

## Capitolo 10

### provvedimenti naturali

Uno dei maggiori ostacoli per la nostra salute è il nostro ambiente . Sfortunatamente , la maggior parte di noi soffre per l' inquinamento , pesticidi , additivi, stress, mutui e ingorghi , che sminuiscono la nostra capacità di mantenere una buona salute . Il sistema di ' Quantum K ' è stato progettato per superare le sollecitazioni specifiche che accompagnano la vita moderna , ma non è facile offrire una protezione costante quando questa esposizione è così implacabile .

Per ottenere il meglio dal sistema, ci sono diversi altri provvedimenti naturali che dovresti prendere in considerazione . Essi aiuteranno la velocità e la profondità dei miglioramenti che si verificano quindi per favore provi a seguire quanti ne puoi , dove senti che sono appropriate.

### Digestione

La digestione è fondamentale per il nostro stato generale di benessere . Il nostro apparato digerente è una lunga unità di smaltimento e squilibri ovunque la sua lunghezza influiscono sulla funzione di quasi ogni altra parte del nostro corpo . Tossine eccessive escono da un intestino pieno di batteri di putrefazione, inquinando la nostra circolazione del sangue e forzano il nostro sistema escretorio di utilizzare energia preziosa per pulirlo . E' probabile che soffriamo di macchie, alito cattivo, unghie deboli , odore del corpo , gonfiore addominale , flatulenza , dolori articolari , reflusso acido e raffreddori. Per questo motivo ci manca anche l'energia !

Ci sono molte verità per una sana alimentazione che ricevono un'ampia copertura dei media – come i benefici degli alimenti biologici , probiotici , frutta e verdura , fibre, evitando lo zucchero e mantenendoci idratati . I seguenti suggerimenti sono meno conosciuti ma altrettanto importante per un intestino sano e per avere un'abbondante energia :

- Masticare il cibo accuratamente e prenderti tutto il tempo necessario per mangiare . Masticare assicura che il bolo alimentare si mescola bene con gli enzimi della saliva . Un problema in questa fase ritarda una corretta digestione e favorisce la putrefazione nel piccolo intestino o intestino - formando così gas, gonfiore , disagio e la proliferazione di batteri malsani e lieviti . Masticare almeno 14 volte ogni boccone è meglio - provare e vedere .
- Ridurre il grano. Varietà moderne sono a basso contenuto di sostanze nutritive e ad alto contenuto di glutine e prodotti chimici. Essi intasano le nostre viscere , ostacolano l'assorbimento delle sostanze nutritive da altri fonti di cibo e ci fanno sentire stanchi e letargici . Frutta, verdura , legumi e avena sono fonti di fibra molto migliori .
- Consumare i pasti principali a colazione e pranzo , quando il vostro sistema digestivo sta lavorando meglio .

- Dopo ogni pasto , assicurarsi che la valvola Ileo- cecali è in equilibrio . Questa valvola è facilmente sotto tensione e può rimanere sempre aperta o chiusa, invece di assumere il suo funzionamento come valvola. Se rimane aperta, le tossine dalle viscere penetrano indietro nel fegato attraverso il dotto epatico e poi nel pancreas . Se rimane chiusa , il cibo putrefatto nel piccolo intestino segue lo stesso percorso . Ad ogni modo, questo porta ad un avvelenamento del sangue e una miriade di sintomi , tra cui la stanchezza , diabete , dolori articolari , nebbia del cervello , PMT e mal di testa .

Se avete qualsiasi senso di indigestione o sindrome dell'intestino irritabile, suggerisco fortemente di massaggiare i seguenti punti di energia dopo ogni pasto :

- le valvole Ileo- cecali e Houston, a metà strada tra l'ombelico e la parte superiore dell'osso dell'anca
- dove il muscolo della spalla si unisce all'osso del braccio . Questi punti sono all'esterno del tuo braccio , sul l'unico posto dove si può sentire l'osso attraverso il muscolo .
- la base del cranio , circa due centimetri dietro le orecchie .

Si prega di non preoccuparsi di essere troppo precisi . Se lo desiderate massaggiate una vasta area, quando fate così, basta assicurarsi che il vostro intento è quello di stimolare le vostre valvole Ileo-cecali e Houston.

- Rendete grazie per ogni pasto . Ci sono alcune prove che benedire il vostro cibo e bevande ha un effetto benefico e solleva energeticamente il suo stato nutrizionale. Anche se non potete accettare questo concetto , trascorrete alcuni momenti in previsione del pasto in quanto stimola il sistema digestivo e stimola il rilascio di acido dello stomaco e gli enzimi .
- Non masticare gomma perché questo porta alla secrezione innaturale di acido ed enzimi dello stomaco. Il tuo corpo si aspetta l'arrivo di un pasto e questa ' presa in giro ' del vostro sistema finirà per determinare una carenza di acidi e enzimi quando si ha bisogno di loro.
- Potete assumere certamente dei liquidi durante il pasto , ma limitatevi a un piccolo bicchiere di qualunque cosa tu abbia voglia . Il vostro acido dello stomaco e gli enzimi funzionano meglio quando non sono diluiti .
- Si ricorda che il cibo in putrefazione risultante dalla bassa acidità di stomaco può reagire con l'esofago e causare una sensazione di reflusso. Dall'assunzione di antiacidi si potrebbe ottenere un sollievo temporaneo forzando però così lo stomaco a produrre più acido per compensare e a lungo termine questo può peggiorare la situazione e sopprimere in prima linea le nostre difese immunitarie. E ' il basso valore pH del nostro stomaco che ci protegge dall'invasione di batteri e parassiti nel nostro cibo . Si prega di discutere con il medico o il farmacista se siete un utente abituale di antiacidi .
- Quando si mangia , si mangia. Non fate niente altro . Niente lettura , niente televisione , niente discussioni intense; solo voi , il vostro pasto e il vostro apprezzamento di esso .

## Mente sana

Il nostro personaggio è modellato dallo stress nel nostro ambiente dal momento in cui siamo concepito. Quando siamo giovani , la nostra mente conscia non è sufficientemente sviluppata per filtrare i commenti e gli eventi in corso che si trasferiscono nella banca di memoria illimitata del nostro subconscio . Poi rispondiamo a situazioni future in conformità con i programmi e comportamenti fissati in quest'età precoce.

Crescendo , i rischi cambiano. E ' fin troppo facile sviluppare ' dipendenze emotive ' quando siamo coinvolti nei drammi della vita e abbiamo bisogno di una dose giornaliera di sostanze chimiche del cervello che alimentano loro. Esempi sono la necessità di un confronto , il controllo , le sigarette , l'amore o il cibo .

Quando le nostre cellule si rigenerano creano ricettori in base alle nostre esigenze percepite in quel tempo . Se ci coinvolgiamo nei nostri drammi emotivi , creiamo più ricettori volti a ricevere le sostanze chimiche stimolanti ( neuropeptidi ) innescati da quelle emozioni e nello stesso momento si riduce la capacità di assorbire neuropeptidi per la stimolazione nutrizionale , rimozione dei detriti ecc Questo ha un influenza negativa sulla nostra salute. Peggio ancora , più forti i nostri ricettori emotive sono stati stimolati e programmati, più forte devono essere i stimoli successivi per generare lo stesso effetto. Se non riusciamo a soddisfare tale esigenza , otteniamo sintomi di astinenza fino a quando attiriamo una persona , evento o situazione nella nostra vita che alimenteranno questi stimoli .

Un altro modo in cui la mente può influenzare negativamente la nostra salute è attraverso un eccessivo affidamento sull'intelletto . La gente che risponde in modo più lento all'intervento sanitario sono quelli che si trovano in uno stato costante di analisi e valutazione dei sintomi . Principi quantistici rendono molto bene il fatto che i pensieri e la coscienza sono energia . Se pensi ad un problema di salute , i tuoi pensieri lo energizzano e lo fanno peggiorare!

Questo è molto forte perché è più che naturale sguazzare un po ' nella nostra sfortuna , quando ci sentiamo male , ma una valutazione continua di come ci si sente ci può essere sempre d'aiuto? Naturalmente non è così .

Il modo per aggirare questo è quello di tenerci occupati e distratti quando si sta male . In nessuna circostanza parlare di come ci si sente, meno che non sia una buona notizia o si sta affermando un miglioramento e quanto meglio si sta. Lasciate andare, una volta che avete deciso quali provvedimenti concreti state a prendere per la vostra salute in questo giorno, anche solo se avete bisogno di un antidolorifico.

Pianificate un momento emozionante di sorprese e divertimento innocente . Ascoltate la musica , dipingete un quadro , fate una passeggiata, andate a ballare , vedere un film romantico , spendere dei soldi , prendete un cappuccino , guardate i bambini che giocano nel parco etc etc ..... Questo processo aiuta in tre modi :

- Si smette di dare energia creativa ai sintomi negativi .
- Si libera il ' bambino interiore ' dentro di voi. Questa parte spesso repressa della nostra natura porta il ricordo del potere illimitato della nostra giovinezza , quando l'amore era puro e tutto era possibile . Sentitevi di nuovo inarrestabile !

- La nostra mente logica è la parte più limitata della nostra anima . Essa blocca la nostra connessione alla nostra intelligenza superiore e ostacola i nostri poteri naturali di guarigione a prendere il sopravvento. Sopprimendola ci permette di disporre di una maggiore potenza. “Let go and let God,” “lasciar andare e lasciar fare a Dio” è una frase appropriata qui , anche se è un lavoro di squadra .

Sappiamo tutti che questo è vero a livello profondo . Quando allontaniamo la nostra coscienza dai nostri sintomi ci dimentichiamo tutti dolori ed i problemi della nostra vita . Ricordate la passeggiata nel parco , il giorno quando c'erano i nipoti , quel bel film sulla televisione ... tutti ci consentono a rilasciare il nostro attaccamento alla nostra negatività . Ma non lasciate che questo sia un processo passivo ; pianificate dei modi per divertirsi nella vostra situazione durante la guarigione .

Riprendi il controllo della tua vita .

C'è un altro processo interiore che aiuterà il recupero.

- Cercate di capire cosa significa il problema per voi , quali lezioni devono essere apprese .I sintomi vi fermano di far fronte a una situazione come trovare un lavoro , trovare un partner?
- Fate pace con la vostra situazione . Se vi preoccupate , regalate energia alla negatività nella vostra vita e rende più difficile l'andare avanti. Meditare, fare yoga o semplicemente seguire le tecniche di distrazione descritte più su. Lasciate giocare il bambino interiore dentro di voi . Se vi è possibile accettare la perfezione nella vostra situazione , siete già a metà strada.
- Accettate la responsabilità dei vostri problemi . Non prendetevela con la vostra educazione , la vostra posizione finanziaria o il vostro partner . Non fate la vittima .
- Riconoscete che questo problema ha una soluzione . C'è sempre un equilibrio di energie nella vita , nessun problema arriva senza via d'uscita . Basta visualizzare se stesso di essere in una posizione in cui è stato risolto il problema , godendo di ogni potenziale del vostro nuovo essere. **Non** provate a immaginare cosa siano le necessarie misure da adottare perché quello limiterà le opzioni aperte a voi . Basta accettare che ci sia una soluzione per i vostri problemi e aspettare che gli eventi sincronici vi porteranno le situazioni e le persone adeguate in vostro aiuto .

Qui ci sono alcuni altri consigli per aiutarvi a vivere in equilibrio emotivo e l'armonia . Questi riflettono il mio sistema di credenze , quindi se non siete d'accordo , che va totalmente bene , vi chiedo per favore non offendetevi .

- Dire affermazioni positive ogni giorno . Qualunque cosa risuona con voi va bene , ma idealmente basateli intorno alle tre aree chiave dell'essere meritevoli , auto-accettazione e il perdono . Dire ogni frase tre volte. Ad esempio : ' Io merito abbondanza illimitata nella mia vita ' . ' Amo me stesso proprio cos' come sono ' . ' Mi perdono per qualsiasi errore che penso di aver fatto ' .
- Ogni giorno , trovate almeno un paio di occasioni in cui si può fare assolutamente nulla per 10 minuti . Sedersi comodamente , respirate profondamente attraverso la narice sinistra per pochi secondi e liberate la mente . Arrestate il centro logico del vostro cervello e apritevi alla intuizione e ispirazione.

- Annotate tutto ciò che desiderate e meritate nella vita su un pezzo di carta – successo finanziario , un compagno amorevole , buona salute , quello che volete . Utilizzate la formula del presente ad esempio ' Io sono in perfetta salute ' . Firmate la lista come conferma del vostro intento e leggetela ad alta voce per tre volte . Sentitevi liberi di aggiornarla o rileggerla tutte le volte che lo si desidera. I vostri pensieri , parole e intenti formano la vostra realtà , quindi siate audaci!
  - Evitate programmi TV violenti o negativi e non prendete un giornale fino a quando potete vedere gli aspetti positivi di tutto quello che leggete . Siamo tutti qui per crescere fare esperienza. Non supporre che i disabili o i poveri sono peggio rispetto al resto di noi . Tutto dipende dalla loro prospettiva e ciò che hanno scelto di vivere . E ' facile giudicare eventi da un punto di vista ristretto , ma in un senso molto più ampio tutto ciò che accade a noi è perfetto ed è in accordo con qualche piano più alto . La pioggia può essere un fastidio o una benedizione a seconda su chi cade.
  - Pianificate brevemente la vostra giornata quando vi svegliate la mattina . Immaginate che ogni evento sta andando esattamente come vorreste , ma lasciate spazio per alcune piacevoli sorprese . C'è un bellissimo film disponibile in DVD su come utilizzare i principi quantistici per elevare la vostra vita chiamata ' What the Bleep ? ' Date un'occhiata a [www.thebleep.co.uk](http://www.thebleep.co.uk) se volete maggiori dettagli .
  - Vivere il momento . Una volta pianificato la giornata , non pensate al nuovo futuro. Concentratevi su come ottenere il massimo piacere da ogni secondo , riconoscendo che non si può cambiare il passato o il futuro . C'è da pensare solo al flusso continuo del “qui ed ora”.
  - Alla fine della giornata , trascorrete qualche minuto per rivedere quello che è successo e vedere se conservate risentimenti purulenti o emozioni negative sul modo in cui voi o altre persone si sono comportati . Pregate che tutte queste interazioni siano benedetti con amore , il perdono e la pace in modo che possiate iniziare bene il nuovo giorno.
- Assicuratevi che tutto quello che fate è conforme con la mia frase preferita:

**" C'è abbastanza . Siamo tutti uno "**

## **Acqua**

Se soffrite di articolazioni rigidi o scricchiolanti, dolori , pelle secca o screpolata , rughe prematuri, mal di testa , vertigini, infezioni urinarie , affaticamento, costipazione o eccessiva fame , siete probabilmente disidratati .....

L'acqua è un mezzo di trasporto di sostanze chimiche vitali dentro il corpo . Il plasma sanguigno trasporta acqua per tutti i tessuti del corpo ed è il mezzo attraverso il quale i prodotti di scarto vengono espulsi dal fegato, dai reni , i polmoni e la pelle. L'Acqua mantiene la mucosa protettiva dello stomaco ed è essenziale per la digestione , l'assorbimento e la lubrificazione delle nostre articolazioni .

La disidratazione induce il corpo a rilasciare l'istamina chimica infiammatoria , che è stato collegato ad asma , allergie , mal di schiena e artrite . La maggior parte del nostro fabbisogno di acqua è soddisfatta per l'assunzione di liquidi , alcuni vengono estratti dal nostro cibo e alcuni dalle nostre cellule come un sottoprodotto del metabolismo del glucosio . In circostanze e condizioni meteorologiche normali , il nostro equilibrio giornaliero deve essere mantenuto come segue :

ASSUNZIONE	LITRI	PERDITA	LITRI
Bevande	1,6	Urine	1,5
Cibo	0,4	Sudore	0,5
Metabolismo Cellulare	0,4	Respiro	0,3
		Feci	0,1
TOTALE	2,4	TOTALE	2,4

Tè e caffè non sono fonti ideali d'acqua , ma studi recenti suggeriscono che l'effetto diuretico della caffeina stimola i nostri reni di espellere solo una parte della dose complessiva e il risultato netto è vantaggiosa.

Acqua minerale può essere conservato per lungo tempo e possono accumularsi elevati livelli di batteri combinati con sostanze chimiche tossiche nei mesi o anni che passano prima che venga consumato , se il contenitore è in materiale plastico .

Ci sono spesso elevati livelli di minerali , ma non sempre in una forma che è facile da assorbire o nelle proporzioni ottimali e alcuni, come nitrati , sono tossici .

L'alternativa è l'acqua del rubinetto . I fornitori sono pronti a sottolineare che il loro prodotto è puro, ma nelle grandi città l'acqua è spesso fortemente trattata con sostanze chimiche per uccidere i batteri e, essendo riciclato molte volte , ha perso la sua energia naturale. Il principio dell'omeopatia ora è stato scientificamente dimostrato , quindi se l'acqua conserva la memoria di ciò a cui è esposto , cosa ci dice in merito acque riciclate ? Meglio non pensare . La diminuzione spermatica e l'inizio precoce del ciclo mestruale possono continuare ad essere un problema , se rimaniamo esposti alla vibrazione artificiale di ormoni nel nostro cibo e acqua .

L'acqua ideale proviene da torrenti e cascate . Questo genera una carica elettrica simile a elettrolisi , creando ioni negativi, che a loro volta compongono l'alcalino dell'acqua . Gente che beve acqua alcalina della montagna sono noti per avere meno malattie e maggiore longevità . Acqua ionizzata distrugge i radicali liberi e rompe i sali acidi nel corpo provenienti dal consumo di cibi che formano acidi come la carne, patate e zuccheri .

La molecola d'acqua più piccolo è anche meglio assorbito ed è quindi una cura più efficace contro la disidratazione .

Il dottor Hayashi MD , Direttore del Water Institute di Tokyo , ha lavorato con le proprietà dell'acqua per decenni . In Giappone , filtri per l'acqua ionizzanti sono utilizzate in tutto il paese per aiutare la buona salute e il loro uso negli ospedali ha emesso miglioramenti misurabili nei tempi di recupero dei pazienti dalle malattie . La frequenza ottimale per creare quest'acqua caricata negativa è meno di 238 millivolt carica elettrica negativa .

C'è anche molto da imparare dal lavoro di Viktor Schauberger (1885-1958), un pioniere in gran parte riconosciuto in questo campo. Attraverso lo studio dei pesci nei corsi d'acqua e osservando da vicino il ciclo naturale dell'acqua, era in grado di risolvere i problemi fondamentali della trasformazione dell'energia. Uno delle sue principali scoperte è che le proprietà del flusso d'acqua cambiano di sera... quando l'acqua si raffredda a circa 4 gradi centigradi essa diventa più energetica e più densa. Questo gli ha permesso di sviluppare scivoli per il trasporto del legno sul fiume in acqua solo con una profondità minima.

La terza opera di lavoro da considerare è quella del biologo molecolare russo Pjotr Garjajev. Fino a poco tempo fa, i scienziati avevano compresi solo lo scopo del 10% del nostro DNA necessario per costruire le proteine e avevano considerato il resto di essere scarto ('junk'). Garjajev scoprì che questo extra di 90% del nostro DNA serve come memorizzazione dei dati e la comunicazione, obbedendo alle leggi della sintassi e grammatica simile al linguaggio umano. Si potrebbe quindi essere programmato con un attento intento strutturato, parole e pensieri. Sappiamo che persone positive felici tendono ad essere sano e questo è un'ulteriore prova per sostenere il lavoro di neuroscienziati come Candace Pert.

Questi concetti ricevono ulteriore sostegno da Masaru Emoto nel suo libro 'Messaggi dall'acqua'. Il suo team di laboratorio ha rivelato che i cristalli di acqua ghiacciata hanno risposto a musica, parole, immagini (sì, le immagini!) e di intenti. Acqua inquinata crea cristalli parzialmente formati, poco attraenti, mentre l'acqua programmata positivamente forma una varietà infinita di esagoni in dettagli e forme spettacolari.

L'applicazione pratica di questi esperimenti è che possiamo programmare la nostra acqua per replicare il suo stato energetico ottimale, oltre a portare eventuali altri messaggi positivi che abbiamo scelto di includere. Questo può essere fatto con il pensiero, l'intenzione o la parola scritta.

Quindi .... e si sta andando ad avere bisogno di prendere un respiro profondo qui ..... si può prendere l'acqua in qualunque formato scelto e programmarlo. Ora si sa che l'acqua sana ha una carica elettrica negativa di meno 238 millivolt ad una temperatura di circa 4 gradi centigradi, quindi, quando si tiene un bicchiere con l'intento di portarlo alla sua qualità originale, questo accadrà in pochi secondi. Non avete nemmeno bisogno di ricordare la formula esatta, il vostro subconscio l'ha conservato per voi.

Aggiungete qualunque intento positivo importante per voi personalmente, per esempio l'amore, la guarigione, il perdono, autostima ecc. Se vi piace scrivete queste parole sulla vostra caraffa d'acqua se lo desiderate. Tutto funziona lo stesso. Questo può sembrare scandaloso, ma ho provato utilizzando il testo di kinesiologia e funziona. La nuova acqua ha una qualità che prima non c'era e che in alza la forza vitale. Provalo! Non hai nulla da perdere e tutto da guadagnare.

## **Ionizzazione**

Siamo in grado di sopravvivere per settimane senza cibo, giorni senza acqua, ma solo pochi minuti senza aria.

Le nostre molecole sono costituiti da minerali a base di idrogeno, ossigeno, anidride carbonica e azoto, supportato da acqua. Questi elementi di base provengono tutti dal cielo, così si capisce che l'aria è essenziale per la nostra salute. La maggior parte delle pratiche orientali, come lo yoga, hanno riconosciuto questa verità fondamentale da migliaia di anni.

Il problema oggi è che l'aria è diventata altamente inquinata con sostanze chimiche tossiche . Noi lavoriamo in uffici con clima controllato, guidiamo auto inquinanti e teniamo le finestre chiuse per mantenere il calore dentro Anche nei grandi spazi aperti l'aria contiene troppo azoto per mantenere il nostro corpo in equilibrio .

Il risultato netto è un eccesso di ioni positivi nell'aria - il tipo che ci fa sentire scomodo prima di un temporale , quando l'aria si sente così ' pesante ' . Invece del naturale equilibrio del 60 % di ioni negativi e 40 % positivi , il rapporto è spesso invertito . Quest'aria positiva crea un ambiente acido nel nostro corpo che porta ad una mancanza di ossigeno nelle cellule e causa eventualmente malattie croniche . La situazione è aggravata da eventuali otturazioni dentali al mercurio che ionizzano positivamente la nostra saliva quando passa sopra .

Quindi , tutti abbiamo bisogno di più ioni negativi , tipo quelli che ci danno quella bella sensazione rinfrescante quando siamo al mare o dopo una doccia . La buona notizia è che gli ioni negativi sono GRATIS . Non avete bisogno di una macchina ionizzante costosa , semplicemente approfittate di una semplice respirazione tecnica basata sulla pratica dello yoga il ' pranayama ' . La differenza qui è che non stiamo cercando di equilibrare il nostro respiro , ma di creare artificialmente un elevato livello di ioni negativi nel nostro sistema . Basta bloccare la narice destra e respirare rapidamente 30-40 volte dentro e fuori attraverso la vostra narice sinistra , alla velocità come desiderate.

Fate questo tre volte al giorno, ogni giorno . Trovate una routine – ai semafori rossi , nel traffico , quando vi svegliate , quando guardate la TV Qualunque cosa vi si addice , ma vi prego di farlo . Questo è molto energizzante e ripristina l'alcalinità naturale del vostro sangue . Basta essere attenti a non farvi venire la vertigine, praticatelo prima in un ambiente sicuro e trovate il ritmo della respirazione che funziona per voi .

Con un argomento simile , ci sono altri problemi con l' ambiente artificiale moderno . Illuminazioni fluorescenti e anche le lampadine normali hanno uno spettro di luce limitata . Questo è dannoso per la nostra salute<sup>1</sup>, così, ovunque è possibile , sostituite le lampadine normali con lampade a luce diurna .Questi sono i migliori, se non perfetto , e possono essere acquistati dalla maggior parte dei negozi di illuminazione a un costo modesto.

## **Sale- amico o nemico ?**

Il sale ha ricevuto un comunicato sfortunato negli ultimi anni . Proprio come il colesterolo , è stato considerato un ' bad boy ' ragazzo cattivo, nei circoli nutrizionali , eppure entrambi sono essenziali per la vita e la buona salute . Vale la pena di prendere qualche minuto per esaminare il sale per aiutare a separare la verità dalla finzione.

Prima di tutto , è interessante che il sale marino e il sangue umano hanno molte proprietà simili e proporzioni simili di minerali. Forse non dovremmo essere troppo sorpresi . Gli evolucionisti sostengono che nel nostro lontano passato ci siamo evoluti negli oceani, quindi è naturale che il nostro sangue deve conservare alcuni link . Nei circoli spirituali , il mare è visto come una fonte di purificazione e può ancora salvare l'umanità dal proprio pasticcio assorbendo l'inquinamento che noi immettiamo inesorabilmente in atmosfera e gli oceani .

---

<sup>1</sup> John Ott - Salute e luce o [www.raysender.com/ott.html](http://www.raysender.com/ott.html)



Questo ci riporta ai concetti di base nel capitolo 4 sul modello di guarigione universale- siamo veramente un tutt'uno con il nostro ambiente , in un certo senso di base siamo fatti da esso .

Sono stato alle miniere naturali di sale di Wieliczka vicino a Cracovia in Polonia ed è stato uno dei giorni più belli che ricordo - una vera meraviglia del mondo . Non erano solo i chilometri di gallerie e la cappella sotterranea che mi hanno colpiti, ma la purezza dell'aria e il fatto che i germi non possono sopravvivere in tale ambiente . Lavorando sotto tali condizioni i minatori non conoscevano patologie respiratorie, di pelle o malattie infettive e i sali sono venduti ancora oggi per le loro proprietà salutari anche se il sito di estrazione non è più attivo .

Questo deve farci interrogare l'immagine generale del sale nella salute . E 'una cosa di denigrare l'inutile l'aggiunta di elaborati sale al nostro cibo , ma è un altro di ignorare i benefici salutare che il sale naturale può offrire. Ricercatori come il dottor Jacques de Langre che ha trascorso gran parte della la sua vita esaminando le proprietà del sale e ha concluso che una dieta a basso contenuto di sale non ha alcun effetto sulla longevità e offre alcuna protezione contro le malattie cardiovascolari . Basta dire che il tema è controverso e dovremmo cercare di formare la nostra opinione .

Se si desidera utilizzare il sale a nostro vantaggio , è necessario acquistare o sali di Epsom ( Magnesio Solfato ) o di sale marino che ha mantenuto i suoi minerali naturali . Non avete bisogno di ingerire esso ,semplicemente aggiungete una tazza al vostro bagno caldo , almeno una volta alla settimana e rimarrete in ammollo per 20 minuti circa .

Ecco alcuni esempi dei benefici che questo trattamento con il sale potrebbe offrire .

- Migliora l'equilibrio di minerali nel corpo , per il loro assorbimento attraverso la pelle in proporzioni ideali.
- Migliora la salute del cuore e circolatorio , riducendo i battiti cardiaci irregolari , prevenendo indurimento delle arterie , riducendo coaguli di sangue e abbassando la pressione sanguigna .
- migliora la capacità del corpo di utilizzare l'insulina , riducendo la gravità del diabete .
- ammorbidisce e guarisce la pelle , uccidendo i batteri cattivi
- elimina tossine e metalli pesanti dalle cellule , alleviare dolori muscolari e aiutando il corpo ad eliminare le sostanze nocive .
- Migliora la funzione dei nervi regolando l'elettroliti . Il calcio è il conduttore principale per la corrente elettrica nel corpo , e magnesio è necessario per mantenere il corretto livelli di calcio nel sangue .
- Allevia lo stress . L'eccesso di adrenalina e lo stress si ritiene che drena dal corpo il magnesio , un antistress naturale. Il magnesio è necessario per il corpo per legare adeguate quantità di serotonina , una sostanza chimica che eleva l'umore all'interno del cervello che crea una sensazione di benessere e relax .
- Deterge l'aura del corpo (il nostro campo di energia sottile ) e, così facendo allontana vecchie emozioni e lo stress indesiderati .

Se seguite questo suggerimento, vi suggerisco di fare una cerimonia della procedura stando nella vasca da bagno mentre l'acqua scorre via nello scarico. Guardate i vostri problemi semplicemente come scompaiono davanti ai vostri occhi .....

Inutile dire che , chiunque con alta pressione sanguigna dovrebbe consultare un medico prima di usare il sale in qualsiasi modo qui suggerito .

## Frumento e glutine

Lo sapevate che .....

- Il frumento è al primo posto degli allergeni alimentare della Gran Bretagna , ma la persona media consuma oltre 250g ogni giorno .
- Il grano viene trattato prima e dopo la raccolta con pesticidi , e la lavorazione normale che segue rimuove circa il 70 % delle sue vitamine e minerali .
- Frumento è stato geneticamente modificato per produrre una percentuale più elevata di una proteina appiccicosa chiamata glutine . Questo permette la formazione di più bolle d'aria nel processo di cottura - la creazione di una pagnotta più leggera e riducendo i costi di produzione .
- Il Glutine ha una struttura estranea al metabolismo del corpo . Si attacca a qualsiasi cosa che tocca e circonda le molecole più piccole come lo zucchero , colesterolo , grassi e sali , che poi entrano nel sangue solo parzialmente digerito .
- I danni dal scarafaggio Weevil nei magazzini del grano sono stati notevolmente ridotto in quanto le nuove versioni di grano sono stati introdotti nella catena alimentare . Anche se è considerato sicuro per il consumo umano , gli animali non lo toccano!
- Molte persone sono sensibili al glutine di frumento senza mostrare necessariamente una risposta del sistema immunitario basata su prove convenzionali .
- La natura appiccicosa di glutine può causare stitichezza , incoraggiando materiale indurito di feci di aderire alla parete intestinale . Questo può sconvolgere l'equilibrio di batteri desiderati e indesiderati nell'intestino , consentendo ad altri organismi come la candida albicans a prendere piede.
- Grano produce muco , che può inibire l'assorbimento dei nutrienti nel tratto digestivo come pure esagerare i sintomi della sinusite e il comune raffreddore .
- Grano si trova in pane , ma anche in torte , biscotti, couscous , semola , pasta, cereali e salse . Il glutine si trova principalmente nel frumento , ma anche in misura minore in avena , orzo e segale .

Ecco alcuni dei sintomi più comuni derivanti da una sensibilità al frumento , ma questo non è affatto un elenco completo :

Nausea	Insonnia	Meteorismo	Flatulenza
Costipazione	Diarrea	Mal di gola	Sudorazione
Stanchezza	Eruzioni cutanee	Acne	Emicrania
Sinusite	Depressione	Ansia	Confusione

Se si decide di nutrirsi per un po' senza grano, ci sono molte alternative senza glutine , tra cui farina di riso , farina di grano saraceno , mais , miglio e quinoa . Gli chicchi di grano di farro e kamut sono alternative spesso accettabili, essi hanno una molecola di glutine che è molto più facile da spezzare per i nostri corpi. Durante il test kinesiologico di intolleranze alimentari, ho rilevato che circa il 90 % delle persone sensibili alle varietà moderne sono in grado di affrontare le vecchie versioni .

Personalmente uso una farina di farro particolare ( Marca Dove's Farm Spelt Flour ) e posso preparare una pagnotta pronta per la cottura in 15 minuti. E ' fresco , nutriente e particolarmente adatto per tostare.

Inoltre piuttosto che cercare di acquistare o preparare alternative senza glutine , perché non provare qualcosa completamente diverso , come un insalata, riso frutti di mare , o una patata grigliata al forno . Oppure forse vi piacerebbe mangiare:

- Porridge ( fiocchi d'avena bolliti in acqua o latte ) dolcificato con una banana o
- prodotti della ditta Nature's Path - Millet Rice , Mesa Sunrise o Heritage Flakes
- muesli senza frumento
- un frullato di tofu , banana e latte di riso
- una colazione tradizionale anglosassone con wurstel, fagioli, uova etc.
- pasta di kamut o farro

Ci sono alcuni critici che sostengono che il grano è essenziale per la nostra buona salute e ci avvertono di non rimuoverlo dalla nostra dieta a meno che non abbiamo fatto un test medico che attesta una sorta di reazione allergica ad esso . Sono assolutamente d'accordo con questo punto di vista . Abbiamo certamente bisogno di fibre nella nostra dieta ma questa necessità può essere soddisfatta in vari altri modi . La nostra specie si è evoluta prima che la coltivazione di cereali divenne così radicata nella nostra cultura ( soprattutto i cacciatori-raccoglitori che hanno il gruppo sanguigno O ) , quindi è un errore dire che non possiamo vivere in modo sano senza di essa . Noi lo abbiamo fatto prima e possiamo farlo di nuovo .

Per favore, cercate di evitare il frumento per un mese e vedete cosa si ottiene , soprattutto se siete incline a indigestione . Una volta abituati ai livelli di energia più elevata e condizioni migliori di salute che normalmente seguono al fatto di non assumerlo, forse non vorrete mai più tornare indietro !

## **Zucchero**

Pure , bianco e mortale .....

I nostri corpi possono ottenere energia da grassi e proteine , ma come nucleo base abbiamo bisogno di carboidrati. Quando mangiamo carboidrati complessi come legumi, verdura e frutta , beneficiamo di una dieta che è altamente nutriente e buono per il nostro sistema digestivo . L'Energia viene rilasciata gradualmente come è richiesto .

Il gusto dolce di carboidrati è attraente per noi perché la maggior parte dei cibi dolci in natura sono sicuri per cibarci.

Ora che abbiamo scoperto come estrarre questo elemento zuccherino dal resto del cibo , è facile per alimentare la nostra dipendenza naturale . Come risultato , la nostra dieta di base è spesso così altamente raffinata che i nostri corpi sono costretti a digerire gli alimenti per i quali non sono stati progettati .

Questo non è buono per noi. In risposta a tale assalto di zucchero i nostri corpi rilasciano grandi quantità di insulina . Questo ormone converte rapidamente lo zucchero in glicogeno e grasso , pronto per l'uso in una data successiva .

Purtroppo , questo processo si basa su un ciclo complicato di risposte nel nostro sangue e i nostri corpi reagiscono sempre in modo eccessivo all'afflusso di zucchero . In breve tempo i nostri livelli di zucchero nel sangue cambiano da alti a bassi e questa ondata iniziale di energia si è trasformata in letargia e stanchezza .

A lungo termine possiamo finire letteralmente le nostre riserve di insulina o diventare insensibili ad essa . Questo può portare al diabete , dove i livelli di zucchero nel sangue rimangono costantemente elevati se non vengono trattati .

Questo significa che lo zucchero e gli alimenti trasformati non sono buoni per la nostra salute . Quando verifico i miei clienti in clinica scopro che la stragrande maggioranza assumano una maggiore percentuale di carboidrati nella loro dieta che i loro corpi hanno bisogno. La maggior parte del loro metabolismo risponderebbe meglio ad un aumento di proteine e grassi sani . Ciò significa meno cereali in genere , tra cui cereali integrali come anche cereali raffinati , perché il nostro bisogno di fibre dovrebbe essere coperto principalmente attraverso frutta e verdura .

Qui ci sono alcuni fatti inquietanti :

- 1 . Lo zucchero fornisce calorie vuote . Esso ci dà energia, ma senza alcun valore nutritivo per sostenere i nostri numerosi sistemi del corpo . Siccome lo zucchero è facile da digerire , è possibile consumare calorie eccessive senza sentirsi pieno .
- 2 . Cibi raffinati come pane bianco , alcuni cereali e riso bianco provocano un aumento simile nei livelli di zucchero nel sangue . Il processo di affinamento comporta una digestione parziale del cibo prima che lo si mangia .
- 3 . Siccome lo zucchero in eccesso viene in parte immagazzinato come grasso , una dieta ricca di zuccheri può portare ad obesità e malattie del cuore .
- 4 . Dopo un pasto zuccherino , l' insulina rilasciata può causare una diminuzione dello zucchero nel sangue - una condizione nota come ipoglicemia . Questo produce una vasta gamma di sintomi, tra fame, stanchezza , scarsa concentrazione , irritabilità nervosa , vertigini , depressione e mal di testa .
- 5 . Lo zucchero è la fonte di cibo primaria di ospiti indesiderati che possono annidarsi nel nostro tratto digestivo come batteri malsani e parassiti . Esso nutre anche il fungo della Candida che vive in tutti noi in qualche misura . Una dieta ricca di zuccheri e cibi raffinati può causare uno squilibrio in questo delicato ambiente interno e aggravare le condizioni esistenti.
- 6 . Alcol e altri stimolanti come tè, caffè, bibite e sigarette forzano il corpo a rilasciare adrenalina e altri ormoni dello stress . I nostri istinti di base – formatosi migliaia di anni fa - favoriscono il rilascio di zucchero nel sangue per aiutare i muscoli a far fronte a qualunque “lotta o fuga “ che potrebbero attenderci . Visto che lo stress moderno raramente richiede una risposta fisica , i nostri corpi devono essere sottoposti a una battaglia interna frenetica per stabilizzare il nostro livello glicemico .

7 . Infine, è importante ricordare che la frutta non ha un impatto così negativo sui livelli di glicemia nel sangue , come si potrebbe aspettare . La loro dolcezza è in gran parte basata su uno zucchero chiamato fruttosio , che deve essere convertito in glucosio prima di diventare disponibile per l'uso . Questa conversione metabolica assicura che l' aumento della glicemia è graduale e gestibile .

Allora, come faccio a ridurre la mia assunzione di zucchero ?

1 . Seguire una dieta ricca di alimenti integrali tra cui fagioli , semi, noci , frutta e verdura . Non cuocere troppo questi alimenti perché questo rimuove importanti sostanze nutritive e rende il prodotto finale troppo facile da digerire .

2 . Evitare cibi raffinati e zuccherati . Quando si acquista pane ( se è necessario) e riso , scegliere prodotti integrali piuttosto che bianca . Utilizzare la seguente tabella per determinare quali alimenti sono buoni per il vostro livello glicemico nel sangue e quali non lo sono - ci sono alcune sorprese !

3 . Diluire succhi di frutta con acqua ed evitare frutta secca , se possibile .

## **Riassunto**

Ecco un breve riassunto dei miei primi 10 consigli per una buona salute :

- 1 . Massaggiate la vostra valvola ileo- cecale dopo ogni pasto .
- 2 . Rispetta il tuo cibo e il processo di mangiare .
- 3 . Assumere la responsabilità dei vostri sintomi .
- 4 . Dire affermazioni positive ogni giorno .
- 5 . Al risveglio visualizzate una splendida giornata al e poi in seguito vivete nel “ qui ed ora”.
- 6 . Ogni giorno liberatevi dalle vostre emozioni negative, inviando perdono e amore .
- 7 . Energizzate la vostra acqua e bere in abbondanza.
- 8 . Respirare almeno 3 volte al giorno per un minuto o giù di lì attraverso la narice sinistra .
- 9 . Ridurre l'assunzione generale di frumento, zucchero e cereali.
- 10 . Fate un bagno settimanale con sale marino o sale di Epsom .