

## RÓWNOWAGA ŻYWIENIOWA NIE JEST PROGRAMEM DO SAMODZIELNEJ REALIZACJI

Chciałbym, by programy równowagi żywieniowej były na tyle proste w realizacji, że klienci mogliby brać w nich udział bez konieczności ponoszenia dodatkowych kosztów i konieczności monitorowania ich postępów. W tej chwili, nie jest to możliwe.

Faktycznie, można rozpocząć program bezpłatny, zamieszczony na stronie głównej. Jednakże jest to jedynie program początkowy, stanowiący wstęp do pełnej kuracji. Oczywiście, podążając za wskazówkami bezpłatnej wersji, użytkownik będzie zadowolony z efektów. Nawet w przybliżeniu, nie będą one jednak tak znaczne jak te, osiągnięte w rezultacie pełnego programu. Przykładowo, stosując wersję podstawową można osiągnąć poprawę w odczuwaniu dolegliwości, ale poziom regeneracji tkanek i odmłodzenia nie będzie nawet w przybliżeniu tak wysoki jak przy podjęciu pełnej kuracji.

**Jak statek.** Odczuwanie dolegliwości choroba to stan, który można porównać do podróży statkiem lub samolotem, w którym zepsuł się autopilot. W normalnych warunkach, polega on na twojej ocenie oraz instynktowi, które podpowiadają ci jak żyć zdrowo, i utrzymuje właściwy kurs. Choroba jest więc oznaką, że zбочono z niego przez co dochodzi do pogorszenia stanu zdrowia.

W rezultacie, pojawia się potrzeba ręcznego sterowania naszym statkiem do momentu, gdy mechanizm autopilota zregeneruje się do tego stopnia, by pozwolić na prowadzenie i utrzymanie kierunku zdrowego stylu życia. Innymi słowy, należy odłożyć na bok uczucia i osądy oraz uświadomić sobie, że na skutek choroby nie były one trafne i teraz potrzebna jest pomoc.

Zdaję sobie sprawę, że podjęcie takich kroków dla wielu osób jest trudne zwłaszcza, jeśli do tej pory ufali lekarzom i dietetykom a skutki ich działań rozczarowały.

Dlatego też przyjrzyjmy się, dlaczego warto monitorować terapię...

### MONITOROWANIE JEST KONIECZNE

Poniżej przedstawiam argumenty przemawiające za koniecznością korzystania z konsultacji z certyfikowanym specjalistą w zakresie równowagi żywieniowej.

1. **Specjalista pilnuje byś odżywał się zgodnie z zaleconą dietą, pił wodę i przyjmował suplementy.** Co prawda zasady przedstawione są w czytelny sposób, ale warto by ktoś doświadczony weryfikował działania pod kątem poprawności.
2. **Dobór właściwej suplementacji.** Przyjmowanie suplementów wybranych „na oko” i ich dawkowanie, to zły pomysł. W przeważającej ilości przypadków popełniane są błędy skutkujące pogłębieniem dolegliwości.

3. **Modyfikacja programu co kilka miesięcy.** W zależności od wyników analizy mineralnej włosy program należy aktualizować by w pełni odpowiedzieć na potrzeby organizmu. Bez konsultacji ze specjalistą, wprowadzanie zmian samodzielnie prowadzi do dalszych błędów i pogłębienia dolegliwości.
4. **Właściwa analiza reakcji na leczenie.** U większości osób biorących udział w programie pojawiają się reakcje organizmu na wprowadzane zmiany. Często dają one mylne wyobrażenia. Objawy mogą się nasilić i łatwo wówczas o rezygnację z terapii, która pozornie nie działa. Ponieważ pojawiają się one na początku, przerażają większość osób i jeśli nie skonsultują ich ze specjalistą, który jest w stanie właściwie je zinterpretować, zazwyczaj wycofują się z programu.

Co gorsza, umiejętność właściwego osądu u niektórych uczestników zmienia się pod wpływem reakcji organizmu. Wzrastający strach komplikuje sytuację i dezorientuje - nie wiadomo jakie kroki należy podjąć w dalszej kolejności. Niezmiernie ważną jest wówczas konsultacja z kimś, kto będzie wiedział co robić w takich przypadkach.

5. **Spotkanie z traumą.** Co jakiś czas pojawiają się przypadki, w których uczestnicy, pod wpływem programu, ponownie odczuwają ukrytą do tej pory traumę, natury psychicznej lub emocjonalnej. Ponownie, możliwość przedyskutowania sytuacji ze specjalistą jest niezmiernie pomocne zanim osoby te podejmą decyzję o rezygnacji z kuracji myśląc, że co jest nie tak.
6. **Inne przyczyny.** Zdarza się, że w wyniku reakcji organizmu i zachodzących w nim zmian, program potrzebuje szybko wprowadzonych modyfikacji. Poza tym, należy je wprowadzać co jakiś czas by był efektywny. W szczególnych przypadkach służę również radą, jeśli konsultant lub lekarz nie do końca wie jak poradzić sobie w danej sytuacji.

#### NAUKA PŁYNĄCA ZE WSPÓŁPRACY Z LEKARZEM LUB KONSULTANTEM

Pamiętam, jak myślałem, że poradzę sobie sam. Niezależnie od tego jak bardzo się starałem, nie dałem rady. Uświadomiłem sobie, że korzyści płynące ze współpracy z przewodnikiem są zdecydowanie wymierne.

1. **Pokora.** Jest dużo ważniejsza niż można by przypuszczać. Większości z nas po prostu brakuje wiedzy by opracować i przestrzegać skomplikowanych programów leczniczych. Zdecydowanie brakowało mi jej ponad 30 lat temu, gdy stan mojego zdrowia był kiepski.
2. **Świadomość, że umiejętności właściwego osądu i rozumienia są ograniczone podczas choroby.** Niezależnie od tego czy wierzymy czy nie, taka jest prawda. To kolejny powód by zaufać innej osobie i posłuchać jej rad.
3. **Rezygnacja.** Czasem należy uciszyć swoje ego. W moim przypadku była to umiejętność kluczowa i myślę, że jest ona istotna również dla innych osób.

4. **Zaufanie.** Choroba pojawia się, gdy nie jesteśmy w stanie zaufać swojemu ciału, Bogu i innym. Oddanie się w ręce innej osoby to najważniejsza lekcja zaufania. To również ważny krok w leczeniu i rozwoju psychicznym.

Zaufanie komuś nie jest równoznaczne z bezrefleksyjnym poddaniu się rozkazom, ale podążanie wskazówkami z wiarą i bez konieczności pełnego, logicznego rozumienia. Zaufanie i wiara to zaawansowane właściwości człowieka, niezbędne by osiągnąć stan zdrowia.

Oczywiście, należy być ostrożnym w doborze osób, którym zaufamy i w co uwierzymy. Proszę, byś nie dawał wiary dietom wegetariańskim, surowemu pożywieniu, sokom, kąpielom i innym leczniczym procedurom. Program musi być dostosowany do ciebie, właściwie zbalansowany i często kontrolowany by zapewnić jego właściwe działanie.

5. **Nauka.** Jeśli będziesz wiedzieć wystarczająco dużo, prawdopodobnie osiągniesz stan zdrowia. Dlatego też, jeśli jesteś chory, najprawdopodobniej musisz nauczyć się więcej nawet, jeśli w tej chwili myślisz, że wiesz już wszystko na temat swojej choroby i leczenia. Jedyną drogą do wiedzy z zakresu różnorodnych idei, doktryn i metod jest poddanie się specjalistom i drodze, jaką dla ciebie wybierze.
6. **Miłość i przebaczenie.** Uciszenie głosu swojego ego i ugruntowanych wyobrażeń, dopuszczając kogoś by głęboko uczestniczył w duchowej przemianie to kolejna lekcja, którą wiele osób musi podjąć by wyzdrowieć.

Trzeba uzmysłwić sobie, że jesteśmy tu by pomóc sobie nawzajem. Jeśli odmówisz tej pomocy, niejako automatycznie wykluczasz się z mistycznego kręgu. Kwestionując poczynania swojego lidera czy lekarza, nie dopuszczając do ich głębokiego zaangażowania w ciebie lub przeciwstawianie się im, nie doprowadzisz do poprawy stanu zdrowia. Są to ważne lekcje życia i miłości, których czasami potrzebuje każdy

7. **Relaks.** Może to wydawać dziwne, ale dla wielu osób prowadzenie swojego trybu życia w połączeniu z programem leczniczym jest dość stresujące. Oddanie się pod opiekę innej osobie może być bardzo relaksujące, nawet, jeśli nie wszystko wykonane jest tak, jakbyśmy sobie tego życzyli. Taka lekcja może być niezbędna dla osób pragnących wyzdrowieć.
8. **Inne.** Przyczyn może być wiele. Na przykład, niektórzy mogą mieć potrzebę kontaktu z konkretnym lekarzem lub konsultantem albo być postawieni w pozycji “niższej rangą” lub “klienta”, przynajmniej przez jakiś czas. Może to być sposób na dokonanie w nich koniecznych zmian lub sprawienie, by w jakikolwiek sposób poddali się komuś innemu. Być może będzie koniecznym wypłacenie lekarzowi pewnej kwoty by wyrównać stary dług. Lekarz lub konsultant może również prowadzić kogoś nieodpłatnie lub za mniejszą opłatą.

Dzięki kontaktom z klientami, lekarze i konsultanci uczą się bardzo wiele, więc takie związki są zawsze bardzo dynamiczne i interesujące.

## PULAPKI ZWIĄZANE Z ODDANIEM SIĘ W RĘCE KONSULTANTA

Oczywiście, należy być uważnym przy wyborze konsultanta, który dobierze właściwy program leczenia. Niestety, większość z nas zaufała wcześniej lekarzom, naturopatom, chiropraktykom i innym, którzy zawiedli nasze zaufanie. Dlatego też kolejną lekcją obok lekcji zaufania jest niezłomność - nie trać wiary ani w siebie ani lekarza czy uzdrowiciela. Oczywiście, jest to lekcja, której sam musiałem się nauczyć, tak jak wiele innych osób.

Pamiętaj, Stwórca działa poprzez innych. Musisz pytać o wskazówki i prawdę, twoja terapia będzie skuteczniej prowadzona, jeśli jesteś czujny i otwarty na miłość, prawdę i uleczenie.

## RÓWNOWAGA ŻYWIENIOWA WYWOŁUJE REAKCJE, KTÓRE MOGĄ DEZORIENTOWAĆ

Reakcje na prowadzone leczenie mogą pojawić się zwłaszcza przy programach równowagi żywieniowej. Jeśli występują wcześniej, budzą wątpliwości czy program jest w ogóle skuteczny. Proszę, nie poddawaj się. Reakcje są normalnym elementem terapii i są właściwe. Przeczytaj o nich więcej w artykule [Reakcje organizmu w procesie leczenia i Powroty duchowe](#).

## LEKARZE I KONSULTANCI RÓWNIEŻ POTRZEBUJĄ NADZORU

Monitorowanie ważne jest dla wszystkich, niezależnie od doświadczenia w zakresie nauki o zrównoważeniu żywieniowym. Bardzo ważnym jest by lekarze i konsultanci przypominali sobie podstawowe informacje w miarę, jak ich doświadczenie rośnie. Wynika to z faktu, że w trakcie leczenia reakcji organizmu, ocena sytuacji ulega kompromisom. Wiem s doświadczenia, że każdy potrzebuje czasem wsparcia.

O wiele więcej można by powiedzieć o niezwykłych związkach, jakie rodzą się pomiędzy przewodnikiem a klientem lub pacjentem. Są one wyjątkowe i wspaniałe jeśli obie strony przywiązują wagę do prawdy i wspólnie dążą do jak najszybszego osiągnięcia stanu zdrowia.