

AUDIÇÃO E NUTRIÇÃO

Por J. Dunn, médico Natural e Auditor

Esta seção aborda os fatores bioquímicos e nutricionais que impedem ou promovem uma audição eficaz. Os efeitos supressivos e de estímulo de medicamentos, vitaminas e suplementos nutricionais são revistos. Em particular, a seção lida com os efeitos do uso excessivo, por auditores e auditores solo, de cafeína, nicotina e açúcares refinados.

Minha experiência na clínica e na sala de audição indica que estimulantes socialmente aceitos como a cafeína, nicotina e açúcares refinados podem ter uma influência negativa sobre os ganhos de audição. Esta influência é devida aos seus efeitos como drogas. As pessoas que se auditam sob esses efeitos não podem esperar obter os resultados previstos. Minha experiência indica também que esses resultados são obtidos quando a audição é realizada de forma eficaz e sem a influência de estimulantes.

Boletins de Ron Hubbard sobre os efeitos negativos das drogas nos ganhos da audição foram ignorados por muitos. As pessoas sob a influência de tais substâncias tendem a não enfrentar os efeitos em si mesmos ou nos outros. Os fenômenos de efeitos de droga causados por estimulantes socialmente aceitos são claros para o observador treinado. Em um determinado ano, vi dezoito pessoas na minha clínica com ataques de pânico, nervosismo extremo e irritabilidade, seguido de choro. Dezassete dessas pessoas eram fortemente dependentes do café. Seis delas eram também viciadas em cigarros, uma era viciada em chocolate. Quando desmamados das drogas e açúcares refinados e colocados numa alimentação equilibrada, os sintomas desapareceram e a vida voltou ao normal. Tenho visto distúrbios semelhantes des-emocionais em auditores e auditores solo que bebiam muito café e fumavam muito. Em um ano, eu vi seis pessoas que estavam tendo problemas com sua audição solo. Fortemente dependentes de café e cigarros, descobriu-se terem deficiências nutricionais. Quando a ingestão de cafeína e nicotina foram eliminadas, e sua alimentação foi equilibrada, as pessoas começaram a auditar com êxito.

Falta de eficácia da audição solo é encontrada ser um resultado de audição sob estimulantes. O resultado pode ser auto-audição. Aqui, o caso desnutridos ou reestimulado por droga- 'audita-se' a si mesmo. Isso acontece quando o ser espiritual

está fora de controlo e valências diferentes assumem o comando. O e-metro ainda lê bem.

Jejum prolongado e qualquer tipo de intoxicação por desnutrição ou drogas, reestimula engramas na entidade genética. O ser espiritual dramatiza isto como psicose ou esquizofrenia.

Cafeína

A cafeína é uma droga. É o principal fator viciante no café, chá e chocolate. Atuando principalmente sobre o sistema nervoso central, estimula a atividade cerebral e cardíaca. Em excesso, produz nervosismo e alucinações. Minha experiência é que a cafeína faz com que algumas pessoas fiquem paranoicas. Nesse estado elas procuram constantemente os inimigos. Assumem pontos de vista “eles e nós”.

A cafeína também é um diurético. Seu uso excessivo pode resultar em desidratação. Isso cria sede que induz o usuário a tomar mais café. Um dos efeitos de desidratação é uma ressaca. O usuário de café, chá ou chocolate procura frequentemente mais droga para a "curar".

Nicotina

A nicotina é muito venenosa. Mesmo se não inalada, a nicotina dos cigarros e charutos entra na corrente sanguínea através dos tecidos sob a língua. A língua torna-se insensível em fumadores porque a nicotina é também um anestésico. Entorpece os tecidos profundos do corpo bloqueando os fluxos de energia e fluidos. Quando absorvido pela boca e pulmões, a nicotina cria muito rapidamente um efeito de droga. Ela aumenta a taxa metabólica e a frequência cardíaca. Isso aumenta a necessidade de oxigênio. Por sua vez, aumenta a produção de resíduos tóxicos. Mais metabólitos são necessários para lidar com isso

Monóxido de carbono

O monóxido de carbono produzido por fumar reduz a disponibilidade de oxigênio. Monóxido de carbono priva de oxigênio o sangue e, eventualmente, o cérebro. Ele mata as células do cérebro. Hubbard disse que a falta de oxigênio puxa

as massas mentais. (Boletim de HCO, 27 de dezembro de 1965). Em casos crônicos, o monóxido de carbono desliga tanto a circulação que pode surgir gangrena.

Dependência

Quando se vê um auditor Solo tendo dificuldade na manipulação de massas, tendo uma extensão de atenção curta e precisando de pausas frequentes, deve-se considerar a dependência de nicotina ou cafeína como uma possível causa. Verificou-se que algumas pessoas muito capazes pararam com sua audição porque este fator não foi visto e tratado.

Um auditor de solo estava tendo dificuldades na sessão e foi tendo progressivamente menos ganhos. Incapaz de enfrentar o seu próximo nível, foi descoberto ser viciado em café forte e chocolate. Após ser desmamado das drogas com suplementos e um programa nutricional equilibrado, ele relatou sentir-se tão enérgico como tinha sido em criança. Tornou-se entusiasta pela vida e pelo seu próximo nível.

Audição de êxito

Audição de sucesso - particularmente audição de nível superior - é realizada com um controle apertado do que se está auditando. Auditores solo iniciantes muitas vezes não se apercebem que o feixe de atenção é como um holofote, acordando 'itens' em seu espaço. Esses auditores são vistos lançarem sua atenção muito amplamente e para ficarem facilmente esmagados por demasiadas coisas virem sobre eles de uma só vez. Eles não conseguem enfrentar tudo o que remexeram e deixam muita coisa incompleta.

Tratamento incompleto deixa carga ignorada sobre o caso. Quando isso não é visto, pode deixar níveis incompletos e estados não atingidos. Um auditor solo dependente de café foi encontrado a não completar itens rotineiramente. Fora da sessão, ele descreveu o sentimento resultante como "um monte de abelhas zumbindo em torno de minha cabeça".

Em audição, uma das duas pessoas na sessão deve estar acima deste problema, para que o outro pode descarregar nele. É o fluxo entre o auditor e o auditado que cria o efeito de descarga. O auditado cria ridges contra o um auditor drogado. O auditor não está lá. Em seguida, a fórmula "Auditor mais Auditado é maior que o

banco", é violada. Isso também é verdadeiro em solo onde se supõe que o ser espiritual (auditor), esteja auditando o caso. Quanto mais o corpo é estimulado por drogas, mais os seus fluxos de caso influenciam o auditor e impedem a sessão. Dois auditores foram vistos só serem capazes de audição após várias xícaras de café forte e doce. Uma pessoa sob a influência da cafeína ou nicotina tem uma tendência para se auto auditar e os dois auditores passavam muitas horas em revisão.

Uma auditora solo relatou ter atingido um estado de grande serenidade, onde ela poderia ter ou não ter nada. Ela "tocou nos segredos do universo" ao fazer processos relativamente simples, saindo para fumar e tomar café nos intervalos. Mais tarde ela passou a atingir sessenta cigarros por dia e "níveis muito elevados de consciência". Alegando ser "sem caso", ela também desenvolveu problemas de corpo muito graves. Tenho visto outras pessoas que se dizem "sem caso", que exibem comportamentos muito estranhos. Uma pessoa verdadeiramente sem caso pode tomar estimulantes e ainda assim estar no controle. Casos drogados acreditam estarem sem caso, mas não têm a percepção para verem que eles não são assim.

Deficiências

A reestimulação de caso é apenas um dos efeitos negativos do uso de drogas. Desistir delas é só o começo. Efeitos menos óbvios são as deficiências bioquímicas que as drogas criam. Ron Hubbard disse: "somente quando conseguirmos a resolução bioquímica poderemos, em seguida, avançar para a próxima etapa, a resolução Biofísica (a relação do ser com o corpo, o ambiente ou o universo) e, então, para o processamento mental e espiritual. Quando tentam trocá-los e colocá-los fora de sequência terão perdas. (Boletim de HCO de 6 de fevereiro de 1978 RA).

Audição sobre desnutrição não funciona. Tomando um monte de vitaminas não resolve, por si só, o problema da desnutrição. A química do corpo está frequentemente em tão mau estado que não consegue metabolizar essas vitaminas eficientemente.

As drogas queimam vitaminas e sobrecarregam o sistema. Havia um auditor solo que progredia na audição. Ele estava constantemente perturbado. Foi considerado um caso "muito difícil" e estava em desespero. Então descobriu-se ter sido um utilizador de drogas de rua, forte fumador e alcoólico. Nunca tinha feito um programa de desintoxicação. Retirado das linhas de audição, foi-lhe dado um espectro completo de vitaminas, minerais, aminoácidos, estabilizadores de açúcar no

sangue, enzimas e oligoelementos. Ele estabilizou rapidamente. Com uma alimentação saudável, tornou-se criativamente produtivo.

Estresse

O estresse pode causar desnutrição tanto quanto estimulantes ou toxinas ou a falta de elementos vitais na dieta. Em termos mecânicos, o estresse ocorre quando uma força é aplicada a um material e o material resiste à mudança que a força tenta induzir. O estresse em pessoas é o efeito da resistência à mudança. No conflito, o corpo queima mais do que a quantidade normal de energia e metabólitos. As pessoas reestimuladas geralmente estão altamente *estressadas*. O corpo torna-se rígido.

Uma pessoa completamente livre de caso é forte e no entanto pode ser complacente. Ele pode ter ou não ter qualquer coisa. Ele queima relativamente pouca energia para realizar o que quer.

Açúcares refinados

Açúcares sob várias formas fornecem a fonte de energia do corpo. Mas o corpo evoluiu sob o açúcar da fruta (frutose) e os açúcares derivados de amido. Açúcares refinados são venenosos para o sistema que não foi projetado para lidar com eles.

Açúcares refinados destroem bastante inexoravelmente os sistemas de controle de energia do corpo durante um longo período de tempo. Quando comido, eles criam um rápido aumento do nível de açúcar no sangue. Níveis de açúcar no sangue induzem uma alta taxa metabólica. Em seguida, vem a eliminação quando o sistema tenta restabelecer o equilíbrio e geralmente compensa demais - particularmente no usuário crônico. Isso deixa um nível baixo de açúcar no sangue. Massas são atraídas.

As alucinações podem ser provocadas pelo baixo nível de açúcar no sangue. Pesadelos e sonhos vívidos resultam dele. Há uma tendência para a depressão. Para sair dessa, a pessoa toma mais açúcar e estimulantes. O resultado é uma montanha-russa de açúcar no sangue - hiperatividade, seguido de letargia e depressão.

O auditor solo tomando açúcares refinados inicia a sessão energeticamente e, em seguida, fica sem energia. É-lhe difícil fazer desvanecer massas e preocupa-se porquê a sessão se afunda. Ele pode tentar forçar sua atenção sobre o assunto, mas isso só exige mais energia. Ele pode desistir, sair para uma correção de açúcar ou estimulante e assim recomeçar a montanha russa de açúcar no sangue.

Um auditor solo nos níveis superiores me disse: "Tenho que ter um par de xícaras de café ou algo doce para me dar coragem para fazer a audição, caso contrário não consigo enfrentar as coisas horríveis que encontro".

Minerais

Os minerais são vitais para o equilíbrio metabólico. Cálcio e magnésio são um pré-requisito essencial, se uma pessoa quer ter uma audição com êxito por várias horas seguidas. Na ausência de magnésio, o corpo tem cólicas e torna-se agitado.

O magnésio é tão importante quanto o cálcio e é essencial para a formação de hormonas que facilitam a absorção de cálcio.

Défices de vitaminas

Alguns auditores tentam curar seus problemas tomando grandes doses de algumas vitaminas. Isso por si só pode causar desequilíbrio. Certos grupos de vitaminas funcionam em sinergia. Ou seja, cada uma depende das outras para sua melhor função e efeito. Um consumo excessivo de uma vitamina pode criar deficiências nas outras.

Vitamina C

Sabe-se que fumar cria deficiência de vitamina C. Esta vitamina degrada-se rapidamente. Precisamos de um fornecimento constante. Quando não temos o suficiente para manter todos os sistemas indo otimamente, os níveis de energia começam a mergulhar e as funções vitais enfraquecem.

As vitaminas B

As vitaminas B são, indiscutivelmente, as mais importantes para a estabilidade mental e equilíbrio psicológico. Elas são essenciais na produção de energia cerebral. Sua absorção é bloqueada pela nicotina. Desequilíbrio grave da B3 pode produzir psicoses, esquizofrenia e paranoia.

Descobri que as pessoas que começam a mostrar irreabilidade, mudança de personalidade e a exibirem tendências psicóticas e destrutivas, muitas vezes sofrem de falta de vitaminas do complexo B. Os estados que vemos rotineiramente surgirem

e desaparecerem durante o tratamento de um caso são muito semelhantes aos descritos na deficiência severa vitamina B.

Um auditor solo foi se tornando progressivamente mais psicótico com sua audição. Ele trocava de valências rapidamente. Não havia nenhum café, a nicotina ou o envolvimento com chocolate. Comia de forma saudável e bem. Então viu-se que ele ficava com raiva depois de beber meio copo de vinho. Isso foi o suficiente para indicar uma deficiência de vitamina B. Ele foi colocado em doses moderadamente grandes de B3 e B6, com um bom apoio de complexo B, C e E. A mudança foi dramática. Ele se tornou Sociável e alegre. Seus ganhos anteriores de audição ressurgiram. Ele começou a ter grandes cognições. Assim - uma coisa de que temos que ser conscientes aqui são as deficiências de vitaminas causadas pela audição.

A audição requer mais energia do cérebro do que o funcionamento normal. Mesmo que uma pessoa, auditando intensamente, tome um bom suplemento de complexo B por dia, a exigência de B1 do cérebro pode ainda ser superior. Ron Hubbard recomendou um complemento de B1 quando em audição. No entanto, o problema com a complementação de partes do complexo B - como B1 por conta própria - é que isto provoca deficiências de outras vitaminas B. O corpo extrai os componentes que precisa e excreta, em seguida, o restante, deixando um déficit de outros componentes. Tomando quantidades desequilibradas de B1 pode criar um déficit de B3 que, por sua vez, pode produzir mudança de Valência e paranoia, particularmente na pessoa tomando estimulantes.

Reestimulação contínua com seu consequente estresse, ou longas horas de árdua audição, queimam rapidamente os fatores metabólicos. A ironia é que, na tentativa de fazer a pessoa mais sã com a audição intensiva, podemos estar a produzir os mesmos fenômenos que estamos tentando resolver. Quando auditores solo usam estimulantes para aumentarem sua energia ou confronto, os metabólitos acabam mais rápido. O caso reestimula-se mais fortemente.

O auditor solo que bebe várias xícaras de café forte antes de uma sessão, vê-se a sair dela com ar esgotado. Mais tarde verifica-se que deixou numerosos ciclos incompletos. Para evitar isso, mantenha-se fora de estimulantes. Tenha uma boa variedade de vitaminas, incluindo o complexo B. Suplemente com B1, B3 e B6 durante a audição e aumente o complexo B, de acordo com a quantidade de B1, B3 e

B6 tomadas. Quando não estiver em audição tome só o complexo B. Não tome B1 ou B3 sozinhas.

Vitamina E

A Vitamina E maneja as toxinas que resultam de tomar drogas. Outra ação dessa vitamina é para ajudar a oxigenar o sangue. Isso vai ajudar na inibição de puxar massas mentais devido à falta de oxigênio.

Fumar cria um escoamento pesado de Vitamina E. Também, um metabolismo acelerado devido a tomar um estimulante como o café pode acabar rapidamente com a Vitamina E e deixa a pessoa estressada e reestimulada.

Vitamina D

Esta vitamina é essencial para a absorção de cálcio e para manter o equilíbrio de cálcio/magnésio. As Vitaminas A e D funcionam em sinergia. Eu recomendo que sempre sejam tomadas em conjunto. As Vitaminas A, D e E são lipossolúveis e só devem ser tomadas nos óleos em que ocorrem naturalmente. Comprimidos de qualquer dessas vitaminas são relativamente ineficazes.

Resolução

Para resolver os problemas decorrentes do uso excessivo de drogas e açúcares refinados:

1. Erradicar a resíduos de medicamentos com um programa de desintoxicação gerido com cuidado.
2. Com orientação especializada, tomar um suplemento equilibrado de vitaminas, de alta qualidade, juntamente com um amplo espectro de aminoácidos, enzimas e oligoelementos, durante várias semanas.
3. Analise as áreas da Ponte que foram amassadas sob a influência de drogas para verificar a conclusão dos níveis. (Audição em níveis por demasia incompletos pode ter causado muitas pessoas caírem ou desertarem).
4. Evite todos os auditores e supervisores de caso que não conseguem funcionar sem café e nicotina.

5. Enquanto estiver num programa de audição, não coma nenhum produto de açúcar refinado. Coma apenas açúcar puro da fruta (frutose), combinado com iogurte sem açúcar como fonte de energia principal. (Frutose não perturba o equilíbrio de açúcar no sangue, particularmente quando tomado com uma proteína de primeira classe, como o iogurte natural. O iogurte retarda a absorção do açúcar que, em seguida, proporciona uma absorção de energia estável e sustentada). Adicione cereais integrais, frutas e legumes frescos para o equilíbrio. Beba muita água pura.
6. Consulte um médico qualificado em tudo sobre a saúde, antes de fazer qualquer coisa que seja.

Boa sorte.