

О симптомах, ожидаемых при улучшении питания, или почему при улучшении диеты Вы можете временно почувствовать себя больным.

Stanley S. Bass, 1984.

Природное самоисцеление.

Это план Природы: организм очень разборчив и всегда стремится к совершенствованию для лучшего здоровья. Организм всегда пытается и всегда стремится создавать здоровье, если только мы ему не слишком мешаем. А если мешаем, то тогда мы не выздоравливаем и болеем дальше.

Самоисцеляющаяся природа во многих случаях – при простудах, лихорадках, порезах, опухолях, травмах и т.д. – даёт бесконечный ряд примеров того, как организм всегда стремится к здоровью.

Избегая неудачи.

Какие симптомы могут появляться в процессе восстановления. Тот, кто перешёл на лучшую диету, продержался на ней от трёх дней до недели и затем бросил, скажет: «О! Я чувствовал себя лучше, питаюсь по-старому, новая диета меня ослабила». Он ошибается, так как не дал своему организму шанс перестроиться и завершить эту первую фазу – восстановление сил. Если бы он подождал чуть дольше, то стал бы чувствовать себя гораздо лучше, чем прежде.

Восстановление сил – фаза первая.

На протяжении этой начальной фазы, длящейся от десяти дней до нескольких недель, жизненные силы, которые обычно находятся на периферии или во внешних частях организма (такие, как мускулы, кожа), начинают проникать во внутренние органы и приступают к реконструкции. Такая переброска всех сил к внутренним органам, областям порождает чувство уменьшения энергии в мускулах, что интерпретируется умом, как некая слабость. На деле это возрастание энергии, только большая её часть использована для перестройки важных органов и меньшая – для работы мышц. Эта слабость – не слабость, а перенаправление сил к более важным внутренним частям.

Отдых для успеха.

Теперь для человека важно уменьшить расход энергии, дольше отдыхать и спать. Это критическая фаза, и если человек прибегнет к стимуляторам любого вида, то он нарушит и расстроит восстановительный план организма. Важно иметь терпение и веру. Немного подождать, и через некоторое время Вы почувствуете силу, какую никогда не ощущали до начала программы. Успех в возвращении или улучшении здоровья зависит от правильного понимания того, что организм использует основную часть энергии в более важной внутренней работе и не растрчивает её вовне, включая мускульные движения. Будьте мудры, примите это как должное и расслабьтесь.

Воссоздание.

По мере того, как продолжается лучшая диета и повышение качества пищи, начинают проявляться интересные симптомы. Организм начинает процесс, называемый «воссозданием».

«О! У нас есть шанс избавиться от старого хлама и построить прекрасный новый дом. Начнём немедленно. Давайте выпустим этот избыток желчи из печени и желчного пузыря, направим его в кишки и выбросим. Давайте выгоним шлаки из артерий, вен и капилляров. Эти зловонные, загазованные, немислимые массы были здесь слишком долго, давайте избавимся от них! Эти артритные отложения в суставах требуют прочистки. Давайте изгоним прочь раздражающие пищевые консерванты, аспирины, снотворные, лекарства наряду с отложениями жира, что так долго обременяли. Начнём и продолжим до тех пор, пока наш дом не станет прекрасным, и с этих пор будем содержать его в идеальном состоянии».

Катаболизм – очищение.

В продолжение первой фазы, которая называется катаболизм (сбрасывание, разрушение), упор делается на ликвидацию или на разрушение тканей. Организм начинает «убираться в доме», выводить отложения шлаков из всех тканей, отовсюду. Тело «убирает золу из печки», чтобы развести лучший огонь. Выделяется объёмное и скорое удаление того, что препятствует организму. «Отвалы» расчищаются быстрее, чем создаются новые ткани из новой пищи. Это становится заметно по снижению веса.

Стабилизация.

Затем следует вторая фаза, называемая стабилизацией. Вес остаётся более или менее постоянным. Количество удаляемого отработанного материала равно количеству тканей, образованных на замену из новой, лучшей для жизни пищи. Это происходит после устранения излишнего, препятствующего вещества из тканей.

Анаболизм – строительство.

Затем следует третья фаза, время строительства, называемое анаболизмом. Вес может начать увеличиваться. Большая часть шлаков и отходов уже выведена. Ткани, что были образованы после улучшения диеты, не разрушаются легко. Организм обычно нуждается в сокращении количества пищи, и мы можем поддерживать наши вес и энергичность, питаясь меньше.

Кожная сыпь.

Снова о симптомах, возникающих при высококачественном питании. Те, кто были склонны в прошлом к кожной сыпи, часто выводят яды и раздражающие лекарства через кожу с появлением новых высыпаний. Если теперь они пойдут к врачу, не знакомому с этой точкой зрения в науке о питании, этот врач диагностирует аллергию. Они спросят: «Как?! Я питаюсь лучше, чем когда бы то ни было раньше, и мне стало хуже?» Они не понимают, что тело воссоздаётся. Кожа стала более живой и активной, она быстрее вывела больше ядов, так как организм даёт больше энергии...

Токсины выведены.

Это выведение токсинов спасает Вас от более серьёзных болезней, которые могли бы случиться, если бы Вы держали их (токсины) слишком долго, возможно, от гепатита, расстройств почек, болезней крови, сердца, артрита, нервных болезней или даже рака, в зависимости от Вашей наследственности, или от того, какие системы у Вас слабее. Радуйтесь, что рассчитываетесь с Вашими долгами самым лёгким образом!

Положительная уборка дома.

Спустя долгое время вдруг может произойти простуда или даже лихорадка. Это естественный путь очищения. Поймите, эти действия созидательные, даже если неприятны в текущий момент. Но не пытайтесь снять эти симптомы лекарствами.

Отношение к лечению.

Эти процессы – часть процесса лечения, и не пытайтесь лечить лечение. Это не от нехватки чего-нибудь и не проявление аллергии, нет. Это случай, когда очень ценен совет опытного человека. Старайтесь найти наставника, который обладает необходимым опытом в этом, самом запутанном из всех, предмете – в питании, в отношении к здоровью и к болезням.

Слабые и сильные симптомы.

Вы можете питаться совершенно правильно, и симптомы ещё будут. Те, кто лучше жили в прошлом – ели лучшую пищу, меньше оскорбляли свои организмы перееданием – ощущают реакции от вовсе никакой до слабых симптомов. Те, кто хуже жили и отравляли себя больше, испытывают более суровые симптомы, если их почки, печень или другие важные органы выделения были испорчены. С восстановлением до состояния правильной работы этих органов, симптомы прекратятся.

Примеры.

Сначала могут быть головные боли, жар или простуда, кожа может покрыться сыпью, может какое-то время вяло работать кишечник, или, наоборот, возникнет понос, может появиться чувство усталости или слабости, нерасположенность к движениям, раздражительность, противоречивость, умственная депрессия, частое мочеиспускание и т.д. Однако, большинство людей находят такие реакции допустимыми и проявляют выдержку, так как многие улучшения, которые уже произошли и происходят, становятся с каждым днём всё очевиднее. И это действует вдохновляющее.

Симптомы будут отличаться.

Симптомы будут меняться соответственно материалам, которые будут отвергаться; состоянию органов, вовлечённых в процесс очистки; количеству энергии, которое у Вас есть. Радуйтесь, что у Вас есть симптомы.

Моложе и здоровее с каждым днём.

Глубже вникните в то, что организм становится моложе и здоровее каждый день, поскольку Вы избавляетесь от всё большего и большего количества шлаков, которые со временем принесли бы Вам боли, болезни и страдания, много худшие. Те, у кого развились наихудшие симптомы – реакции и кто выдержал до их успешного исчезновения, избежали тем самым очень серьёзных болезней, которые со временем развились бы в случае неосмотрительного сохранения своих привычек.

Циклическое улучшение.

Не ждите, что с дальнейшим восхождением по шкале качества, Вы будете чувствовать себя лучше день ото дня, пока не достигнете совершенства. Организм цикличен по природе, и здоровье возвращается серией постепенно укорачивающихся волн. Например, Вы перешли на лучшую диету и почувствовали себя много лучше. Но через некоторое время появляется симптом: Вы почувствовали тошноту и случился понос с отвратительным запахом. А через день Вы чувствуете себя лучше, чем до того, и опять какое-то время прекрасно. Затем Вы внезапно простудились, почувствовали озноб и потеряли аппетит. Через два-три дня (предполагается, что Вы не будете принимать таблетки или предпринимать что-то вроде этого) Вы внезапно поправитесь и почувствуете себя так хорошо, как уже много лет не чувствовали. Положим, Вы себя так хорошо чувствуете около двух месяцев, а потом вдруг появилась сыпь. По-прежнему, Вы ничего не делаете против этого. Высыпания покраснеют, усилятся, и так будет около десяти дней. И вдруг всё внезапно исчезнет. Сразу после этого Вы обнаружите, что боль в печени ушла, а сил стало больше, чем когда-либо раньше. Через эту сыпь вышли из печени яды.

Циклы выздоровления Доу-Джонса.

Вот как происходит выздоровление, подобно циклам индекса Доу-Джонса на бирже в начале подъёма после игры на понижение. Вам лучше, потом происходит реакция, короткое время Вы чувствуете себя хуже. Вы поправляетесь и идёте выше. И так всё время: каждая реакция слабее, чем предыдущая, поскольку организм становится всё чище. Реакции короче и за ними следуют всё более и более длительные волны наилучшего самочувствия, пока Вы не достигнете высокого плато, полного жизни, сил и энергии здоровья.

Заключение.

Мы должны учиться соблюдать законы природы. Мы должны учиться есть простые, чистые, натуральные продукты, правильно приготовленные и скомбинированные, а наши тела, в свою очередь, выбросят всё вредное, что мы накопили за жизнь. Чудеса организма, действия природы, работающие в природе жизненные силы за гранью того, что наши умы готовы сейчас понять. Каждый великий врач или учёный, когда-либо живший на свете, преклоняется в благоговении перед Чудесами природы. Да... Мы сделаны чрезвычайно сложно и просто!