



## BETYDNINGEN AF SUND KOST

Caroline Markolin, Ph.D.

**Dr. Hamer:** „Et individ der spiser ordentligt er mindre udsat for biologiske konflikter. Det er indlysende. Det er meget i tråd med hvorfor pengestærke mennesker ikke får så mange cancerforekomster som pengesvage, for de pengestærke er i stand til at løse mange konflikter simpelthen ved at trække checkhæftet frem og udskrive en check. **Men at forebygge kræft (eller enhver anden sygdom) gennem diæt er umuligt, for selv en sund diæt kan ikke afholde konflikter fra at opstå.** I Naturen vil det stærke sunde dyr naturligvis opleve færre cancerudbrud end det dyr der er svagt og gammelt. Men det betyder ikke at det at være gammel derfor er kræftfremkaldende.“

Det siger sig selv at sund kost er essentiel for vores velvære. At spise sundt er især vigtigt, når vi er i et „biologisk program“ (SBS)

Under konfliktaktivitet kører fordøjelsessystemet på lavt blus, så appetitten er som regel ringe (Dr. Hamer: „en kronhjort kan ikke generobre sit territorium på fuld mave!“). Gennem hele denne stressfase kan kosttilskud være til stor gavn i det de øger energien og styrken der er nødvendig for at bære lidelsen og løse konflikten.

I starten af healingsfasen vender appetitten tilbage. **Mad bliver nu sand medicin.** Når et organ eller væv er i færd med at blive repareret, har organismen brug for en masse næringsstoffer der understøtter healingsprocessen. Den energi vi får gennem sund kost gør helbredelsen så meget lettere. Modsat dræner mad, der indeholder giftstoffer (sprøjtegifte, ukrudtsmidler, konserveringsmidler, tilsætningsstoffer og lignende), kroppen for energi. Dette kan forlænge helbredelsesprocessen.

Når vi fuldt ud indser at **det er i PSYKEN at sygdom både begynder og ender**, og at hjernen fungerer som det biologiske kontrolcenter for alle kropslige processer, inklusive „sygdomsfremkaldende“ forandringer, lærer vi også at forstå, at **sund diæt eller kosttilskud ikke i sig selv kan forebygge endelige kurere en sygdom.** En sund kost, allerhelst af økologisk oprindelse, vil dog klart fremskynde healingprocessen, som f.eks. ved en cancer der allerede er under helbredelse (se også diæt og pH niveau). **BEMÆRK:** Alvorlig underernæring (sult, manglende evne til at spise over en længere periode) kan forårsage funktionssvigt i et organ uden et DHS.

Indtagelsen af betydelige mængder **proteinrig kost** er af yderste vigtighed under helbredelsen af gammelhjerne kontrollerede svulster, så som lungekræft, leverkræft, tyktarmskræft, bugspytkirtelkræft, eller brystkirtelkræft. Når TB-bakterier (tuberkulosebakterier) er i færd med at opløse en cancer, eliminerer kroppen, sammen med resten af svulsten, en udsondring der indeholder store mængder protein. At erstatte det tabte protein gennem proteinrig kost kan rede liv. Saftkure eller råkost kure kan i denne periode gi alvorlige komplikationer. Det samme gælder fastekure.

Med enhver „sygdoms“ to-fase mønster i bevidstheden fremstår kvaliteten af mad, urter og kosttilskud i et helt nyt lys. For eksempel, **C-vitamin** har en „sympatikotonisk“ kvalitet og virker som sådan som en stimulans. Dette forklarer hvorfor C-Vitamin „virker“ på en forkølelse eller hvorfor det når det gi's direkte i blodårerne hjælper på at lette smerte (smerte = et vagotonisk helingsymptom). Hvis det indtages i usædvanligt store doser under den konflikt-aktive fase, kan C-Vitamin øge symptomerne, inklusive væksten af svulster. På den anden side mindsker C-Vitamin indtaget under healingfasen helingsymptomerne, men forlænger samtidigt også helingfasen. Dette kunne være en kærkommen måde at sagtne healingsymptomer der er meget intense (se GNM Terapi – Angående Medicinering).

**Kaffe** er, ligesom C-vitamin, en stimulans. Det er derfor det letter hovedpine (et vagotonisk symptom) at drikke kaffe. For meget kaffe under den konflikt-aktive fase forstærker dog også de pågældende symptomer, f.eks. væskeophobning og væskeophobnings-relateret vægtforøgelse (fremkaldt af „forladtheds- og eksistenskonflikter“). Dette gælder også læskedrikke, „energidrikke“, og enhver anden stimulerende drik.

Med kendskab til GNM kan ernæringsterapeuter og urtemedicin anvende kosttilskud og urter korrekt og mere effektivt.

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