

Όταν το πεπτικό μας σύστημα είναι σε καλή κατάσταση και λειτουργεί φυσιολογικά, είμαστε ευδιάθετοι, ενεργητικοί και... εργατικοί.

Εάν ωστόσο, το σύστημα του στομάχου μας έχει "αναπτυχθεί πολύ", τότε δεν χάνουμε μονάχα την ευεξία μας, αλλά δυσκολευόμαστε να μεταμορφώσουμε τις σωματικές ενέργειες σε πνευματικές. Αν συνηθίζουμε να τρώμε περισσότερο απ' όσο πραγματικά έχουμε ανάγκη, τότε το φυσικό μας σώμα αναπτύσσεται εις βάρος του εγκεφάλου μας. Ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι στις μέρες μας υποφέρουν φυσικά και διανοητικά εξαιτίας λανθασμένων διατροφικών συνηθειών. Οφείλουμε να διατηρήσουμε μέσα μας την ακόλουθη βασική αρχή: η διαταραχή στο πεπτικό μας σύστημα έχει ως αποτέλεσμα την διαταραχή των σκέψεων και των συναισθημάτων μας. Η αποκατάσταση ενός τέτοιου προβλήματος πρέπει πάντα να ακολουθεί την σειρά: α) πεπτικό σύστημα, β) αναπνευστικό σύστημα, γ) εγκεφαλικό σύστημα. Σε ό,τι δε αφορά την αποκατάσταση του πεπτικού συστήματος πρέπει να φανούμε πολύ προσεκτικοί και να ακολουθήσουμε την εργασία μας 'από πάνω προς τα κάτω', δηλαδή: εξασφάλιση καλής πέψης, κατόπιν εξασφάλιση καλής αφομοίωσης, κι ύστερα καλή λειτουργία αποβολής.

*Ημερομηνία καταχώρησης: 17.11.2007*