

Conținut: acidul valerianic, saponine, colină, rutină, galactoză, hiperină, ulei volatil, hipericină.

Întrebuițări: astm, hipotensiune, sciatică, enterite, răni, arsuri, deranjamentele stomacale și intestinale, reumatism, antiseptic, antispastic, bacteriostatic, cicatrizant, antiinflamator, antibiotic, antidiareic, sedativ, remineralizant, boli de ficat, dischinezii biliare, antidepresiv, inflamații bucale, întărirea părului.

Sulfină - Meliloti herba

Conținut: cumarină, ulei volatil, tanin, substanțe amare, flavonoide, saponozide triterpenice, acid melilotic, cumarine, alantoină, acid alantoinic, acid uric, colină, mucilagii.

Întrebuițări: expectorant, sedativ, stimulent hepatic, diuretic, antiseptic, limfatic, antidepresiv, tulburări de menopauză, insomnie, boli pulmonare și respiratorii, insomnii, reumatism, calmant, tulburări de menopauză, boli cardiovasculare, sindrom premenstrual, antispastic, vermifug, arsuri.

Scorțișoara - Cinnamomum ceylanici, cinnamomum verum

Conținut: carbohidrați, proteine, grăsimi, fibre, vitamine: A, C; tiamină, niacină, riboflavin, minerale: Mn, Fe, sodiu, potasiu, Ca, fosfor, glutation.

Întrebuițări: antigripal, afrodisiac, colici, probleme circulatorii, sedativ, dereglări digestive, sângerări ale gingiilor, antioxidant, antibacterian, boli de inimă, antiseptic, antifungic, antibiotic, stimulant, vitaminizant, mineralizant.

Salată/lăptuci - *Lactuca sativa*

Conținut: acid lactic, aspatragin, hiasciamină, clorofilă, vit: A, B, C, D, E, P, K; caroten, minerale: I, Fe, Ca, Mg, Cl, Co, Zn, As, Cu, Na, potasiu, Mo, fosfor, Mn, Cr; zeaxantina.

Întrebuițări: imunitar, reduce obezitatea, accidente vasculare, cataractă, reglează inima și tensiunea, ajută somnul, antistres, previne osteoporoza, reglează sistemul nervos, hemostatic, detoxifiant, antiinfecțios, mineralizant, vitaminizant.

Secară - Secale cereale

Conținut: minerale: Fe, Ca, azotați, fosfor, Mg, potasiu; glucide sub formă de amidon, celuloză, proteine, aminoacizi esențiali, vitamine: A, B-uri, C, E, PP, K; puține grăsimi, fibre, carbohidrați.

Întrebuițări: scade arteroscleroza, scade diabetului de tip II, nutritivă, ajută la pierderea greutateii, previne atacurile de inimă, luptă împotriva celulelor canceroase, scade atacurile de astm, mineralizant, vitaminizant.

Smochine - *Ficus carica*

Conținut: minerale: Fe, Mn, Ca, Br, fosfor, sodiu, Mg; vit: A, B1, B2, C, PP; azotați, latex, acizi, glucide, proteine, celuloză, acizi, pectină, lipodiazază, amilază, proteoză, enzime, beta-caroten, flavonoide, ficină.

Întrebuițări: reglează pH-ul, scade colesterolul, reglează circulația, reface rinichii, amigdalită, energizant, ciclul menstrual neregulat, boli pulmonare, insomnii, boli gastrointestinale, febrifug, antidiabetic, mineralizant, vitaminizant.

Spanac - *Spinacia oleracea*

Conținut: vitamine: B, C, K, P; minerale: S, Mn, Zn, Na, Ca, iod, As, Cu, Mg, potasiu, Fe; caroten, glucide, protide, acid oxalic, fito nutrienți.

Întrebuițări: reglează tractul digestiv, mineralizant, vitaminizant, protejează creierul, reglează tensiunea arterială, antiinflamator, întărește oasele, îmbunătățește metabolismul, reface pielea.

Sparanghel - *Asparagus officinalis*

Conținut: glucide, protide, vitamine: A, B1, B2, E, K, B6, C, P, K, F; minerale: Mn, Zn, Ca, iod, Br, Fe, Cu, potasiu, seleniu; acizi grași omega-3.

Întrebuițări: cardioprotector, antioxidant, arde grăsimile, reglează glicemia, îmbunătățește digestia și colonul, diuretic, antiinflamator, elimină cistita și prostatita, detoxifiant, antireumatic, stimulant, mineralizant, vitaminizant.

Talpa găștei - *Leonurus cardiaca*

Conținut: ulei volatil, alcaloizi, tanin, glucozide (cardiotonic), leonurina, vitamine: A, C, E.

Întrebuițări: calmant, reglează activitatea inimii, sedativ, stări depresive, tulburări de menopauză, hipertensiune, stabilizator stomacal și intestinal, cicatrizant, antiinflamator.

Tătăneasa - *Symphytum officinalis*

Conținut: ulei esențial, alantoină, rezine, tanin, zaharuri, amidon, colina, glicozide.

Întrebuițări: astringent, cicatrizant, antiinflamator, hemostatic, expectorant, diaree, bronșite, tuse, afecțiuni respiratorii, enterite, hemoragii, tbc, dizenterie, plăgi, arsuri, ulcerații, inflamații articulare, luxații, fracturi, boli de stomac.

Tei - *Tilia tomentosa*

Conținut: glucide, steroli, taninuri, oxidază, vitamina C, ulei volatil, zahăr, colină, acetilcolină, tilirozidă.

Întrebuițări: calmant, sudorific, diuretic, antispasmodic, antiinflamator, antitermic, fluidizează sângele, reduce toxicitatea, antigripal, răceală, antibronșitic, antitusiv, insomnii, tulburări digestive, afecțiuni bucale.

Trei frați pătați - *Viola tricolor*; *Viola arvensis*.

Conținut: saponine, ulei volatil, vitamine: A, C; tanin, flavone, caroten, antociani, alcaloizi.

Întrebuițări: diuretic, fluidizant, tonic, desconggestionant, antialergic, boli de plămâni și respiratorii, reumatism, boli de rinichi, urticarii, constipații, dermatoze, flebite, hemoroizi, antispasmodic, detoxifiant, revigorant, boli ale vezicii urinare.

Trifoi roșu - *Trifolium pratense*

Conținut: mucilagi, saponozide triterpenice, ulei esențial, flavone de tip estrogenic, minerale: Cr, Ca, fosfor, Mg, potasiu; vitamine: C, B1, B3; acizi fenolici.

Întrebuițări: sedativ, laxativ, regulator gastro-intestinal, afecțiuni ale prostatei, afecțiuni respiratorii, osteoporoză, renal, cicatrizant, imunitar, sedativ, antiseptic, antiinflamator, mineralizant, antiinflamator, antireumatic.

Trifoi alb - *Trifolium repens*, **Trifoiul de munte** - *Trifolium montanum*, **Trifoișul** - *Trifolium campestre*

Conținut: isoflavoni, proteină, celuloză, caroten, vitamine: B, C, D, E; morfină.

Întrebuițări: scade colesterolul, menopauză, osteoporoză, prostate, afecțiuni pulmonare, afecțiuni cutanate, sanguin, boli renale, antireumatic, calmant, antiinfecțios, antiinflamator, diuretic, antidepresiv.

Țelina - *Apium graveolens*

Conținut: vitamine: A, B C; săruri minerale, colină, tirazină, acid glutamic, anhidridă sedanomică, sedanolidă (compuși specifici țelinei).

Întrebuițări: digestiv, diuretic, antiasmatic, expectorant, litiază renală, edeme, bronșite cronice, astm, albuminurie, nervozitate, remineralizant, febră, ulcerații ale pielii, degerături, antistres, reumatism, tonic, impotență.

Urzica - *Urtica dioica*

Conținut: vitamine: A, B12, C, E, B2, K; ulei esențial, ulei gras, siliciu, acid galic, acid formic, mucilagi, lecitină, histamină, acetilcolină.

Întrebuițări: diuretic, antiseptic, răni, expectorant, hemostatic, eczeme, tonic, detoxifiant, vitaminizant, hipoglicemiant, cicatrizant, stimulează părul, reglează tractul gastro-intestinal, reumatism, pulmonar, antidiabetic, obezitate, psoriazis.

Urzica moartă - *Lamium album*

Conținut: săruri de potasiu, acid galic, ulei volatil, saponine, tanin, glucozide.

Întrebuițări: astringent, diuretic, varice, sedativ, cistită, ulcere, expectorant, vasoconstrictor, antiinflamator, depurativ, hipertrofia prostatei, insomnii, bronșite, abcese, menstruații dureroase, plăgi.

Usturoi - *Allium sativum*

Conținut: inulină, vitamine: A, B, PP, C; substanțe specifice cu efecte antibiotice (alicina și garlicina), ulei volatil, protide, glucide, săruri minerale: Zn, Mn, S, Si, Iod.

Întrebuințări: bactericid, antidiabetic, fortifiant, anticoagulant, hipertensiune, stimulează circulația sanguină, biliar, cicatrizant gastro-intestinal, antiparazitar, anticanceros, ateroscleroză, antidiabetic, antibiotic.

Varza creastă - *Brassica oleracea, sabauda*.

Conținut: proteine, glucide, vitamine: A, B1, B2, C, K, F, P, D2, PP; minerale: potasiu, Ca, sodiu, S, Fe; rezine, amidon, rășină.

Întrebuințări: gastrită, colită, ateroscleroză, afecțiuni ale căilor respiratorii, afecțiuni stomacale și intestinale, antiparazitar, depurativ, dezinfectant, laxativ, hipoglicemiant, antidiabetic, sedativ, cicatrizant, vitaminizantă, mineralizantă.

Vâsc - *Viscum album*

Conținut: saponine, acid aleolic, acetilcolină, substanțe minerale, aminoacizi liberi, zaharuri, vâscotoxina (nerecomandat în cantități mari), acidul viscic, viscina.

Întrebuințări: cardiac, vasodilatator, antispasmodic, hipotensiv, ateroscleroză, hipertensiune, afecțiuni renale, circulație arterială, boli de plămâni și endocrine.

Ventrilica - *Veronica officinalis*

Conținut: taninuri, substanțe amare, sitosterol, ulei volatil, saponozide, flavonoide, glicozide, acizi organici: cafeic, vanilic, palmitic, linoleic.

Întrebuințări: pietre la rinichi ori bilă, afecțiuni ale ficatului și bilei, deranjamente stomacale și intestinale, boli ale articulațiilor, afecțiuni respiratorii, afecțiuni dermatologice, diuretic, astringent, expectorant, calmant.

Vița de vie - *Vitis vinifera*

Conținut: zaharoză, dextroză, tanin, vitamine: A, B, E, C, K, F, P, PP; minerale: Zn, Cu, Se, Ca, Mg, Si, Na, Mn, Fe, Cl, Iod, As; acid fosforic, ulei eteric, azotați, rășină.

Întrebuințări: sanguin, astringent, diuretic, antihemoroidal, varice, tulburări de menopauză, energizant, tonic, vitaminizant, mineralizant.

Volbura - *Convolvulus arvensis*

Conținut: doi compuși specifici: convolvulina și jalapina, taninuri, săruri minerale, vitamina C.

Întrebuințări: purgație, biliar, curățarea tractului gastro-intestinal, constipații, dischinezii biliare, laxativ.

Zmeur - *Rubus idaeus*

Conținut: tanin, fragarină, vitamina C, acizi, flavone, xilitol, aminoacizi, proteine, hormoni vegetali de creștere (auxine, gibbereline, citokine), enzime, minerale, rășini, azotați, zaharuri, celuloză.

Întrebuințări: diuretic, laxativ, depurativ, astringent, tratament al căilor respiratorii, renal, digestiv, menstruații dureroase,

„Dacă ar fi aruncate toate medicamentele în mare, ar fi mai bine pentru pacienți, dar mai rău pentru pești.” - Oliver Wendell Holmes

ANEXA 1

TABEL 1
ALIMENTE BENEFICE ȘI CELE CE AMENINȚĂ SĂNĂTATEA



TABEL2
SEMINȚE ȘI CONȚINUTUL LOR

Nuci/ Seminte	Proteine	Carbohidrati	Fibră	Grăsimi saturate	Grăsimi monosaturate	ω-3	ω-6	Calorii
Migdale	6.0	6.1	3.5	1.1	8.8	0.2	3.4	163
Nuci braziliene	4.1	3.5	2.1	4.3	7.0	0.05	5.8	186
Caju	5.2	8.6	0.9	2.2	6.7	0.2	2.2	157
Alune	7.0	4.5	2.4	1.9	6.8	0	4.4	159
Alune de pădure	4.2	4.7	2.7	1.3	12.9	0.24	2.2	178
Nuci Macadamia	2.2	3.9	2.4	3.4	16.7	0.06	0.36	204
Nuci Pecan	2.6	3.9	2.7	1.8	11.6	0.28	5.8	196
Fistic	5.8	7.8	2.9	1.6	6.8	0.71	3.7	159
Nuci romănești	4.3	3.9	1.9	1.7	2.5	2.5	10.7	185
Muguri pin	3.8	3.7	1.0	1.4	5.3	0.31	9.4	188
Seminte dovleac	9.3	5.0	1.1	2.4	4.0	0.51	5.8	151
Seminte in	1.8	8.1	7.6	1.0	2.1	6.3	1.7	150
Seminte chia	4.4	12.3	10.6	0.9	0.6	4.9	1.6	137
Susan	5.0	6.6	3.3	1.9	5.3	0.11	6.0	160
Floarea soarelui	5.5	5.6	2.4	1.2	5.2	0.21	6.5	164

ANEXA 2

TABEL 3

CUM COMBINĂM CORECT ALIMENTELE

Iubim și Gătim

CUM COMBINĂM **corect** ALIMENTELE?

ALIMENTE	PEȘTE	OUĂ	CARNE	BRÂNZETURI	AMIDONOASE (Paste, făinoase, cartofi, orez)	LEGUME	LEGUMINOASE	NUCI / SEMINȚE
OUĂ	NU	DA	NU	Neutru	Neutru	DA	NU	Neutru
CARNE	NU	NU	DA	NU	NU	DA	Neutru	Neutru
PEȘTE	DA	NU	NU	NU	DA	DA	NU	Neutru
BRÂNZETURI	NU	Neutru	NU	DA	Neutru	DA	NU	DA
AMIDONOASE (Paste, făinoase, cartofi, orez)	Neutru	Neutru	Neutru	Neutru	DA	DA	Neutru	DA
LEGUME	DA	DA	DA	DA	DA	DA	DA	DA
LEGUMINOASE	NU	NU	NU	NU	DA	DA	DA	Neutru
NUCI / SEMINȚE	Neutru	Neutru	Neutru	Neutru	Neutru	DA	DA	Neutru
FRUCTE	NU	NU	NU	NU	NU	NU	NU	NU

www.iubimsigatim.ro

TABEL 4

ALIMENTE SPIRIULETE, ENERGETICE ȘI INFERIOARE

SAATVICE (SPIRITUALE)	RAJASICE (ENERGETICE)	TAMASICE (INFERIOARE)
LAPTE	BANANE	CARNE
CĂȘCAVAL	OUĂ	VIN
BRANZA	SARE	TUTUN
UNT	SUC NATURAL	PRĂJELI
MIERE	MUȘTAR	HRANA FIERBINTE
FRUCTE	CEAI	ALIMENTE VECHI
VEGETALE	PEȘTE	HRANA RÂNCEDĂ
CARTOFI	CACAO	ALCOOL-URI
VARZA	ZAHĂR brut	DROGURI
ROȘII	MORCŌV	BERE
SPANAC	NAP	HRANA REINCALZITĂ
CONOPIDA	CONDIMENTE	PIPER
CĂȘTRAVEȚII	USTUROI	
DOVLEAC	CEAPA	

ANEXA 3

GLUME CU ȘI DESPRE TRATAMENTE

REGIM DRASTIC DE SLĂBIRE

Mic Dejun: 3 felii de pâine cu unt integral și marmeladă. Omletă din două ouă, cu bacon, 1 pahar de lapte, 1 pahar suc de fructe și o ceașcă de cafea. Apoi 45 de minute echitație!

Prânz: 2 porții din orice fel mâncare, la alegere, salată cu mult ulei, cartofi prăjiți, 2 felii de tort cu ciocolată și cola sau bere. Apoi o oră și jumătate de echitație!

Gustare: înghețată (4 cupe), 2 prăjituri însirocate, ½ kg căpșuni. Apoi 45 minute echitație!

Cina: 2 pizza cu de toate și extra topping cu brânză, plus 1 litru de cola. Apoi 2 ore echitație!

Regimul are rezultate spectaculoase! În 10 de zile calul slăbește cel puțin 15 kg.

Beți sucuri de fructe !

- Sucul de fructe înseamnă energie.
- Energia înseamnă sport.
- Sportul înseamnă putere.
- Puterea înseamnă bani.
- Bani înseamnă femei.
- Femeia înseamnă necazuri...
- Mai bine beți apa.

- Doctore, am voie sa beau bere? întreabă un alcoolic.
- Doamne ferește! raspunde doctorul. Asta v-am interzis acum doi ani!
- Da, dar mi-am închipuit că medicina a mai făcut progrese...

Între doctori : - Cum a mers operația de ieri?

- Bine, dar care operație, nu era autopsie?

Savanții au ajuns la concluzia ca cele mai multe vitamine se găsesc în farmacii.

- Wow, ce ai slabit ! Regim nou? Legume?
- Mda... legume... morcovi, cartofi, țelină...
- Le fierbi sau le prăjești?
- Le sap...

Recomandări pentru femeile ce se cântăresc: ai văzut rezultatul, ai urlat, ai început să plângi ?

Acum șterge lacrimile, calmează-te și urcă și cu al doilea picior!

În bere e putere. În vin e sănătate. În cognac e distincție, iar în apă sunt microbi, bacterii...

Într-un salon de reanimare, toți conectați la aparate. Electricianul bagă capul pe ușă : -Băieți, luați o gură de aer că schimb o siguranță!

Boala	Vin	Doza zilnică
Alergii	Médoc, Cabernet Franc	1 pahar
Anemie	Graves, Merlot	4 pahare
Bronșită	Bourgogne, Bordeaux	3 căni
Constipație	Anjou blanc electric, Vouvray, Chardonnay	4 pahare
Artere coronariene	Dry Champagne	4 pahare
Diaree	Beaujolais Nouveau	4 pahare
Febră	Champagne, Amarone, Cabernet Sauvignon	2 sticle
Inimă	Burgund, Santenay Rouge, Cabernet Sauvignon	2 pahare
Acid uric	Blanc Sancerre, Pouilly Fume	4 pahare
Hipertensiune	Rosé d'Alsace	4 pahare
Menopauză	Saint Emilion, Syrah	4 pahare
Depresie	Médoc, Amarone	2 - 4 sticle
Obezitate	Burgund	4 pahare
Obezitate	Rosé de Provence	1 - 2 sticle
Reumatism	Cabernet Sauvignon, Merlot	4 pahare
Scădere gravă de greutate	Côte de Beaune	4 pahare

Concluzie nutriționistă - Pentru cei preocupați de o alimentație sănătoasă, iată ultima noutate în domeniul nutriției și al sănătății.

Este o ușurare să aflăm adevărul după atâtea studii contradictorii despre nutriție:

1. Japonezii consumă foarte puține grăsimi și suferă mai puține atacuri de cord decât românii.
2. Mexicanii consumă multe grăsimi și suferă mai puține atacuri de cord decât românii.
3. Chinezii beau foarte puțin vin roșu și suferă mai puține atacuri de cord decât românii.
4. Italienii beau mult vin roșu și suferă mai puține atacuri de cord decât românii.
5. Nemții beau foarte multă bere, consumă foarte mulți cârnați și grăsimi și suferă mai puține atacuri de cord decât românii.

CONCLUZIA: Mâncați și beți tot ce vreți! Se pare că faptul că suntem români este ceea ce ne chinuie!!

Un bețivan vine la doctor și îi spune că este bolnav. Doctorul îl consultă, după care îi spune:- Nu pot să pun diagnosticul maladiei dvs.. Cred că de vină este alcoolul.
- Nici o problemă, d-le doctor, am sa vin când sunteți treaz..

- Bunico, cum te tratezi matale când ești bolnavă?
- Păi, la răceală cu un păhărel de țuică, dacă îmi crește tensiunea cu un păhărel de coniac, când îmi scade tensiunea cu un pahar de vin roșu, lipsa poftei de mâncare cu un pahar de vin alb, iar pentru o digestie mai bună un pahar de bere.
- Bine, bunico, dar pentru ce boală bei apă?
- Dragul meu, de o boală așa gravă încă n-am avut de suferit...

La 18 ani, m-am dus la un medic pentru un consult. Am fost trimisă la alți patru de diverse specialități, pipăită, dezbrăcată de fiecare dată, mi s-au făcut diverse măsurători, mi s-au prescris medicamente pentru o zi și am fost chemată din nou a doua zi la consultație...

Am împlinit 55 de ani, m-am prezentat la un medic, am cerut o consultație generală, mi-a luat pulsul, mi-a prescris medicamente pentru o lună, fără a mă dezbrăca sau pipăi... Ca să vezi ce rapid s-a dezvoltat medicina!

Oftalmologul către pacient:- Citește aceste litere!

- Nu pot.
- Dragul meu, ești miop!
- Să-mi bag piciorul! Nu-i destul că-s analfabet, acuma îs și miop!

Nevasta unui miliardar se interesează la doctorul care urma să-i opereze soțul:- Mai exista speranțe, domnule doctor?

- Depinde ce anume sperați!

- Doctore, am fost la dumneavoastră acum vreo trei ani și mi-ați spus să mă feresc de umezeală.

- Da, da, îmi amintesc.
- Am venit să vă întreb dacă pot să fac o baie.

Un ginecolog vrea să se reprofileze, auzind că ar câștiga mai bine ca mecanic auto. Învăță individul și se duce la un service auto să dea test de angajare. La rezultate, stupeare: tipul luase nota 15.

Se duce și-l întreabă pe mecanicul șef: - Dom'ne, cum se poate așa ceva: ăsta a luat 5, ăsta 7, eu... 15?!

- Da, dom'ne, hai să vedem, spune mecanicul șef. Ți-am dat să desfaci carburatorul, l-ai deschis corect: 5 puncte. Te-am pus să-l închizi, l-ai închis corect: 5 puncte. Și ți-am mai dat 5 puncte de la mine că ai făcut totul prin țeava de eșapament!

O femeie la doctor: - Domn' doctor, ați uitat că de trei minute stau cu limba scoasă? Doctorul: - N-am uitat, dar vreau să scriu rețeta în liniște.

Era odată un doctor care, la orice consultație, îți spunea că ai hemoroizi. Într-o zi, merge la el un tip ce-și rupsese mâna cu o zi înainte.

- Din cauza hemoroizilor, spuse, ca de obicei, doctorul.

- Cum așa? Doar eram la cules de mere și s-a rupt craca cu mine. Ce treabă au hemoroizii cu asta?

- Păi, dacă te-a mâncat în fund să te urci în copac...

- Domnule doctor, taică-meu a trăit nouăzeci de ani! Credeți că am șanse să apuc și eu această vârstă?

- Fumezi?

- Nu.

- Bei?

- Niciodată!

- Înseamnă că-ți plac femeile...

- Niciodată nu mi-am înșelat soția!

- Atunci, de ce mai vrei să trăiești nouăzeci de ani?!

DIETA - Ziua 1 Am scăpat de toată mâncarea nesănătoasă din casă... A fost deliciosă...

- Doctore, ați recomandat soției mele să se ducă la băi. E bolnavă?

- Nu! Dumneavoastră aveți nevoie de liniște!

Un bărbat avea febră mare, așa că soția l-a dus la doctor. După o consultație, doctorul se pronunță:

- Doamnă, soțul dumneavoastră are nevoie de odihnă. Am să vă prescriu niște somnifere.

- Vă mulțumesc, domnule doctor. Și când trebuie să i le dau?

- Nu pentru el, sunt pentru dumneavoastră!

O pacientă îi spune dentistului său:- Doctore, n-o să mă doară? Mor de frică! Cred că decât să-mi scot o măsea, mai bine fac un copil.

- N-am nimic împotriva, schimbăm planul. Dar hotărâți-vă, ca să știu cum să pun scaunul.

ANEXA 4

BIBLIOGRAFIE

1. Andronovici L., Români de Geniu și Arta Divinației, Bucuresti, 2011.
2. Jacques, Martel. Marele Dicționar al Bolilor și Afecțiunilor, Cauzele subtile ale îmbolnăvirii, 2012, editura Ascendent.
3. <https://www.google.ro/dexonline.ro/>
4. Patrick, Holford. Gândești așa cum mănânci. Editura All. 2010.
5. Marcu F., Mâneacă C., Dicționar de neologisme, Editura Academiei RSR, București, 1986.
6. Daniel Reid. Tao Medicina tradițională chineză. București, Editura Coloseum, 1996.
7. Sabin I. Sănătate fără medicamente. Editura Rai, București, 1995.
8. Valnet Jean. Tratatamentul bolilor prin legume, fructe și cereale, Editura Garamond, București, 1995.
9. Felicia. Dicționarul plantelor de leac, ed. 2, editura Călin, 2008.
10. Elena, Pridie. Rețete din crudități, pentru sănătate, pentru viașă, editura Sian books, 2013.
11. Morse, Robert. Să trăim sănătos fără toxine. Pitești. Paralela 45. 2005.
12. Olga Ivanovna Eliseeva. Secretul tămăduirii, metode de purificare și vindecare a organismului. 2016. Moskova.
13. Aileen Ludington. Hans Diehl. Tablete de stil de viață. Editura Viață și Sănătate. București. 2004.
14. Mariana, Borloveanu. Leacuri Mănăstirești, terapii pentru suflet. Editor Lumea credinței SRL. București. 2014.
15. Virgil. T. Geiculescu. Bioterapie. Editura Științifică și Enciclopedică. București. 1987.
16. Bășoiu, Mihai., Mihaela. 203 Retete de hrana vie. Meteor Press. Bucuresti, 2010.
17. Vindecarea cu remediii naturale. Editura Deceneu. 2016.
18. Elena Niță Ibrian. Bucătăria fără foc, Hrana vie în 238 de rețete. Editura revistei ELTA.
19. Sabin Ivan, Sănătate fără medicamente, Editura Rai, București, 1995.
20. Patent Arnold M., Poți avea totul, Editura Deceneu, București, 2007.
21. Dicționarul limbii române moderne, Editura Academiei RPR, București, 1958.
22. Marcu F., Mâneacă C., Dicționar de neologisme, Editura Academiei RSR, București, 1986.
23. Interviu Dr. Pavel Chirila. 2007.
24. <http://www.civicmedia.ro/prof-dr-pavel-chirila-sarea-iodata-favorizeaza-cancerul/>
25. <http://www.drdauidwilliams.com/proper-ph-balance/>

26. <http://www.ghidnutritie.ro/articol/vitamine/vitamina-e>
27. <http://www.descopera.ro/stiinta/9501212-zaharul-toxina-care-ne-poate-ucide>
28. <http://www.itmonline.org/arts/luohanguo.htm>
29. <http://www.cabinetnutritieploiesti.com/news/importanc%C8%9B-a-glucidelor/>
30. <http://www.nutritionistcluj.ro/ii-alimentatie-si-nutritie/glucide-fibre-dulciuri-si-indulcitori/indicele-glicemic/>
31. Deepak Chopra. Vindecarea Cuantică, 1989.
32. <https://blog.bulletedproof.com/what-is-glymphatic-system-brain-detox-sleep/>
33. <http://www.descopera.ro/dnews/11535001-cercetatorii-au-descoperit-unul-dintre-motivale-fundamentale-care-justifica-existenta-somnului>.
34. Liviu Andronovici. Ghid de parapsihologie pentru toți și terapii neconvenționale. București. 2014.
35. <http://inimafericita.ro/tag/acid-alfa-lipoic/>
36. <http://drcalinmarginean.blogspot.ro/2011/05/scala-orac-comentata.html>
37. Vasile, Teodor. Principalele meridiane energetice din corpul uman. www.vasileteodor.ro
38. <http://iubimsigatim.ro/cum-sa-te-hranești-la-mare-cele-mai-simple-metode>
39. <http://terapii100.blogspot.ro/2015/07/lacurile-sarate-oaze-de-regenerare.html>
40. Masaro Emoto. Viața secretă a apei. Adevăr divin. 2007.
41. Gerson, Charlotte. Morton, Walker. Terapia Gerson, editura Litera. 2006.
42. Sabin Ivan. Sănătate fără medicamente. Editura Rai. București. 1995.
43. [http://\(www.kinetoterapia.ro\)](http://(www.kinetoterapia.ro)).