

SAMOLECZENIE

Aktywuj swoją naturalną zdolność samouzdrawiania

Margaret Bellis

Copyright © 2020 Margaret Bellis

Ten ebook jest dostępny również w wersji papierowej.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

„Wszystko w leczeniu i zapobieganiu chorobom przewlekłym, co nie jest ortomolekularne (naturalne dla organizmu ludzkiego), zawodzi” - Carl Linus Pauling

Jesteśmy częścią i wytworem Natury. Miliony lat trwamy, dzięki obfitości zasobów naturalnych oraz zdolności naszych organizmów do samoregulacji i samoleczenia. Niestety rozwój cywilizacji, którego miarą jest kontrola i władza nad przyrodą, a także nagromadzenie instytucji społecznych i wytworów ludzkiej działalności, spowodował, że w kwestii zdrowia ulegliśmy dyktaturze medycyny konwencjonalnej. Przekonani, że jedynie substancje farmaceutyczne są prawdziwe i skuteczne w rozwiązywaniu problemów zdrowotnych, jesteśmy nieświadomi swoich zdolności do korygowania zakłóceń równowagi w organizmie.

Jednak Natura stworzyła nas z żywych komórek, które reagują na związki chemiczne produkowane przez organizm, bez pomocy jakichkolwiek zewnętrznych czynników, prócz energii i podłoża. Tworzone przez ludzi substancje nie zmieniają natury funkcjonowania ludzkiego organizmu, mogą jednak na nią wpływać, jeśli się na to zgodzimy.

Margaret

„Natura to najlepsza uzdrowicielka, musimy tylko pozwolić jej działać i nie zapominać, że my sami jesteśmy jej dziełem”

- idea pochodzi z filmu „Samoleczenie” autorstwa Kelly Noonan-Gores. Amerykański dokument z 2017 roku opowiada o naszych naturalnych zdolnościach do samoleczenia.

Żyjemy w przeświadczeniu, że DNA nas kształtuje i decydująco wpływa na naszą przyszłość. Uczeni głoszą, że jest molekułą, która nas programuje zgodnie z naszym dziedzictwem. Większość z nas jest więc przekonana, że jesteśmy jedynie ekspresją (wyrażeniem) swoich genów. To znaczy, że geny nas określają, a my nie mamy na nie wpływu. Wszystko przez centralny dogmat biologii molekularnej, któremu zawierzaliśmy, a który nigdy nie był naukową prawdą. Sformułowany przez angielskiego biochemika Francisa Cricka w 1957 roku dogmat (według którego przepływ informacji genetycznej następuje od DNA poprzez RNA do białka) zakłada, że jesteś białkową maszyną do odtwarzania przekazanego wzorca. Charakter i jakość twojej białkowej maszyny są zaprogramowane w DNA, które dostałeś od rodziców a wraz z nim genetyczny kod, który powoduje, że całe życie będziesz rozwijał odziedziczony program i że w sumie nie możesz nic z tym zrobić. Jednak dogmat ten zawsze był tylko hipotezą, propozycją twierdzenia naukowego, nigdy nie był faktem. Mimo tego, sugestie z 1957 roku wdrożono jako prawdę naukową do programu nauczania studentów medycyny, ludzi, którym po uzyskaniu lekarskich dyplomów wielokrotnie w ciągu życia z ufnością poddajemy się leczeniu, oddając w ich ręce nasze zdrowie i życie.

„Mądry człowiek powinien wiedzieć, że zdrowie jest jego najcenniejszą własnością i powinien uczyć się, jak sam może leczyć swoje choroby” - Hipokrates

- ur. ok. 460 roku p.n.e. lekarz grecki uważany za „ojca medycyny”. Metody lecznicze Hipokratesa nacechowane były najwyższą troską o zdrowie chorego, a główną zasadą nieszkodzenie choremu (łac. primum non nocere). Leczenie miało polegać na wspomaganiu naturalnych procesów zdrowienia, gdyż Hipokrates za główną siłę leczącą uważał samą naturę, której lekarz ma jedynie pomagać, jest więc sługą natury (minister naturae), a nie nauczycielem (magister).

Nie znając prawdy o sposobie funkcjonowania organizmu, ślepo ulegamy przekonaniu, że nie mamy kontroli nad biologicznym przeznaczeniem. Powoduje to, że postrzegamy się jako ofiary swoich genów i zapominamy, że wszystkie nasze organy mają zdolność do samoleczenia, jeśli tylko stworzymy im do tego warunki. Warunki, które wynikają ze środowiska i są nimi powietrze, woda, pożywienie, a także myśli, które za pośrednictwem mózgu tworzą chemiczne podłoże, w którym funkcjonują komórki twojego ciała. Niestety dzięki nabytym przekonaniom i przyzwyczajeniom nieświadomie lekceważymy to, co

faktycznie najważniejsze dla naszego prawidłowego rozwoju i życia w dobrym zdrowiu. Ignorujemy okoliczności, w których żyjemy i nie bierzemy odpowiedzialności za swoje zachowanie lub, co gorsza podejmujemy decyzje, których skutki często są nieodwracalne. Na przykład zdiagnozowanie choroby Alzheimera u osób obciążonych genetycznie tą chorobą i przeświadczonych o tym, że geny kontrolują biologiczne przeznaczenie, w znacznym stopniu przyczynia się do wzbudzania u nich myśli samobójczych. Problem doskonale zobrazowała dziennikarka medyczna Jean Carper w dokumencie z 2016 roku, zatytułowanym „Potwór w twojej głowie”. Skalę zagrożenia wywołanego mylnym przeświadczeniem o kontroli genów nad zdrowiem potęguje fakt, że zdarza się, iż objawy, jakie deklaruje pacjent, zamiast demencji, błędnie przypisywane są chorobie Alzheimera (nawet w jednej trzeciej przypadków). Symptomy obu chorób są bardzo podobne i można nawet powiedzieć, że każdy Alzheimer jest demencją, jednak nie każda demencja jest Alzheimerem. Demencja jest chorobą przewlekłą i stale postępującą. Możliwe jest jednak jej złagodzenie i zahamowanie rozwoju. Objawami demencji są utrata pamięci, wahania nastroju, zmiany osobowości, drażliwość, apatia i osłabienie organizmu. Alzheimer powoduje, że proste czynności stają się nieosiągalne, powodują wycofanie i wywołują strach. Oprócz podstawowych objawów dla demencji Alzheimer odbiera także wzrok, słuch czy dotyk. Doprowadza do zaburzenia podstawowych funkcji życiowych jak mówienie, chodzenie czy nawet przelknięcie. Różnica między demencją a chorobą Alzheimera jest zasadnicza, lecz nie tylko od diagnozy, ale i w znacznym stopniu od przekonań pacjenta (dotyczących braku władzy nad własnym genetycznym przeznaczeniem) zależy czy zdecyduje się on targnąć na własne życie. Według dr Margaret Lock, która od kilkunastu lat bada aspekty Alzheimera, szukanie odpowiedzi na pytanie o prawdopodobieństwo wystąpienia choroby poprzez wykonywanie badań genetycznych jest jak szukanie odpowiedzi o naszą przyszłość u wróżki. To zabawa, gdyż nie dają one żadnej pewności, na ich podstawie nie można wyrokować czy zachorujemy, czy nie. Dr Lock twierdzi, że nawet osoby z genem APOE-4, który jest odpowiedzialny za powstawanie zmian miażdżycowych i splątania mogą uniknąć jego ujawnienia, jeśli będą prowadziły odpowiedni tryb życia. Geny nie determinują choroby. W przypadku choroby Alzheimera podłoże genetyczne stanowi 2-5% ryzyka ujawnienia się choroby, co jedynie mówi o tym, że choroba jest rzadka. Zdaniem tej wybitnej kanadyjskiej antropolog medycznej zajmującej się m.in. globalnym wpływem nowych technologii biomedycznych, zażywanie leków, które mają ustrzec nas przed chorobą Alzheimera w przyszłości poprzez usuwanie blaszek amyloidowych z mózgu, podczas gdy nie znamy przyczyny, co wywołuje chorobę, jest bardzo ryzykowne. Usuwanie ich może doprowadzić

do demencji i innych poważnych problemów zdrowotnych. Wyolbrzymianie wpływu genów na naszą przyszłość jest nierozsądne, gdyż wszystko zależy przede wszystkim od tego, jak żyjemy.

„Jedyną osobą, którą jest Ci przeznaczone się stać, jest ta którą zdecydujesz się być”

- Ralph Waldo Emerson

- amerykański poeta i eseista, jeden z najbardziej wpływowych myślicieli i pisarzy XIX wieku. Twórca tzw. Filozofii życia. Główny inspirator kierunków filozoficznych.

Mniej tragiczną, ale równie niebezpieczną konsekwencją twierdzenia, że DNA wyznacza twój biologiczny los, jest życie w ciągłym napięciu i niepokoju. Jeśli w twojej rodzinie jest na przykład rak, cukrzyca czy Alzheimer, codziennie martwisz się o swoje zdrowie, żyjesz w chronicznym strachu, bo myślisz, że jedyne co możesz zrobić, to czekać aż choroba da znać o sobie. Ludzie, którzy mają świadomość swoich genetycznych obciążeń poważną chorobą i są przeświadczeni o kontroli genów nad biologią, żyją w stresie, który jest główną przyczyną chorób i często jest odpowiedzialny za „aktywowanie złego genu”, którego tak panicznie się obawiają. Niestety dziś nasz organizm reaguje na stres podobnie jak wtedy, gdy był on niezbędny do ucieczki lub walki z drapieżnikiem. Jeśli za sprawą swoich myśli nieustannie trwasz w stanie zagrożenia (stresie), zużywasz całą energię z jelit, układu wydalania, immunologicznego i wyższych ośrodków mózgowych i angażujesz ją w mięśnie, a to znacznie osłabia pamięć, koncentrację, trawienie pożywienia i eliminację toksyn. Jak wszystko inne, również choroba zaczyna się w twoim umyśle.

Przekonanie, że nie masz wpływu na stan swojego organizmu, powoduje, że oddajesz kontrolę nad swoim losem i zdolność do samouzdrawiania lekarzom i przemysłowi farmaceutycznemu. Jednak prawdziwe możliwości twojego organizmu najlepiej obrazuje sytuacja, w której zdrowiejesz po otrzymaniu od lekarza placebo (substancji obojętnej farmakologicznie). Jasne jest więc, że to nie zasługa człowieka w białym fartuchu ani „udawanego lekarstwa” tylko twojego organizmu.

Niestety nie wierząc w proces samoleczenia wynikający z naszych naturalnych zdolności i bezgranicznie ufając tezom o nieuchronnym przeznaczeniu, które głoszą naukowe twierdzenia, ponosimy przykre skutki decyzji podejmowanych pod wpływem naszych błędnych przekonań.

„To wyjątkowo dzielna i odważna kobieta, która nie wahała się wziąć sprawy swojego zdrowia we własne ręce. Tak o Angelinie Jolie mówią lekarze. Sama aktorka w artykule przesłanym do New York Timesa bez emocji wyjaśnia, że decyzja o usunięciu najpierw piersi, a potem jajników, nie była łatwa, ale na duchu podtrzymywało ją przekonanie, że w ten

sposób zwiększa szansę na to, by widzieć, jak dorastają jej dzieci, a może zobaczyć także, jak przychodzą na świat jej wnuki. Aktorka poddała się profilaktycznym zabiegom i o nich informuje również dlatego, by dodać odwagi kobietom, które są w takiej samej jak ona grupie ryzyka, i pokazać, że zdrowie jest jedną z najważniejszych wartości”. Taką informację możemy przeczytać w internetowym wydaniu Newsweek Polska z marca 2015 roku, jak również i to, że zdaniem ekspertów słynna aktorka, decydując się na usunięcie piersi, zmniejszyła ryzyko rozwoju raka piersi do 3%, a usuwając jajniki do 5%. Jak określono prawdopodobieństwo, że zachoruje na jeden z tych dwóch nowotworów w porównaniu z tym, jakie miała przed zabiegami (w jej przypadku, ryzyko zachorowania na raka piersi określono na 87%) znacznie spadło. Aktorka, mając w pamięci tragedię swojej matki, kiedy tylko dowiedziała się, że jest w grupie podwyższonego ryzyka zachorowania na raka piersi i raka jajnika, skontaktowała się z chirurgami i zdecydowała się na trzy zabiegi operacyjne. Poddała się zabiegowi podwójnej mastektomii, usunięcia jajników i jajowodów, żeby uchronić się przed zabójczym nowotworem. Po usunięciu jajników zdaniem medycznych autorytetów, ryzyko przedwczesnej śmierci z powodu tego raka spada o 70 %.

„Nie zgadzaj się na to, że jesteś chory. Nigdy nie mów ludziom, że jesteś chory. Nigdy do tego nie przyznawaj się sam sobie. Choroba jest jedną z tych rzeczy, którym od początku trzeba się z zasady przeciwstawić” - Edward Bulwer-Lytton

- brytyjski polityk, poeta i pisarz. Historyk i dziennikarz. Rektor Uniwersytetu w Glasgow (1856–1859).

Kiedy silny stres wywołany rozwodem i towarzyszące temu zdarzeniu poczucie niskiej wartości, rozpacz, gniew, strach i uczucie krzywdy, które w sobie pielęgnowałam po odejściu męża do innej kobiety, zbiegły się z przykrą dla mnie diagnozą postawioną przez lekarza, zrozumiałam, że jestem odpowiedzialna za stan, do którego doprowadziłam swój organizm. Mimo głośzonych „naukowych prawd” o dziedziczeniu chorób i świadomości genetycznych obciążeń (dziadek, ojciec, siostra mamy), za sprawą przekonań, które wyniosłam z rodzinnego domu, byłam w stanie dostrzec, że myśli, uczucia i emocje mają ogromny wpływ na kondycję mojego ciała. To dzięki nabytym w dzieciństwie przeświadczeniom miałam wiarę w to, że jeśli swoim zachowaniem potrafiłam wywołać chorobę, to również będę w stanie naprawić wszystko, co „zepsułam”. Nawet mając kiepskie wyniki badań histopatologicznych i zalecenie lekarza, który nakazał bez zwłoki poddać się zabiegowi chirurgicznemu, nie czułam żadnych wątpliwości co do drogi, którą wybrałam dla odzyskania zdrowia. Musiałam tylko trwać w swoich postanowieniach, ewentualnie znaleźć

Świadome Zachowania - Zeszyt 3

FILOZOFIA ŻYWIENIA

Wpływ diety na jakość życia

MARGARET BELLIS



Następny Zeszyt z Serii Świadome Zachowania:

Filozofia żywienia. Wpływ diety na jakość życia

Jedzenie stanowi nieodłączną część naszego życia i wywiera niebagatelny wpływ na kondycję naszą i naszej planety. W tym opracowaniu chcę zachęcić Cię do diety opartej na wskazówkach wynikających wprost z Natury, która zawsze najlepiej dba o twoją biologię. Pomóc Ci w świadomym wyborze produktów i zachowań żywieniowych, abyś mógł cieszyć się wspaniałym samopoczuciem, zgrabną sylwetką, doskonałym zdrowiem i czystym sumieniem.

Sięgnij po trzeci zeszyt „Świadomych Zachowań”, jeśli chcesz dokonać zmian żywieniowych dla dobrej jakości swojego życia teraz i w przyszłości.