

CUPRINS:

Partea I: Aspecte legate de dietă

Colagenul: liantul care ne ține laolaltă

Ulei de măsline pentru viață!

Migdalele: frumusețe și longevitate

Ciocolată și cafea, dar fără lapte

Ce să mâncăm pentru o glicemie bună?

O coacăză neagră pe zi

Grăsimile: cea bună, cea rea și cea urâtă de tot - Partea întâi

Grăsimile: cea bună, cea rea și cea urâtă de tot - Partea a doua

Problema carbonatării

Să mâncăm carne?

Un toast pentru vin

Partea a II-a: Ajutoare și strategii pentru sănătate

Vibrațiile pozitive

încălzire cu ardeiul iute de Cayenne

Reconciliere cu Ambrozia

Luminile vindecătoare - Cromoterapia

Creativitate cu ulei de ricin: zona abdominală

Creativitate cu ulei de ricin: din creștet până în tălpi

Posturile cu fructe pentru o bună condiție fizică

Ipsab pentru gingii sănătoase

Adevărul gol-goluț despre expunerea la soare

Trupul ca templu al frumuseții

Terapia la butoiș

Ferestre către sănătate

Glyco: o plăcere

Povestea Atomidinei – Gimnastica ideală

Mici ajutoare pe timpul verii

Hidroterapia

Mai prețios ca aurul

Soluția de argint

Minunatul RAP

înviorătoarea Rază Violet

Masaj: ce bine!

Împachetarea – Partea întâi

Împachetarea – Partea a doua

Partea a III- a: Probleme și afecțiuni curente

Răgușeală, pleacă!

Netezirea cicatricilor

Cum să scapi de constipație

Ajutor natural pentru apăsarea inimii

Cum să stopezi artrita

Cum să scapi de hemoroizi

Bucuria unei sarcini holistice

Un somn bun!

Vindecarea gutei, din interior!
Tălpi odihnite
îndulcirea stomacului
Păstrând viața în ficat
Soluții simple ca să rămânem isteți
Adio, ulcer!
TLC (Cromatografie) pentru rinichi
Ținând ritmul: Ajutor pentru inimile săltărețe
Cum să crești un copil minunat
Oprirea bâlbâielii
Reumatismul și nevrita
Herpesul și zona zoster
Urticaria: mai există speranțe?

Partea a IV-a: Perspective holistice

Pietre vindecătoare
Lapisul cântător și încântător
Uleiurile esențiale, dincolo de parfum
Cum să transformi stresul
Alergiile: unitatea corp-minte
Ipohondria: când totul se petrece în imaginație
Să oprim la ușă spiritele răuvoitoare
Respirația: un mod de viață
Chei pentru reîntinerire
Rețetă pentru o viață sănătoasă

Bibliografie

Problema carbonatării

Cei mai mulți dintre noi se bucură măcar ocazional de carbonatare – lucrul acela care gâdilă limba și induce eructațiile, care produce pocnetul sifonului, bulele din sucuri, efervescenta din șpriț și spuma în băuturile pentru adulți. Dar oare cum poate acest mic răsfăț să ne afecteze sănătatea și cât de „mult” înseamnă „prea mult” în cazul unui lucru care poate că este bun? Apare deci întrebarea dacă nu cumva carbonatarea este una dintre chestiunile spinoase în care se pot găsi la fel de multe argumente pro, cât și contra. O parte a misterului rămâne nedezlegată, atât după cercetarea scrierilor lui Cayce, cât și a cercetărilor actuale.

Apa carbogazoasă și sifonul sunt nume diferite pentru produsul final al carbonatării, procesul prin care se dizolvă dioxidul de carbon în apa plată. Acest fapt, desigur, se poate petrece și în natură, dând naștere unei efervescente ape minerale de lux sau terapeutice. Lecturile par a se referi la sortimentul produs artificial, indiferent dacă este vorba de carbonatarea apei plate, a băuturilor răcoritoare sau a sucurilor.

Deoarece dioxidul de carbon este un produs rezidual al metabolismului, expirat prin plămâni, a existat o preocupare ușor de înțeles cu privire la încărcarea organismului cu o substanță evident toxică. În orice caz, până acum s-au descoperit beneficii modeste, dar și riscuri reduse. În cursul studiilor cu privire la erodarea calciului din oase și dinți s-a descoperit că de fapt carbonatarea ar avea un efect neglijabil, cu toate că sifonul rămâne o cauză principală a cariilor dentare.

Un mic studiu din anul 2002, apărut în *European Journal of Gastroenterology and Hepatology*, arăta că apa carbonată atenuează simptomele indigestiei și constipației. S-a considerat că folosirea apei minerale în aceste cazuri ar spori efectele pozitive.

Testarea hidratării a arătat că apa carbogazoasă și cea plată sunt la fel de eficiente. Cu toate acestea, unii consideră că de fapt carbonatarea ar putea spori absorbția alcoolului în sânge, iar iritarea esofagului este și ea o posibilitate. În cazurile de gastropareză, o boală a stomacului, carbonatarea poate agrava mult simptomele.

O comparație între aceste descoperiri actuale și lecturile lui Cayce evidențiază mai multe asemănări decât diferențe. Este totuși ciudat că, deși majoritatea celor care doar menționează apa carbogazoasă ori prezintă generalități cu privire la băuturile care o conțin înclină într-o direcție negativă, totuși băuturile menționate sunt aprobate mai des. În prima categorie, treizeci și unu de lecturi sunt în principiu pozitive pe acest subiect, (adesea cu recomandări de precauție în legătură cu cantitatea), în timp ce alte optzeci recomandă evitarea completă, cel puțin o perioadă, cum ar fi pe durata unui tratament.

Cu toate acestea, cele care se concentrează pe băuturile nealcoolice de tip cola, pe sucurile din fructe sau sifon sunt cântărite în mod diferit, treizeci de lecturi fiind în favoarea carbonatării, nouă recomandând Coca-Cola necarbonată și doar cinci respingând Coca-Cola în orice formă. Aceste cifre reflectă tactica lui Cayce în problemele care afectează funcțiile de digerare și de eliminare, dacă ne putem da seama cum și când se aplică acele recomandări.

În unele cazuri, pH-ul organismului sau echilibrul acido-bazic este în mod limpede o problemă importantă. În acest context, băuturile carbogazoase sunt descrise pe larg ca fiind producătoare de acid:

În dietă, ferțiți-vă de grăsimi, de orice băuturi carbogazoase sau care au în componență apa carbogazoasă. Nu consumați niciuna dintre acestea și nici băuturile din malț ori altele de acest gen, nici oțet și nimic de acest fel. Consumați produse alcaline.

Mâncați corect! Adică aproximativ 20% produse acide și 80% produse alcaline! Evitați toate băuturile răcoritoare, apele carbogazoase și băuturile distilate de orice fel.

Î: Ce alimente să evit?

R: Pe cele care produc prea mult acid. Pe cele care au la bază prea multă apă carbogazoasă sau care produc un exces de fermentare.

Unele preocupări similare cu privire la anumite tipuri de alcool arată că și acesta este uneori considerat prea acid pentru organism. poate că această caracteristică este dublă în cazul combinațiilor de alcool și sifon:

Î: Problema aceasta cu. stomacul este oare o revenire a unei vechi probleme?

R: Nu atât o revenire, cât o continuare, provocată de excesul de apă carbogazoasă sau distilată. Evitați băuturile tari, băuturile din malț și orice lucru. de acest fel.

[...] Evitați bere, vin, whisky și chiar băuturile care conțin apă carbogazoasă. În caz contrar, le veți consuma spre propria distrugere.

Î: Eruptii cutanate la nivelul spatelui și brațelor? Cauza și tratamentul.

R: S-au dat avertismente cu privire la dietă, în special în legătură cu apa carbogazoasă, băuturile tari și băuturile de hamei. Dacă le eliminiți, erupțiile vor dispărea.

Nu amestecați prea multe feluri de apă carbogazoasă cu băutura sau cu băutura tare. Acestea vor produce un deranjament chiar în zonele care provoacă reacții.

Evitați carnea, vinul, orice băuturi carbogazoase.

Cum s-a menționat mai sus, erupțiile cutanate pot fi un indiciu al reacțiilor toxice care se produc în sistemul digestiv. Unei persoane cu tendințe spre eczeme i s-a spus: „Renunță la excesul de apă carbogazoasă și de băuturi carbogazoase.” La fel, într-un caz de erupție acută provocată de iedera otrăvitoare sfatul a fost: „carne puțină sau deloc și niciun fel de apă carbogazoasă”.

Prea multă carbonatare în organism poate provoca de asemenea producerea de gaze, așa cum atestă unele lecturi:

După cum s-a arătat, nu trebuie să se consume băuturi carbogazoase sau orice alimente care tind să producă flatulență.

Nu consumați niciun fel de apă carbogazoasă și nicio băutură produsă pe bază de hamei sau de fermentație.

Alte comentarii au fost negative într-un mod mai general, cu motive greu de interpretat:

Nu consumați niciun fel de băutură pe bază de apă carbogazoasă. Aceste gaze și toate de acest gen sunt nocive și nu fac altceva decât să agraveze dezechilibrele chimice din organism.

Nu consumați niciun fel de băuturi carbogazoase și nici din cele pe bază de hamei sau ceva asemănător. Ele sunt nocive întrucât prin acțiunea exercitată asupra organismului tind să încarce acest efluviu care a provocat deranjamentul din circulație.

[...] Nu consumați prea multe băuturi carbogazoase. Ele sunt nocive unei asimilări deja perturbate.

Mai ales să nu consumați apă carbogazoasă! Aceasta este grea pentru organism.

În spatele acestor interdicții se află conceptul de carbonatare ca factor ce afectează echilibrul chimic al corpului. În cazul problemelor intestinale, acest dezechilibru se poate amplifica cu ușurință, ajungându-se la disconfort și chiar la o reacție de tip alergic. De aceea, carbonatarea ar trebui, probabil, să fie evitată în probleme ca: dispepsie, aciditate gastrică, asimilare slabă, toxicitate, erodarea mucoasei intestinale.

Acestea fiind spuse, ne putem îndrepta către comentariile mai pozitive ale lui Cayce. Majoritatea se referă la Coca-Cola, considerată ca fiind bazică într-o mare măsură! Consumată medicinal, cu sau fără carbonatare, această băutură este considerată ca purificator al rinichilor, vezicii și ficatului. Se specifică doze mici, ocazionale, importantă fiind temporizarea:

Î: Coca-Cola ajută sau dăunează?

R: Coca-Cola este un stimulent, care uneori ajută, alteori dăunează. Este foarte bine să se consume în stările de oboseală, dar nu cu lăcomie, ci băută încet.

[...] Dacă s-ar consuma câteva înghițituri de Coca-Cola sau altă băutură alcalină, aceasta ar produce limpezime sau purificare [...].

[...] Acesta este un organism căruia consumul ocazional de Coca-Cola i-ar fi benefic. Să nu devină un obicei dar ocazional ar fi benefic pentru organism. Ar putea ajuta la detoxifierea părții inferioare a ficatului... Totuși, consumați băutura îmbuteliată mai curând decât pe cea de la bufet, aceasta fiind mai omogenă.

[...] Sau dacă doriți Coca-Cola, consumați puțină Coca-Cola! În același mod, aceasta va avea aproape același efect în curățarea căilor renale și astfel va reduce energiile generale și influența nefastă de acolo.

Evitați orice apă carbonată, cu excepția unei mici cantități de Coca-Cola, luată chiar în mod regulat. Aceasta ajută rinichii, detensionându-i.

[...] Se pot consuma băuturi carbogazoase, mai ales Coca-Cola sau derivatele acesteia. Ele vor ajuta mai ales la purificarea energiei și coordonarea acesteia la nivelul rinichilor și a sistemului excretor.

