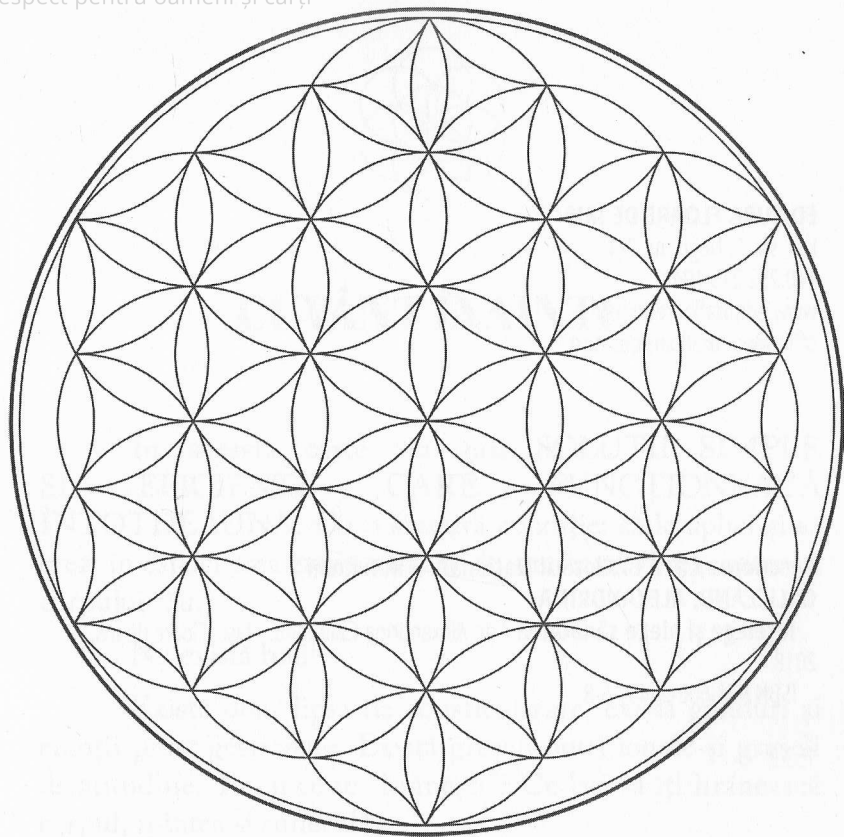




ÎNȚELEGE ȘI ALEGE SĂNĂTATEA

FLOARE DE IRIS
Iași, 2018

EDITURA FLOARE DE IRIS

Iași, str. C. Negri, nr. 2-4
+40.232.216.104
www.editurafloaredeiris.ro
office@editurafloaredeiris.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

GALICEANU, ALEXANDRINA

Înțelege și alege sănătatea / dr. Alexandrina Galiceanu. - Iași : Floare de iris,

2018

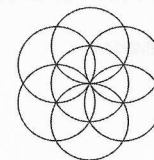
ISBN 978-606-94439-5-8

159.9

Editare: Innamora.ro

Redactor: Irina Vasilescu

Toate drepturile aparțin Editurii FLOARE DE IRIS.
Reproducerea sub orice formă
este posibilă doar cu acordul scris al Editurii FLOARE DE IRIS.



CUVÂNT ÎNAINTE

În această carte vei găsi SOLUȚII SIMPLE ȘI EFICIENTE CARE FUNCȚIONEAZĂ ÎNTOTDEAUNA. Cu o singură condiție: să le aplici și să crezi în capacitatea extraordinară de vindecare și regenerare a corpului tău.

Nu există boli!

Există doar lipsa de conștientizare, există gânduri și emoții prost gestionate. Există greșeli nutriționale și greșeli de atitudine. Tu cu ce te "hrănești"? Ce lași să îți hrănească corpul, mintea și sufletul?

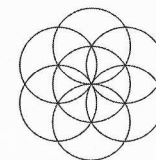
Dieta înseamnă nu doar ce mănânci, ci tot ce lași să vină către tine, ce mesteci, ce înghiți, pe plan fizic, mental sau emoțional.

Și în plus, mai ține cont de faptul că nu este important doar ce intră pe gură ci și ce iese!

PE CEEA CE TE CONCENTREZI, ACEEA VEI AVEA!

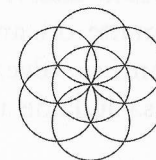
Te concentrezi pe BOALĂ, vei avea BOALĂ! Te concentrezi pe SĂNĂTATE, vei avea SĂNĂTATE!

Alexandrina Galiceanu



CUPRINS

INTRODUCERE	9
Capitolul 1 - DE CE SĂ ÎNȚELEGI ȘI SĂ ALEGI	11
Capitolul 2 - ASPECTELE SĂNĂTĂȚII	17
Capitolul 3 - CONȘTIENTIZAREA ȘI TREZIREA	23
Capitolul 4 - CELE 4 CORPURI ȘI CELE 4 INTELIGENȚE	33
Capitolul 5 - PUZZLE-UL SĂNĂTĂȚII	49
Capitolul 6 - NEVOILE DE BAZĂ PENTRU SĂNĂTATE	63
Capitolul 7 - BUCLA KARMICĂ	91
Capitolul 8 - SĂNĂTATEA CELULARĂ ȘI ÎNTREGUL	99
Capitolul 9 - MIRACOLUL CARE EXISTĂ ÎN FIECARE DIN NOI	107
Capitolul 10 - NATURA ARE ÎNTOTDEAUNA SOLUȚII	121
Capitolul 11 - DE CE SĂ AȘTEPTI PÂNĂ E PEA TÂRZIU?..	203
Capitolul 12 - SOLUȚII SIMPLE – RECREEAZĂ-ȚI SĂNĂTATEA ȘI REALITATEA	213
ÎN LOC DE ÎNCHEIERE	231



PREFĂȚĂ

Am fost întotdeauna fascinată de lucrurile simple și eficiente. Adică de lucrurile care funcționează chiar fără să stai prea mult pe gânduri. Pur și simplu ții cont de ele, le aplici și... funcționează. Acest lucru e valabil și în cazul sănătății.

De fapt, orice simptom, orice tulburare sunt DOAR SEMNE că organismul ia măsurile adecvate pentru siguranța ta. Boala apare atunci când dintr-un motiv sau altul este depășită capacitatea de adaptare a organismului. Trebuie doar să te gândești ce greșeli ai făcut și să le corectezi. În loc de asta, oamenii complică lucrurile și fac tot ce e posibil să blocheze simptomele, manifestările, fără să meargă la cauză. Și din blocaj în blocaj, se ajunge la agravarea situației și trimiterea bolii în profunzime... cu apariția unor diagnostice din ce în ce mai grave. Iată de ce am ales să scriu această carte. Sunt medic însă, de 29 de ani, am decis să fac pentru sănătate altceva.

De ce să recomand substanțe chimice total străine organismului și pe care în inteligența lui, acesta le respinge?

Destinul meu a fost să ajut persoane uneori în situații dramatice de sănătate să facă altceva pentru a-și salva viața și starea de bine. Și de multe ori am reușit. Și mi-am pus mereu întrebarea: de ce unii se salvează și alții nu? Oare de ce unii nici măcar nu vor să audă de alternative și le este scris să sufere?

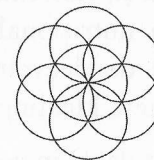
Și atunci când cauți, găsești, atunci când ceri, primești și când te concentrezi pe altfel de soluții, când știi cu siguranță că ele există, Universul ți le trimite.

Sunt recunoscătoare tuturor celor care m-au însoțit în călătoria vieții, în călătoria către găsirea de soluții simple și eficiente care funcționează pentru sănătate și starea de bine.

Mulțumesc părinților mei, care prin boala și suferința lor au fost cei mai buni învățători ai mei, mulțumesc tuturor pacienților, fie că sunt membri ai familiei mele fie că nu, fie că îi mai știu sau nu, care m-au căutat și pe care i-am ajutat cât am putut mai bine și de la care mereu am învățat; mulțumesc soțului meu, care este împreună cu mine pe această cale naturală, încă de la începuturi. Mulțumesc, Marius!

Mulțumesc celor doi băieți ai mei, care m-au ales să le fiu mamă și sprijin în dobândirea unor preocupări "sănătoase" și de la care, la rândul meu, am învățat și învăț foarte multe. Mulțumesc, Bogdan ! Mulțumesc, Cristi!

Aveți cu toții recunoștința mea!



INTRODUCERE

În clasa a 10-a de liceu, m-am hotărât să *dau* la medicină. Am luat această hotărâre după ce asistasem neputincioasă, toată copilăria, la boala incurabilă a tatălui meu: ciroză hepatică. O suferință pe care o dobândise în condițiile închisorii politice. La vârsta de 16 ani, după moartea lui, eram o adolescentă care visa să descopere **leacul** ce poate vindeca ciroza.

Și am terminat Facultatea de Medicină în dulcele Târg al *Ieșilor*. Doar că, foarte ciudat, atunci când studentă fiind, am început practica în spitale și am văzut atâta suferință omenească în care subiectul acestei suferințe devenea mai degrabă un fel de obiect de care specialiștii se foloseau pe altarul științei, undeva în subconștientul meu încolțea ideea că, într-un anumit fel, nu știam exact cum, nu voi apuca să practic medicina. Și așa a și fost! S-a adeverit zicala: *Ai grijă ce îți dorești...* Nu am practicat mai mult de 3 ani medicina alopatică, de fapt doar stagiatura și am întâlnit prima terapie naturistă de care m-am îndrăgostit: Homeopatia. Am deschis imediat după Revoluție primul Cabinet privat de Homeopatie din

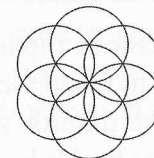
oras. Apoi au venit rând pe rând: Fitoterapia, Cristaloterapia, Autocontrolul, Real Reiki și, cum îmi place să spun, medicina celulară cu suplimentele nutriționale, biorezonanța și apoi cursuri și Bootcamp-uri de dezvoltare personală și, nu în ultimul rând, Tehnica Theta Healing.

M-am tot întrebat dacă, în condițiile în care deja s-au scris și s-au spus atâtea despre tratamentele alternative, mai are rost să scriu și eu o carte? Și răspunsul a fost: DA! Am adunat atât de multe soluții simple și eficiente care ne ajută pe noi, familia, dar și pe cei care au avut răbdare să înțeleagă și să învețe mai multe despre propria sănătate! Cred că ar fi păcat să nu dau mai departe aceste informații.

Iată că împărtășesc cu tine această cunoaștere. Te felicit că citești această carte, că te-ai trezit, ai înțeles și ai făcut o alegere inspirată pentru tine și cei dragi ție! Te felicit că ai ales SĂNĂTATEA și soluțiile simple și eficiente care funcționează!

Și uite așa, îți cer permisiunea să te însoțesc într-o călătorie din care să înțelegi ce înseamnă SĂNĂTATEA. Și dacă o înțelegi, cât mai rămâne apoi până să o alegi?

De la început îți atrag atenția că remediile recomandate de mine în această carte sunt produse de CaliVita International, firma cu care colaborez de 20 de ani și cu care am o experiență foarte bogată. Desigur că poți înlocui recomandarea mea cu orice alte suplimente de calitate, de la atâtea firme serioase de suplimente aflate pe piață! Când citești, te poți gândi la oricare din suplimentele pe care le cunoști. Important este să fie concentrate și de calitate!



CAPITOLUL 1

DE CE SĂ ÎNȚELEG ȘI SĂ ALEGI

Motto: *Dacă îți este scris să citești asta, vei citi, dacă îți este scris să înțelegi asta, vei înțelege. Dacă nu, toate acestea vor trece pe lângă tine, fără măcar să îți dai seama că există și această perspectivă.*

ALEXANDRINA

M-am gândit la titlul *Înțelege și alege sănătatea* pentru că, deși pomenesc Sănătatea ca fiind cel mai important lucru pentru ei, mulți oameni nu înțeleg cu adevărat despre ce e vorba. Doar “din gură” consideră importantă sănătatea, pentru că, de fapt, prin tot ceea ce fac, o neglijează zi de zi. Și asta pentru că nu o ÎNȚELEG.

“Viața nu are subtitrare, ori o înțelegi, ori nu” spunea Wolf Wildfire. Când nu înțelegi este ca și când ți s-ar vorbi într-o limbă străină, pe care încă nu o cunoști.

De ce să înțelegi ceva? Ca să alegi apoi, în cunoștință de cauză. Cele două aspecte sunt strâns legate.

De ce este important să înțelegi sănătatea? Pentru că ar fi bine ca Sănătatea să te însoțească toată viața! Crede-mă că dacă o pierzi este foarte dureros și poate fi un șoc pentru tine să afli că ai cine știe ce boală. Și din sănătos și perfect, să te transformi în bolnav și... defect.

Primul lucru pe care merită să îl înțelegi este că TU ești direct răspunzător de SĂNĂTATEA TA. Nu guvernul, nu Ministerul Sănătății, nu Casa de Asigurări, nu medicul de familie sau medicul specialist. Aceștia intervin când ai o suferință, când ești deja bolnav. Iar tu, sunt convinsă că preferi SĂNĂTATEA !

EȘTI DE ACORD?

Ca să înțelegi sănătatea, e bine să știi despre ce e vorba. Acesta este scopul acestei cărți!

Îmi doresc ca împreună, parcurgând capitol după capitol, să te ajut să înțelegi. Nu este vorba despre un tratat științific, ci despre înțelegerea mai profundă, dacă vrei, la nivel de inimă și de suflet, a acestui subiect: SĂNĂTATEA.

Totul din perspectiva unei experiențe personale, de câteva zeci de ani, de abordare holistică, integrală a organismului și de aplicare, rând pe rând, a mai multor tehnici terapeutice naturiste și numai a remediilor naturale, sugerate nu doar pacienților, ci testate și pe propria persoană și pe membrii familiei mele.

Străduiește-te, așa cum și eu am făcut-o de fiecare dată, să te bazezi și pe ce îți spune intuiția în legătură cu acest subiect. Pe ceea ce *simți*!

Intuiția ta are dreptate! Este ceva ce nu se află neapărat în paradigma curentă și totuși o "simți" în profunzime. Cu toții suntem conectați, suntem parte din ceva mareț. Sigur există în acest Univers ceva mult mai plin de înțeles decât rutina zilnică în care ești prins... Bazează-te și pe intuiția ta!

"Când sănătatea lipsește, înțelepciunea nu se poate revela, arta și puterea nu se pot manifesta, bogăția nu-și mai are rostul și inteligența nu-ți mai folosește." - spunea Herophylus.

În concluzie, *dacă sănătate nu e, nimic nu e!*

Ți-am povestit că am studiat diverse tehnici de dezvoltare personală. În ultimii ani am fost foarte preocupată de subconștient. Lucrând atâția ani de zile cu oamenii, m-am întrebat de ce unii dintre ei, deși aparent au tot ce le trebuie, sunt prezentabili, deștepți și *citiți* și sunt "întregi", pentru că cei mai mulți *au două mâini, două picioare, doi ochi*, totuși fac alegeri lipsite de inspirație, nepotrivite și ajung să sufere. Ți s-a întâmplat și ție asta până acum?

Vrei să știi de ce?

Răspunsul stă în subconștient, care are strânse toate experiențele tale, și bune și rele, și toate programele, convingerile pe care le-ai dobândit în copilărie, de la părinți, de la educatori; sau pot fi programele cu care vii tu în această viață sau sunt așa-zisele convingeri ale *neamului* tău.

Dacă aceste convingeri ale tale îți spun că medicul trebuie să te facă bine, e *datoria lui* să te "repare" și că pentru asta singura ta datorie este să îl ascuți și să iei medicamentele puternice, antibioticele pe care ți le prescrie, așa o să faci. Tu ai aceste convingeri **pentru că așa ai fost crescut și asta ai văzut în anturajul tău** și degeaba îți spune cineva că există

și alternative. Pur și simplu **nu înțelegi ce ți se spune**, pentru că în creierul tău, care este precum un computer, nu există programul și informația potrivit căreia, **ATENȚIE! Organismul tău este inteligent și are capacitatea de a se reface, de a se regenera, dacă îl susții în acțiunile sale.** Cum? Înțelegându-l și folosind alternative naturale care să îl ajute, pe care el le recunoaște și cu care se simte bine!

În calitate de profesionist care lucrează cu oamenii, cel mai bine mă simt atunci când îi ajut să înțeleagă lucruri care pot face diferența în viața lor. De exemplu, să înțeleagă **sănătatea** și ce să facă pentru a o păstra. Și, în felul acesta, să facă **alegeri bazate pe educație**, pentru că ÎNȚELEG.

De fapt, chiar cuvântul doctor vine de la latinescul educator, adică EDUCATOR. Da, un doctor ar fi bine să fie un bun învățător, educator.

Ca fapt "divers, la curtea Împăratului Chinei, doctorul era omorât atunci când cineva se îmbolnăvea!

După ani de experiență, am tras concluzia că degeaba îi înveți pe oameni niște lucruri.

Până ei nu înțeleg acele lucruri, nu pot să facă o alegere. Când înțeleg, e ca și cum le "pică" fisa și pot să aleagă singuri, în cunoștință de cauză. Pentru că, pur și simplu, au **REPREZENTARE PE CREIER**, au informația în computer și o recunosc și pot să o acceseze. Și abia atunci fac alegerile cele mai inspirate.

De aici și titlul cărții, ÎNȚELEGE și ALEGE.

"Nu trebuie să îți fie frică de nimic în viață. Trebuie doar să **înțelegi**" spunea Marie Curie.

Hai să luăm cuvântul a înțelege, din dicționar:

A ÎNȚELEGE, *înțeleg*, vb. III. 1. Tranz. A-și face, a avea o idee clară și exactă despre un lucru, a pătrunde, a cuprinde cu mintea; a pricepe. A-și însuși prin activitatea gândirii; a pătrunde cu mintea; a pricepe; a concepe; a sesiza.

A pătrunde cu mintea, a prinde sensul, înțelesul unei idei, al unei noțiuni, al unei situații etc.; a pricepe.

Așa cum zicea Einstein:

*"Orice prost poate ști, scopul este să **înțelegi**. Cu alte cuvinte, **degeaba știi, dacă nu înțelegi**."*

Degeaba știi că stilul de viață este important, dacă nu înțelegi că dacă îl menții pe cel nesănătos, cu nutriție, odihnă și relaxare insuficiente și cu exces de muncă stresantă, o muncă ce nu îți place și nu e *după inima și sufletul tău* sau cu exces de nopți pierdute cu distracție sau jocuri pe calculator, mori. **Mori mai repede!** Poate o să zici: cu toții suntem datori cu o moarte! Așa e! Însă dacă mori înainte de vreme, "cu zile", înainte de a-ți împlini menirea și *de a-ți încheia socotelile*, asta îi va afecta pe toți cei dragi ție! Și chiar vrei să le faci rău celor dragi? Să îi faci să sufere din cauza ta? Cum ar fi totuși "să înțelegi" cu adevărat?

Tot Einstein spunea: *"Privește adânc în propria ființă și atunci vei înțelege mai bine"*. Ascultă-l pe Einstein și înțelege că răspunsurile sunt întotdeauna în interior.

Să înțelegi, înseamnă pur și simplu, să faci un declic, *să îți pice fisa!*

De ce este bine să pricepi, să pătrunzi cu mintea, să prinzi sensul, ÎNȚELESUL SĂNĂTĂȚII? Pentru ca apoi

să alegi în cunoștință de cauză. Este mai ușor să alegi, atunci când știi despre ce este vorba!

A ALÉGE, *alég.* vb. III. 1. Tranz. A prefera ceva sau pe cineva; a-și fixa preferințele asupra unui fapt sau asupra unei persoane; a decide (definiția conform DEX).

Pentru că doar așa poți să faci alegerile cele mai potrivite în cunoștință de cauză, pentru că **PREFERI** și **DECIZI TU** că **VREI SĂNĂTATEA**!

Întrebarea este: **TU** chiar **PREFERI SĂNĂTATEA**? Știi că la nivel declarativ spui **DA**! *Oare cine o fi prostul să zică nu?*

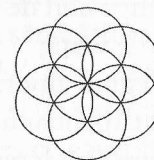
Și totuși, **ce faci pentru asta?**

Dacă vrei un anumit lucru, faci tot ce poți ca să ai acel lucru. Poate un calculator, o mașină sau poate o casă. Sigur că faci ceva pentru a le avea. Dacă vrei o relație, te îndrepti către acea relație și, de asemenea, faci niște pași ca să o ai. Dacă vrei sănătate, pentru sănătate ce faci?

„Alegerea, și nu șansa e cea care ne determină destinul.”
— Franklin Delano Roosevelt

Scopul acestei scrieri este să înțelegi. Și cel mai bine înțelege oricine lucrurile simple, cele care le poate pricepe și un copil. Hai să simplificăm pe cât posibil înțelegerea sănătății! Pentru ca să îți fie mai simplu să alegi!

Să trecem la treabă! Spor la citit!



CAPITOLUL 2

ASPECTELE SĂNĂTĂȚII

Mai întâi, să vedem împreună definiția Sănătății.

Definiția sănătății de la Wikipedia, enciclopedia liberă:

Sănătatea se definește în mod curent ca starea unui organism la care funcționarea tuturor organelor se face în mod normal și regulat.

Organizația Mondială a Sănătății a propus în 1946 definiția următoare: *„Sănătatea este o stare pe deplin favorabilă atât fizic, mental cât și social, și nu doar absența bolilor sau a infirmităților”*. Mai târziu a fost inclusă în această definiție și *„capacitatea de a duce o viață productivă social și economic”*.

Nivelul de sănătate atins trebuie să-i asigure omului o stare fizică și psihică pentru a putea deveni productiv și folositor societății (tot Wikipedia).