



## A IMPORTÂNCIA DE UMA DIETA SAUDÁVEL

Caroline Markolin, Ph.D.

**Dr. Hamer:** “Um indivíduo que come uma dieta equilibrada tem menos susceptibilidade de sofrer conflitos biológicos. Isto é evidente. Por assim dizer, os ricos não têm tantos cancros como os pobres, porque os ricos podem resolver muitos conflitos simplesmente puxando do seu livro de cheques. **Mas prevenir o cancro (ou qualquer outra doença) através de dietas é impossível, pois nem uma dieta saudável pode impedir que os conflitos ocorram.** Na Natureza, os animais mais fortes e saudáveis sofrem menos cancros que os mais fracos ou idosos. Mas isto não significa que ser velho é ser carcinogénico.”

Uma dieta saudável é essencial para o nosso bem-estar. Comer comida saudável é particularmente importante quando estamos num programa biológico.

Durante a actividade do conflito o sistema digestivo trabalha num regime mínimo, de tal forma que o apetite é baixo (Dr. Hamer: “um animal não consegue recuperar o seu território perdido com a barriga cheia!”). Durante esta fase de stress, suplementos alimentares podem ser de grande valia uma vez que aumentam a energia e a força necessários para aguentar o problema e resolver o conflito.

No começo da fase de cura, o apetite volta. **A comida torna-se agora um verdadeiro medicamento.** Quando um órgão ou tecido está na fase de reparação, o organismo necessita de muitos nutrientes que ajudem ao processo de cura. A energia que ganhamos através da comida saudável torna a cura muito mais fácil. Comida que contenha toxinas (pesticidas, herbicidas, conservantes, aditivos, etc.) retira a energia do corpo. Isto pode prolongar o processo de cura.

Quando reconhecemos que **é na PSIQUE que as doenças começam e acabam**, e que o cérebro funciona como o centro de controlo biológico de todo o processo, incluindo as mudanças “patogénicas”, então também aprendemos a compreender que **a dieta saudável ou suplementos dietéticos não podem por si prevenir ou curar uma doença.** Contudo, uma dieta saudável, de preferência de origem orgânica, acelera o processo de cura. **NOTA:** A desnutrição grave (fome, não poder comer durante um longo período de tempo) pode causar a disfunção de um órgão sem um DHS.

Comer quantidades significativas de **comida rica em proteínas** é da maior importância durante o processo de cura de tumores controlados pela parte antiga do cérebro tais como o cancro do pulmão, do fígado, do cólon, do pâncreas ou das glândulas mamárias. Quando as bactérias-TB estão no processo de decomposição de um cancro, o corpo elimina, conjuntamente com os restos do tumor, uma descarga que contém grandes quantidades de proteína. Suplementar as proteínas perdidas pode salvar vidas. Dietas de sumos ou de comida crua durante esse período pode causar sérias complicações. O mesmo se aplica ao jejum.

Estar familiarizado com o padrão de duas fases de cada “doença” faz com que a qualidade da comida, produtos naturais ou suplementos dietéticos sejam vistos à luz de uma nova perspectiva. Por exemplo, a **vitamina C** tem uma qualidade “simpaticotónica” e como tal age como um estimulante. Isto explica por que a vitamina C funciona para os resfriados ou por que é que ajuda a aliviar a dor (sintoma de cura vagotónico) em aplicação intravenosa. Tomada em excesso durante a fase activa do conflito, a vitamina C pode aumentar os sintomas, incluindo o crescimento de tumores controlados pelo cérebro mais antigo. Por outro lado, na fase da cura, a vitamina C diminui os sintomas de cura mas também prolonga a sua duração. Esta medida pode ser bem vinda em casos nos quais é necessário abrandar os sintomas da cura que podem ser muito intensos (veja see GNM Terapia – Acera da Medicação).

O **café**, tal como a vitamina C, é um estimulante. Como tal, a ingestão de café alivia as dores de cabeça (sintoma vagotónico). Contudo, o excesso de café durante a fase activa do conflito amplifica os sintomas associados tais como a retenção de água e aumento de peso devido à retenção de água (causado por conflitos de abandono e de existência). Isto também se aplica a bebidas energéticas e outras bebidas estimulantes.

Com o conhecimento da GNM, terapeutas nutricionais e herbalistas podem aplicar suplementos e ervas de maneira adequada e eficiente.

Fonte: [www.LearningGNM.com](http://www.LearningGNM.com)