

Cuprins

Prefață	9	
Capitolul 1	Să înțelegem sistemul imunitar	15
Capitolul 2	Imunitatea și inflamația	25
Capitolul 3	Nutriția, obezitatea și sistemul imunitar	34
Capitolul 4	Stresul și sistemul tău imunitar	46
Capitolul 5	Sistemul tău imunitar și mentalitatea	68
Capitolul 6	COVID-19 și medicina naturistă	82
Capitolul 7	Ne vaccinăm sau nu?	90
Capitolul 8	Exercițiul fizic, respirația și sistemul imunitar	93
Capitolul 9	Imunitatea emoțională: Tehnica de Eliberare Emoțională (EFT)	97
Capitolul 10	Întărirea imunității	104
Capitolul 11	Stimularea imunității	123
Capitolul 12	Stimularea imunității cu ajutorul ozonului	127
Capitolul 13	Cum ne ajută plantele medicinale	135
Capitolul 14	Lista plantelor și a beneficiilor lor	146
Capitolul 15	Cât de esențiale sunt uleiurile esențiale?	176
Capitolul 16	Ghid de simptome	201
Capitolul 17	Rețete din plante medicinale	250
Capitolul 18	Să devenim supli, purificați și pe deplin sănătoși	256
Capitolul 19	Magia magneziului	272
Capitolul 20	Vitamina D	279
Capitolul 21	Magia proteinei de cânepă – cea mai bună sursă vegană de proteine!	286
Capitolul 22	Apărarea imunitară și programul alimentar antiinflamator	303
Capitolul 23	Cura de 10 zile pentru apărarea totală a imunității	317
Capitolul 24	Concluzia mea: medicina convențională <i>versus</i> medicina curativă naturistă și funcțională	351
Anexa 1	Evaluările tale de sănătate gratuite	356
Anexa 2	Testimoniale	357
Note		360
Bibliografie		389
Mulțumiri		393
Despre autoare		395

Prefață



După 20 de ani de practică și peste 10000 de pacienți și 50000 de cititori, am învățat că, atunci când vine vorba despre sănătatea noastră, avem nevoie de mai multe opțiuni, nu de mai puține.

Așa cum sugerează Benjamin Franklin, deși uneori e imposibil să controlăm numeroasele lucruri care ni se întâmplă în viață, deținem totuși un anumit control asupra a ceea ce ni se întâmplă în corp. Trupul nostru ne reflectă sănătatea interioară, așa că, dacă ne gestionăm cu succes sănătatea, este mult mai probabil ca trupul să ne funcționeze exact așa cum a intenționat natura.

În această prefață vreau să discutăm despre asemenea alegeri, deoarece merităm să ne bucurăm de cea mai bună stare de sănătate și de bine în toate aspectele vieții. Sunt aici pentru a-ți arăta cum să-ți îmbunătățești sistemul imunitar folosind nutriția funcțională și practicile medicale naturale

pentru obținerea unei imunități excelente, a unei sănătăți de lungă durată și a unei stări de bine extraordinare.

Secole întregi, civilizațiile din întreaga lume s-au bazat pe medicina tradițională naturistă, pe bază de plante, pentru nevoile de îngrijire. În ciuda progreselor medicale și tehnologice ale medicinei occidentale, remediile naturiste sunt recunoscute ca o alternativă mai sigură în multe cazuri.

Am început să mă interesez de medicina naturistă în urmă cu peste 35 de ani din următoarele motive:

1. Practicanții medicinei naturiste tind să-i trateze pe oameni, nu bolile, deci ai mai multe șanse să ajungi la cauza problemei de sănătate.
2. Abordarea naturistă încearcă să identifice și să elimine bolile în loc să se limiteze la simpla suprimare a simptomelor. Această abordare are mai multe șanse să ducă la vindecare.
3. Medicina naturistă te responsabilizează să preiei controlul asupra sănătății tale.
4. Medicina naturistă elimină sau reduce efectele secundare ale medicamentelor. Unul dintre obiectivele medicinei naturiste e reducerea sau eliminarea din regimul tău zilnic a medicamentelor eliberate pe bază de rețetă. Mai puține medicamente înseamnă mai puține efecte secundare. Fără medicamente cu rețetă înseamnă fără efecte secundare.

Încă din timpuri preistorice, oamenii au folosit produse naturale, plante, animale, microorganisme și organisme marine în remedii pentru atenuarea și tratarea bolilor. Conform cercetărilor efectuate pe fosile, utilizarea de către om a plantelor ca remediu poate fi datată cu cel puțin 60000 de ani în urmă.^{1,2*} Utilizarea produselor naturiste ca remedii trebuie, desigur, să fi reprezentat o provocare imensă pentru primii

* Referințele bibliografice se găsesc la finalul cărții, grupate pe capitole și secțiuni. (n.tr.)

oameni. Este foarte probabil ca, atunci când căutau hrană, ei să fi consumat adesea plante otrăvitoare, ceea ce a dus la vărsături, diaree, comă sau alte reacții toxice, poate chiar la moarte. Însă în acest fel au reușit să adune cunoștințe despre resursele comestibile și remediile naturale.³ Remediile naturiste au o complexitate chimică unică, ceea ce duce la o diversitate a activităților lor biologice și a proprietăților asemănătoare medicamentelor.⁴

Cartea de față îți oferă opțiuni de medicină naturistă pentru a-ți stimula nu numai imunitatea, ci și starea generală de sănătate, fiindcă meriți să te bucuri de sănătate și bunăstare depline – în toate aspectele vieții tale. Sunt aici pentru a-ți oferi alegerile care îți vor revigora energia, îți vor îmbunătăți starea de spirit, îți vor stimula sistemul imunitar și îți vor regla metabolismul. Acestea sunt alegeri care îți vor transforma sănătatea și îți oferă acces la un mod cu totul nou de a-ți trăi viața!

Adevărul este că meriți din plin un corp și un sistem imunitar care să lucreze pentru tine. Meriți să te simți energizat, echilibrat și revitalizat în fiecare zi. Meriți să te bucuri de un corp sănătos și să-l iubești. Meriți să-ți alungi toate temerile și îndoielile, anxietățile și îngrijorările legate de sănătatea și greutatea ta. Meriți să te trezești cu sentimentul de recunoștință, încredere și respect pentru sistemul tău imunitar și pentru corpul tău. Meriți să ai un partener și un ghid de încredere pentru noua ta aventură palpitantă de transformare totală a sănătății și a imunității! Iar eu sunt încântată să fiu partenerul și ghidul tău!



Ai făcut deja primul pas. Te alături unei comunități puternice de oameni din întreaga lume care s-au angajat să arate bine și să se simtă bine în fiecare etapă a vieții.



Toate sistemele corpului uman lucrează împreună în armonie, de regulă pentru a te ajuta să te protejezi de boli. Deși nu putem infuza uleiuri de aromaterapie sau vitamina C în filtrele de aer de la serviciu, avem destule informații solide

despre instrumentele naturale specifice pe care nenumărate persoane le-au folosit cu succes pentru a-și întări sistemul imunitar. Reține că fiecare persoană este unică, deci ceea ce funcționează pentru cineva poate să nu funcționeze la fel de bine pentru altcineva. Descoperă singur metodele sau instrumentele care funcționează cel mai bine pentru tine și pentru corpul tău!

A sosit momentul să trecem în revistă diferitele instrumente naturale care îți sunt disponibile și pe care oricine le poate folosi pentru a-și întări și îmbunătăți sistemul imunitar. Instrumentele și practicile din acest ghid nu vin, totuși, cu o garanție. Nici medicamentele tale cu rețetă nu ți-o oferă. Este posibil să nu funcționeze pentru toată lumea. Dar majoritatea oamenilor consideră că aceste instrumente și tehnici sunt extrem de benefice și utile pentru a preveni bolile sau pentru a scurta durata și intensitatea unei infecții ori a unei boli deja existente.

Medicina naturistă e descrisă și ca o practică medicală complementară și alternativă (CAM), precum și ca medicină integrativă și funcțională, acestea putând fi grupate în patru domenii majore, după cum urmează, arătând o comparație între aceste practici medicale foarte eficiente.

	<p style="text-align: center;">MEDICINA CONVENȚIONALĂ Concentrată pe boală Tratează simptomele folosind medicamente, radiații sau chirurgie Servește drept bază de cunoștințe pentru medicina occidentală</p>
	<p style="text-align: center;">MEDICINA ALTERNATIVĂ Folosită în locul medicinei convenționale Tratează simptomele cu medicamente mai apropiate de natură Nu toate tratamentele sunt validate științific</p>

	<p>MEDICINA INTEGRATIVĂ Combină coordonat medicina convențională cu cea alternativă Pune accent pe soluțiile bazate pe date sigure și orientate către pacient</p>
	<p>MEDICINA FUNCȚIONALĂ Îl tratează pe pacient, nu boala Bazată științific pe biologia sistemelor, care se concentrează pe prevenire și tratamentul naturist</p>

Notă medicală

Înainte de a continua, te rog să reții că, dacă nu te simți bine, e întotdeauna înțelept să te consulți mai întâi cu medicul tău sau cu un specialist și să te asiguri că înțelegi ce este cu adevărat în neregulă. Sper că suntem de acord asupra acestei exigențe. Medicul tău de familie sau cel de specialitate este persoana responsabilă de sănătatea ta. Am făcut tot posibilul pentru a-ți oferi informații utile și relevante în acest ghid, însă te rugăm să ai în vedere că nici eu, autoarea, nici editorul acestui ghid nu suntem medici. Dacă iei orice fel de medicamente sau ești tratat pentru o boală cronică, asigură-te că discuți opțiunile cu medicul înainte de a începe să folosești sfaturile și sugestiile din această carte.