

La Costipazione



L'informazione sulla costipazione più concisa ed applicabile, trovata nelle letture di Cayce, dice che: "Ci dovrebbe essere un avvertimento a tutti i corpi per quanto riguarda tali condizioni, perché se le assimilazioni e le eliminazioni nella famiglia umana fossero tenute più vicine al normale, i giorni potrebbero essere estesi a qualsiasi periodo desiderato; poiché il sistema viene costruito dalle assimilazioni di ciò esse che assume nel suo interno, ed è in grado di portare risuscitamenti fintanto che le eliminazioni non creano ostacoli." (311-4)

La Prospettiva di Cayce

La sua perfetta visione olistica della salute non si concentrava solo sul colon stesso ma sui sistemi corporei ed emotivi e sul come sono in relazione con esso! Le letture di Cayce sono raramente semplicistiche, ma come punto di partenza per chi soffre di costipazione cronica o occasionale ci fanno considerare che **il sistema è iper-acido**.

Una delle tante letture su questo argomento andò dritto al punto:

"(D) Che cosa causa la costipazione?"

"(R) Acidità, come è stato indicato." (5419-1)

Due cause di un sistema iper-acido spesso suggerite nelle letture sono stati emotivi negativi (stress, rabbia, risentimento) e combinazioni scorrette di cibi (le due combinazioni principali da evitare sono amidi con proteine e succhi con cereali).

Il Ruolo di Linfa e Fegato

Se dieta e stato emotivo hanno portato l'equilibrio del vostro sistema verso l'acidità, le vostre funzioni linfatiche ed epatiche sono compromesse. Fegato e linfa sono ostacolati dallo stress di un sistema iper-acido - soprattutto il fegato che deve lavorare sodo per **eliminare le tossine** e di conseguenza non è in grado di produrre gli enzimi alcalini così tanto necessari per l'assimilazione delle sostanze nutritive vitali nel sangue.

Via via che il metabolismo rallenta e gli scarti si accumulano nell'intestino crasso, il corpo inizia a riassorbire le sostanze tossiche che lo rendono ancor più acido. Ha inizio così una spirale discendente, difficile da invertire - ma non impossibile, secondo le letture di Cayce!

La Soluzione secondo Cayce

Le due cause principali dell'iperacidità sono l'**emozione** e la **dieta**. Da una

prospettiva emotiva occorre rivedere le aree stressanti della vita e cercare il modo per affrontarle. Ciò è un'impresa ENORME che potrebbe richiedere **meditazione, preghiera, counseling** con un esperto, **letture** e impegnarsi seriamente a **lasciar andare le emozioni negative**. E' importante, con una buona dose di onestà personale, identificare gli schemi di pensiero negativi e rendersi conto che E' POSSIBILE una trasformazione in positivo, sostituendo, appunto i **pensieri negativi** con quelli **positivi**.

Per quanto riguarda la **dieta** bisogna evitare le combinazioni menzionate sopra e invece concentrarsi su grandi quantità di verdure a foglie verdi, cereali e buone fonti proteiche. E mangiate la frutta separata da altri cibi, per incrementare le fibre.

In secondo luogo è importante l'**esercizio fisico**. "Dopo la prima colazione camminate per un po'. Dopo pranzo riposate almeno un'ora, un'ora e mezza. Dopo cena camminate." (1628-1) La persona che ricevette questo consiglio soffriva di costipazione!

Per molti il consiglio era: **trattamenti osteopatici**. "(D) Che cosa causa la costipazione e come può essere corretta? (R) Ciò sarà corretto riducendo le sublussazioni nell'area lombare e sacrale e stimolando la forza ghiandolare rilassando la tensione lungo il sistema cerebrospinale." (2336-1)

Infine le **irrigazioni intestinali**. "(D) Che cosa causa la costipazione e che cosa si può fare per superarla? (R) Il fegato è parte del problema, come indicato. Sarà utile purificare il sistema. Naturalmente sarebbe ottimo usare le irrigazioni intestinali, fatti in modo scientifico; non semplici clisteri bensì irrigazioni intestinali. Pulite il colon." (3367-1)

True Health, novembre/dicembre 2005

Disclaimer: Il contenuto di questa sezione è soltanto informazione e non dovrebbe essere considerato come guida all'auto-diagnosi o all'auto-trattamento. Per ogni problema medico consultate un medico.