

Nota și aprecierile autoarei ... 7

Partea I: Aspecte legate de dietă

Colagenul: liantul care ne ține laolaltă ...	8
Ulei de măsline pentru viață! ...	12
Migdalele: frumusețe și longevitate ...	14
Ciocolată și cafea, dar fără lapte ...	16
Ce să mâncăm pentru o glicemie bună? ...	18
O coacăză neagră pe zi ...	21
Grăsimile: cea bună, cea rea și cea urâtă de tot - Partea întâi ...	23
Grăsimile: cea bună, cea rea și cea urâtă de tot - Partea a doua ...	29
Problema carbonatării ...	35
Să mâncăm carne? ...	41
Un toast pentru vin ...	46

Partea a II-a: Ajutoare și strategii pentru sănătate

Vibrațiile pozitive ...	50
Încălzire cu ardeiul iute de Cayenne ...	52
Reconciliere cu Ambrozia ...	54
Luminile vindecătoare - Cromoterapia ...	57
Creativitate cu ulei de ricin: zona abdominală ...	62
Creativitate cu ulei de ricin: din creștet până în tălpi ...	65
Posturile cu fructe pentru o bună condiție fizică ...	69
Ipsab pentru gingii sănătoase ...	72
Adevărul gol-goluț despre expunerea la soare ...	75
Trupul ca templu al frumuseții ...	77
Terapia la butoiăș ...	80
Ferestre către sănătate ...	83
Glyco: o plăcere ...	85
Povestea Atomidinei ...	87
Gimnastica ideală ...	89
Mici ajutoare pe timpul verii ...	91
Hidroterapia ...	94
Mai prețios ca aurul ...	98
Soluția de argint ...	101
Minunatul RAP ...	104
Înviorătoarea Rază Violet ...	107
Masaj: ce bine! ...	111
Împachetarea - Partea întâi ...	114
Împachetarea - Partea a doua ...	117

Partea a III-a: Probleme și afecțiuni curente

Răgușeală, pleacă! ...	121
Netezirea cicatricilor ...	122
Cum să scapi de constipație ...	125
Ajutor natural pentru apăsarea inimii ...	128
Cum să stopezi artrita ...	130
Cum să scapi de hemoroizi ...	133
Bucuria unei sarcini holistice ...	135
Un somn bun! ...	139
Vindecarea gutei, din interior! ...	142
Tălpi odihnite ...	145
Îndulcirea stomacului ...	148
Păstrând viața în ficat ...	153
Soluții simple ca să rămânem isteți ...	156
Adio, ulcer! ...	160
TLC (Cromatografie) pentru rinichi ...	163
Ținând ritmul: Ajutor pentru inimile săltărețe ...	167
Cum să crești un copil minunat ...	169
Oprirea bâlbâielii ...	176
Reumatismul și nevrita ...	180
Herpesul și zona zoster ...	187
Urticaria: mai există speranțe? ...	193

Partea a IV-a: Perspective holistice

Pietre vindecătoare ...	197
Lapisul cântător și încântător ...	200
Uleiurile esențiale, dincolo de parfum ...	204
Cum să transformi stresul ...	207
Alergiile: unitatea corp-minte ...	213
Iphondria: când totul se petrece în imaginație ...	219
Să oprim la ușă spiritele răuvoitoare ...	224
Respirația: un mod de viață ...	230
Chei pentru reținere ...	235
Rețetă pentru o viață sănătoasă ...	239
Bibliografie ...	244

...și țesuturi, sânge și limfă.

După cum știm, proteinele sunt alcătuite din lanțuri de aminoacizi. Scriitorii observă în continuare, ca un ecou uimitor al afirmațiilor lui Cayce: aminoacizii ajută de asemenea vitaminele și mineralele să-și facă treaba. Chiar dacă vitaminele și mineralele sunt absorbite și asimilate de organism, ele nu pot fi eficiente decât în prezența aminoacizilor necesari.

Gelatina fiind atât de prețuită, proteina colagenică asimilabilă mai ușor, hidrolizată sau "predigerată", a devenit disponibilă publicului larg abia în ultima vreme. Cu toate acestea, doctorii, clinicile și spitalele au folosit-o în ultimele decenii în programele de slăbire, în tratarea arsurilor și a rănilor, pentru încheieturi și pentru țesutul conjunctiv, cât și ca sprijin nutritiv pentru vârstnici și pentru persoanele care suferă de boli digestive.

Ca nou supliment de maxim interes, proteina colagenică este cea mai recentă "fântână a tinereții", și aceasta pe bună dreptate. Colagenul de tipurile I și III este cea mai importantă piesă din alcătuirea oaselor, ligamentelor, articulațiilor, tendoanelor, mușchilor, vaselor sanguine și țesuturilor. Sursele de colagen de tip II, cum ar fi glucozamina, MSM (notă: metilsulfonilmetan) și condroitina formează cartilajul, care este deosebit de slab la artrici, deoarece ei nu-l produc așa cum trebuie. O altă sursă eficientă pentru tipul II pare a fi supă din cartilaje de pui! Unele studii recente efectuate pe pacienți cu artrită reumatoidă au evidențiat o reducere semnificativă în ceea ce privește inflamarea articulațiilor și sensibilitatea acestora. După alte studii, colagenul de pui a ajutat la prevenirea atacurilor în cazul articulațiilor sănătoase. Se amintește de recomandarea lui Cayce de a găti bine carnea de pui și de a mesteca oasele!

Pe lângă funcția de cimentare internă, colagenul constituie materia primă pentru pielea, părul și unghiile noastre - toate trăsăturile pe care cosmetica încearcă să le "îmbunătățească". La organismul ce înaintază în vârstă, uzina internă care produce colagenul începe să cedeze încet. Dacă un deficit de colagen sănătos face ca aspectul nostru să decadă - așa cum arată ridurile, pielea subțire și căzută, părul fragil și lipsit de strălucire, unghiile friabile, articulațiile rigidizate, tonusul muscular slab și celulita - atunci poate că un supliment bun de colagen ar pune-o pe picioare pe "bătrâna iapă sură".

Beneficiile pe care le prezintă colagenul hidrolizat sunt atât de numeroase, variate și radicale încât este imposibil (și inoportun) să le enumerăm pe toate aici. Cu toate acestea, printre ele amintim cel mai bun aspect: păr mai des și care crește mai repede, unghii rezistente, somn mai odihnitor, pierdere în greutate (atunci când este cazul), ameliorarea simptomelor artritei, îmbunătățirea tonusului muscular, vindecarea mai rapidă a plăgilor chirurgicale și multe altele.

Unele suplimente includ vitamina C, deoarece s-a descoperit că prezența acesteia ajută la sintetizarea colagenului. Poate că acest lucru ar explica preferința lui Cayce pentru consumarea gelatinei cu legume proaspete, care furnizează în mod natural această vitamină.

Dacă metoda de alegere este pur și simplu consumarea de gelatină, există metode simple și, în unele cazuri, delicioase de a înghiți pudra simplă. Una ar fi să se presare direct pe salate folosind un shaker care se poate găsi la magazinele cu alimente sănătoase. O altă opțiune simplă ar fi o linguriță sau două în supă sau pate cu un pic de brânză parmezan. Alternativa, evident sănătoasă, este aceea de a vă prepara propriul amestec gelatinos din sucuri de fructe (sau legume), iată rețeta de bază:

La o ceașcă de suc, într-o cratiță aflată pe aragaz, se adaugă o lingură sau un pachetel de gelatină simplă. Lăsați amestecul să se înmoaie timp de 5-10 minute. Apoi, se încălzește la flacără mică, amestecând des, până când începe să se ridice aburul și gelatina s-a dizolvat. Mutați de pe sursa de căldură, turnați într-un bol și amestecați o altă ceașcă de suc. Dacă doriți, puteți adăuga bucăți de fructe (evitați ananasul proaspăt) sau legume proaspete pasate. Răcoriți până se întărește. Pentru a obține o variantă mai exotică...

Creativitate cu uleiul de ricin zona abdominala

Unul dintre efectele răspândirii pe larg a informațiilor furnizate de către Cayce este apariția unui nou tip de persoane obsedate de sănătate, care vor fi numite în cele ce urmează "convertitul la uleiul de ricin". Toți cunoaștem probabil măcar unul. Când se confruntă cu vreo boală din cele care năpăstuiesc omenirea, această persoană va apela la uleiul de ricin, va concepe vreun mod ingenios de utilizare a lui, apoi va începe să-l ridice în slăvi. Categorie, știe el ceva, având în vedere poveștile care apar.

Mecanica de bază a împachetării cu ulei de ricin este ridicol de simplă: nu e nevoie decât de bunăvoința de a face experimente cu ceva care face un pic de mizerie. Deoarece acesta poate constitui un obstacol pentru cei care preferă cearșafurile neîmbibate cu ulei, numeroși convertiți au fost inițial forțați cumva la aceasta prin rugăminți, printr-o situație oportunistică sau doar din disperare. Apoi, ei și-au dezvoltat o formă și un stil care au funcționat pentru ei, poate fără să știe că și lecturile îi încurajează pe practicanți să ia propriile decizii în legătură cu numeroase detalii.

Un important exemplu este ambalarea abdominală, recomandată în cele aproximativ șapte sute de referiri la uleiul de ricin. Aici alegerile, și uneori chiar disputele, încep imediat. Pentru început, împachetarea constă în câteva straturi de țesătură absorbantă moale, câteva lecturi specificând flanelul gros și alte câteva, lână. Utilizatorii pot opta pentru materiale noi, cămăși vechi sau comprese speciale, și chiar să hotărască forma și mărimea compresei. Dacă mărimea ideală în cele mai multe cazuri este probabil aceea a unei pernuțe electrice standard, unele lecturi sugerează că ea ar putea fi mai mică pentru anumite zone cum ar fi cea a ficatului. Pe de altă parte, deoarece sunt menționate adesea și zonele suplimentare, cum ar fi cea a duodenului, colonului, canalului biliar, uterului și apendicelui, acoperirea întregii zone abdominale ar putea fi o idee foarte bună.

Odată materialul ales sau creat, este vremea să-l saturăm cu ulei de ricin. Deși lecturile recomandă îmbibarea flanelului într-un vas cu ulei cald și apoi stoarcerea, este foarte ușor să turnăm uleiul direct din sticlă, evitând astfel murdărirea bucătăriei. Procesul este util și în cazul refolosirii unor materiale. Se folosește întotdeauna o bucată de plastic sau un suport rezistent la ulei ca învelitoare pentru a proteja de ulei totul în afară de piele. Materialul se încălzește ușor înaintea utilizării și în timpul acesteia, folosind o pernă electrică setată la minim. Cu toate acestea, mai sunt și alte metode, cum ar fi sticlele cu apă fierbinte sau pachetele cu sare fierbinte.

Trebuie de asemenea să hotărâm câtă vreme și cât de des se poate folosi o împachetare. Potrivit lecturilor, durata variază de la una-două ore până la trei-patru sau mai mult, probabil în funcție de cât de urgent este nevoie de ele. O metodă mai organică este aplicarea împachetării la ora de culcare sau când se trage un pui de somn, eliminând-o la trezire indiferent când e aceasta. Frecvența aplicării, conform lecturilor, variază de la una pe săptămână până la una pe zi. În scopul tonifierii generale se poate începe cu o împachetare de o oră, trei zile la rând, urmată de o pauză de trei-patru zile.

O altă chestiune importantă ar fi tratamentul complementar. Vom trece în revistă celelalte forme de curățire care sunt recomandate constant după o serie de două sau mai multe împachetări. Una dintre preferatele lui Cayce este desigur irigarea colonului cu ajutorul clisei sau al laxativelor. O alta este ingerarea de ulei de măsline, de la o linguriță până la 1/3 de ceașcă, cu toate că cel mai tipic este să se ia 1-2 linguri. Alte laxative precum Castoria și siropul de smochine sunt și ele recomandate în acest punct. O metodă mai rară este folosirea uleiului de ricin în doze de 1-4 linguri.

Uleiul de ricin ar trebui să fie consumat ca laxativ (deoarece) [...] organismul are nevoie de stimularea mucoasei duodenale, de stimulare a activității ficatului și de diminuarea energiilor în reacția splinei la solicitările digestive, precum și de curățire a tractului intestinal inferior. 195-58

Un foarte bun laxativ! Necesari după luarea unui purgativ. Fie siropul de smochine, fie Castoria, luat imediat după a tonifica organismul fără a provoca hiperaciditate în tractul digestiv. 288-39

...medicină preventivă. Plimbarea zilnică, înotul, mersul pe bicicletă, exercițiile de întindere sau antrenamentul aerobic prezintă o mulțime de avantaje care ajută organismul să funcționeze mai bine în toate privințele.

Ajutor natural pentru apăsarea inimii

Februarie, luna inimii, ne reamintește să urmărim cu atenție aspectele care ar putea să scape de sub control. Acest lucru este valabil mai ales pentru stările care pot duce la afecțiuni cardiace cum ar fi hipertensiunea.

Presiunea arterială anormal de ridicată este o stare foarte frecventă care poate compromite grav sănătatea. Milioane de oameni mor prematur în fiecare an din cauza acestei maladii distructive. Printre posibilele cauze ale hipertensiunii se numără: tensiunea nervoasă, afecțiunile renale, îngustarea localizată a aortei și arteroscleroza sau rigidizarea arterelor la vârstnici. Cu toate acestea, majoritatea cazurilor sunt clasificate ca hipertensiune, adică fără o cauză cunoscută, cu toate că ereditatea și consumul excesiv de sare sunt considerați a fi factori posibili.

Cu excepții notabile, regula generală pentru hipertensiune este aceea că cu cât este mai mare presiunea, cu atât mai mare este și prejudiciul cardiovascular. Creșterea cronică a presiunii arteriale duce la mărirea inimii, posibil urmată de insuficiența cardiacă congestivă. Scăderea alimentării cu sânge a inimii este de asemenea un rezultat obișnuit. Dacă tensiunea este considerată a fi suficient de mare încât ar afecta grav inima, atunci intră în joc medicamentele. Aceste medicamente sunt de obicei continuate pentru toată viața și pot apărea efecte secundare nedorite.

Aproximativ 100 de lecturi ale lui Cayce se referă la problema hipertensiunii și la aspectele conexe. Unele dintre aceste persoane se confruntau deja cu consecințele grave ale bolilor de inimă, pe când altora li s-a spus că afecțiunea lor nu era încă organică, ceea ce însemna că inima în sine nu fusese afectată permanent. Descrisă în esență ca dezechilibru al sistemului circulator, tensiunea mărită din aceste cazuri este considerată a fi rezultatul final al unei combinații de factori ce variază întrucâtva de la un individ la altul.

O problemă comună este alinierea vertebrelor din segmentele părții inferioare a toracelui (de la a 6-a până la a 9-a), adică segmente ale coloanei vertebrale localizate în apropierea inimii. Nealinierea datorată unei traume sau stresului intern duc de obicei la dezechilibre ale sistemului nervos și la destinderea centrilor nervoși care perturbă fluxul circulației spre sistemul digestiv și/sau spre inimă.

O altă cauză comună se află în problemele de natură gastro-intestinală. Problemele de asimilare, eliminare sau ambele afectează în cele din urmă funcționarea ficatului și duc la absorbția toxinelor în organism. Rezultatul este un volum excesiv de sânge și o "pletora" sau o supraîncărcare a fluxului spre inimă.

Lecturile se mai concentrează uneori asupra rolului atitudinilor și emoțiilor în afecțiunile de acest fel. Anxietatea, tensiunea nervoasă și furia reprimată se numără printre factorii citați.

Toate aceste lecturi propun măsuri de ajutor pentru scăderea tensiunii și pentru a aduce măcar o ușurare. Practic, ele se concentrează asupra problemei delicate a echilibrării circulației și a corectării problemelor aflate la bază, evitând în același timp solicitarea inimii.

În multe cazuri, lecturile oferă recomandări pentru reglarea vertebrelor din zona toracică și din alte părți ale coloanei vertebrale. Folosirea masajului sau a căldurii este de asemenea indicată pentru a relaxa în profunzime zonele afectate.

Se recomandă frecvent o dietă ușoară, până când tensiunea scade. Indicațiile tipice sunt de a ne focaliza pe legume și pe proteinele din carnea slabă, evitându-se grăsimile, carnea de porc și cele mai multe surse de amidon și zahăr. Nevoia de un mai mare aport de apă este evidențiată în câteva cazuri, când trebuie multă atenție la consumul de carne sau când aceasta se evită complet la emoții ori la oboseală extremă.

Recomandările interne variază mult. Numeroase lecturi sugerează diverse preparate pe bază de plante cu ingrediente care tonificază și curăță.

Chei pentru, reîntinerire

Știm cu toții că dieta și stilul de viață influențează atât modul cât și ritmul cu care înaintăm în vârstă. Un rezultat al studiilor pe această temă este ampla confirmare a spuselor lui Cayce pe diverse aspecte despre ceea ce am putea numi "îngrijire preventivă" a sănătății.

Încetinirea semnelor de îmbătrânire este un obiectiv demn de laudă, dar este oare posibil să facem câțiva pași mai departe și să oprim ceasul, ori chiar să inversăm procesul? La această întrebare, lecturile oferă un "da" categoric.

O posibilitate ațâț de radicală depășește cu mult sloganurile de genul "anti-îmbătrânire". Lecturile preferă termenul de "reîntinerire" pentru procesul prin care întreg organismul sau un anumit sistem sunt readuse la tinerețe. Reîntinerirea, conform dicționarului, creează o stare de reînnoire înfloritoare, o expresie încântătoare pentru a ne menține tinerețea.

Indicii pentru obținerea reîntineririi se găsesc atât în lecturile fizice, cât și în cele de viață. O întreagă lectură axată pe subiectul întineririi arată că menținerea sănătății este linia mai naturală și mai tentantă, dar organismul poate fi cu siguranță revitalizat prin abordarea proactivă corectă:

Metoda mai bună este conservarea, care nu este doar o primă regulă, ci este și mai placidă. În aplicarea sa. Cu siguranță, așa cum s-a indicat mereu și mereu, forțele fizice pot fi reîntinerite și reînnoite, dacă se abordează o cale și un mod de viață constructive [...]. Aceasta necesită o gândire corectă, o viață corectă, aplicarea corectă a experiențelor/înțelegerii în ceea ce privește trupul ei. 681-2

Multe remedii au fost prezentate în lectura de mai sus și în altele. Fiind întrebat despre dieta ideală, Cayce oferă îndrumări generale menite să ia în considerare schimbarea necesităților

Poate să existe o dietă pentru astăzi, iar săptămâna viitoare poate să fie o alta. Aceasta menține alcalinitatea salivei și reacția sângelui negativă la teste. Menține echilibrul în eliminarea urinei... Fără albumină, fără sedimente și cu tendință alcalină moderată. Astfel, eliminările se normalizează, iar organismul se clădește fără țesuturi de prisos sau drenaje. Prin urmare, trebuie să se ia și menținute măsuri constructive. 681-2

Indicațiile de exerciții fizice sunt date și ele în linii mari:

Nu se pot face exerciții mai bune decât cele de întindere, ca ridicarea pe vârfuri (descult), pe călcâie, ax balans înainte și înapoi; întinderea brațelor în sus, exercițiile de îndoire, mișcările de întindere cunoscute ca exercițiile pisicii, ce includ bineînțeles capacitatea de a face șpagatul, de a-ți aduce capul la genunchi, de a-ți aduce tălpile după ceafa, de a face exercițiile pentru cap și gât [...]. Bineînțeles, în condiția prezentă se va proceda cu blândețe, dar constant, dimineața și seara, nu ca o corvoadă, ci ca un lucru util. 681-2

Aici și în alte lecturi se menționează și Dispozitivul Radio-Activ, care influențează reîntinerirea nervilor.

[...] se vor adăuga organismului și vibrațiile Aparatului Radio-Activ, ce vor crea reîntinerirea impulsurilor prin intermediul forțelor cenușii ale impulsului nervos. 241-1

Utilizarea acestui dispozitiv cu aur ajută la reînnoirea celulară ca și la

"[...] stimularea funcționării glandelor și la reîntinerirea centrilor de formare celulară, care apar prin divizarea celulelor sanguine în splină, creier și canale limfatice [...]" (200-1).

Acest principiu al vibrației este de asemenea utilizat în alte tipuri de electroterapie pentru efectele sale reîntineritoare:

Iar activitățile razei violet sunt de natură să ajute la reîntinerirea electrică a energiilor sistemului nervos care au fost decongestionate prin inactivitatea întregului organism. 676-1

Dar această vibrație continuă, stabilită astfel prin acțiune vibratoare...