

# A „Beszélgetés az egészségről” CD rövidített átirata

© 2001 Hikari, LLC InnerLight™ (Nem engedélyezett fordítás)

Kevin: Jó napot kívánok. Üdvözlöm kedves hallgatóinkat a „Beszélgetés az egészségről” mai adásában. A nevem Kevin Brogan. Öröm és egyben megtiszteltetés is számomra, hogy két nagyon különleges vendéget köszönthetek mai adásunkban. Először is hadd mutassam be Robert Young doktort. Üdvözöllek, dr. Young!

Dr. Young: Köszönöm, Kevin.

Kevin: Young doktor biokémikus, mikrobiológus és tudományos kutató, aki élete nagy részét annak szentelte, hogy megtudja, hogyan működik a testünk a sejtek szintjén. Úttörő a kolloid\* technológia területén, továbbá számos könyv szerzője. Legutóbbi könyve, amelynek az a címe, hogy *A pH\* csoda*, a Time Warner Kiadó gondozásában jelent meg, és már ötödszörré adják ki kevesebb mint egy év leforgása alatt. Ugyancsak itt van ma velünk Stephanie McAnly. Stephanie az InnerLight vállalat elnökhelyettese. Azé a vállalaté, amely a dr. Young által kifejlesztett, és InnerLight márkanév alatt futó termékek kizárólagos terjesztője és forgalmazója. Isten hozott téged is, Stephanie!

Stephanie: Köszönöm, Kevin. Mindig örülök, amikor alkalmam van dr. Younggal beszélgetni, és többet tudhatok meg az Új Biológiáról, illetve beszélhetek a fantasztikus termékcsaládról, amit kifejlesztett.

Kevin: Nagyszerű! Köszönöm, hogy eljöttél. Mindenekelőtt szeretném röviden elmesélni, hogyan is kerültem én ide. Az elmúlt 14 évben sokat foglalkoztam az egészség témakörével. Először egy Anthony Robbins (egy amerikai életmód tanácsadó – a szerk.) rendezvényen hallottam dr. Youngról 2000. május elején. Szereztem néhány kazettát aznap, amik szó szerint megváltoztatták az életemet és addigi nézeteimet az egészségről és a táplálkozásról. Addig a pontig azt ettem, amiről úgy gondoltam, hogy az egészséges étrend része: például bőséges mennyiségű gyümölcsöt. Étrendem többi része pedig megoszlott az összetett szénhidrátok és a fehérjék között. A lehető legkevesebb zsírt fogyasztottam. Mégis, annak ellenére, hogy általánosságban szólva elfogadhatóan néztem ki, jópár nehézséggel küszködtem. Főleg az energiaszintemmel és a koncentrációs képességemmel volt gond. A gondolkodási képességem gyengébb volt, és sok olyan problémával kellett szembesülnöm, amikről most már tudom, hogy azok gomba- és candida-fertőzés jelei voltak.

Néhány nappal az után, hogy elkezdtem fogyasztani az InnerLight fő termékeit, a SuperGreens zöld port és a Prime pH cseppeket, figyelemreméltó javulást vettem észre az energiaszintemben és az életerőmben. Az, hogy addig csak nehezen tudtam a figyelmemet összpontosítani, elmúlt, továbbá életemben először ragyogó tisztaság jellemezte a gondolkodásomat. Nyugodtság uralkodott bennem. Jobban kezdtem aludni. Amikor már több hete használtam ezeket a fő termékeket, a cukor utáni vágyam – ami évtizedeken át elkísért – alábbhagyott, így képes voltam jobb és természetesebb ételeket választani, már ami a táplálkozásomat illeti.

---

\* kolloid: olyan keverék, amelyben a hordozóanyaghoz hozzáadott adalék- vagy hatóanyag nem oldódik fel, hanem kicsi részecskék formájában megtartja eredeti halmazállapotát. A részecskék a vivőanyag teljes térfogatában „lebegnek”, nem ülepednek le. Ez egyben azt is jelenti, hogy a számtalan kis részecskének óriási az összfelülete, amin keresztül a szer a hatását kifejtheti.

\* pH: oldatok savasságának, lúgosságának a mértékegysége. 1–14 közötti skálán a 7 semleges, a 7 alatti érték savas, a 7 fölötti pedig lúgos. A folyadékban lévő hidrogénionok /H+/ számának mértéke; „power of Hydrogen”, ahol a „power” erőt jelent.

Dr. Young filozófiája, ami Új Biológiként ismeretes, az egészség egyszerű és egyenes megközelítése. Az Új Biológia egyszerűen azt állítja, hogy csak egyetlen megbetegedés, egyetlen betegség létezik. Ez pedig a test túlsavasodása, ami elsősorban a természetestől elrugaszkodott életmód, gondolkodásmód és táplálkozás következménye.

A test túlsavasodása a mikroorganizmusok túlzott elszaporodásához vezet a testen belül. Az ezek által kibocsátott mérgeanyagok felelősek azokért a tünetegyüttesekért, amiket – a jelenleg az egészségügyben dolgozó legtöbb szakemberrel együtt – általában úgy szoktunk értelmezni, hogy „betegség”. Dr. Young szerint, ha csak egyetlen betegség van, akkor arra csupán egyetlen gyógymód létezik, az pedig nem más, mint a test lúgosítása. Arra szeretnék tehát kérni, dr. Young, hogy te magad magyarázd el nekünk a tudományos megállapításaidat. Lennél olyan kedves és bemutatnád nekünk – illetve azoknak, akik most minket hallgatnak – az Új Biológiát az új fogalmak segítségével?

Dr. Young: Köszönöm a szót. Az elmúlt 15 évben sejtszintű mikrobiológiával foglalkoztam, a sejtek különböző állapotait tanulmányoztam, valamint azt, hogy miként szerveződnek és bomlanak fel. Ezenkívül tanulmányoztam a különféle ételeknek a működő sejtekre gyakorolt hatását is. Ahogyan a világ különböző részein bevett táplálkozási szokásokat vizsgáltam, továbbá megfigyeltem az ott élők körében jellemző tünetegyütteseket, megfogalmaztam a következő alapvető állítást, aminek az **Új Biológia** elnevezést adtam.

Az Új Biológia egyik alapvető állítása, hogy csupán egyetlen megbetegedés, egyetlen betegség létezik. Tudom, sokan közülünk most úgy érezhetik, hogy ez nehezen hihető – az, hogy csupán egyetlen megbetegedés vagy egyetlen betegség létezik. Nekem mégis az a meggyőződésem, hogy ez így van. Ez a betegség pedig a test túlsavasodása, ami alapvetően a természetestől elrugaszkodott életmód, étkezés és gondolkodásmód következménye. Ez a túlsavasodás sejtszintű károsodásokhoz vezet. Ahogy a sejtek kezdenek tönkremenni, ez táptalajt biztosít a mikroorganizmusok kialakulásához. Ezután a testben megtörténik a mikroorganizmusok túlzott elszaporodása. Majd ahogyan ezek erjesztik a testünkben lévő cukrokat, ahogy erjesztik a fehérjéinket és a zsírt, mérgeanyagokat termelnek, amelyeket savaknak nevezünk. Ezek hozzák létre azokat a tüneteket, amelyek úgy ismerünk, hogy „betegség”.

Tehát csupán egyféle gyógymód van. Ha csak egyféle megbetegedés van, akkor csak egyféle gyógymód létezik. Ez az egyetlen gyógymód pedig természetesen nem más, mint megszakítani ezt a megbomlott életviteli és táplálkozási ciklust, és lúgosítani, energizálni a testünket. Szóval, körülbelül nyolc éve írtam egy könyvet *Egyetlen megbetegedés, egyetlen betegség, egyetlen gyógymód* címmel. Ebben álltam elő az „egyetlen megbetegedés, egyetlen betegség” elméletével. Úgy véltem, ha csupán egyetlen betegség és egyetlen gyógymód van, akkor léteznie kell valamiféle „megbomlott egyensúlyi ciklusnak”.

Úgy találtam, hogy a megbomlott egyensúly ciklusában négy állomás van. Az első állomás a megbomlott egyensúly ciklusában, hogy lennie kell valamilyen testi vagy érzelmi zavaroknak. Ez a zavar lehet egy gondolat, a szavaink, a tetteink, de lehet külső, környezeti eredetű is. Bármilyen savas esőtől kezdve az elektromágneses rezgésekig; vagy a szennyezett környezet, a szénmonoxid; a táplálkozásunk, ami túl savas, vagy akár a túl sok cukor az étrendben, ami a mai Amerikában igen nagy probléma. A romboló érzelmek, mint amilyen például a düh, meggyőződésem szerint még a sejtek szintjén is hozzájárulhatnak a testi működési zavarok kialakulásához. Ezek a zavarok sejteket tesznek tönkre. Ahogy ezek a sejtek elkezdenek bomlani, melléktermékeket, más szóval bomlástermékeket hoznak létre. Savakat, amik megváltoztatják a környezetünket, pontosabban a testünk belső környezetét.

Tehát a belső pH lecsökken, ami megzavarja a belső környezetünket – ez pedig a savak miatt van így, amelyek a sejtek bomlása során keletkeztek. Erre a sejtek úgy reagálnak, hogy megpróbálnak alkalmazkodni a károsodott, kórosan megváltozott környezethez. Így az egészséges sejtek is beteg sejtekké válnak. És ahogy az egészséges sejtek is elkezdnek bomlani, elsőként baktériumok sora jelenik meg, másodikként élesztő- és egyéb gombák, végül harmadikként penészgombák.

Ezek a mikroorganizmusok pedig létrehozzák a saját melléktermékeiket, amelyek szintén betegségeket okozó savak. Ezek a bomlástermékek, amelyek azután még inkább szennyezik a belső környezetünket, ismét csak káros hatást gyakorolnak az életünk minőségére – a még egészséges sejtekre –, és ez még több testi működési zavarhoz vezet. Tehát így jutunk el oda, amire úgy utaltam, és amit úgy nevezek, hogy az „ördögi kör”, vagyis a „megbomlott egyensúly ciklusa”.

Szóval, amikor ebben a savas környezetben, a megbomlott egyensúlynak ebben a ciklusában vagyunk, elkezdünk majd tapasztalni néhány tünetegyüttest: elfáradunk estére, rosszalkodik az emésztésünk. Kezdünk meghízni: ez nem más, mint egy védekező lépés a savak semlegesítésére. A gondolkodásunk nehézkes lesz, és még depresszió vagy szorongás is kialakulhat. A különböző fájdalmak, vagy az olyan testi érzetek, hogy itt-ott valami szúr, hasogat, vagy zsibbad, mind a megbomlott egyensúly ciklusával vannak összefüggésben.

Tény, hogy nincs fájdalom savak nélkül. És ahol savak vannak, ott fájdalom is lesz.

Ekkor – érthető módon – elkezdjük betegnek és fáradtnak érezni magunkat. A savak befolyásolják az idegrendszerünket és az izmainkat is. Az izmaink kezdenek elplöttyedni, károsodni. A bőrünk tónusa is megváltozik. Az öregedés jelei, ráncok jelennek meg rajta. A gondolkodásunk nehézkessé válik, a szerveink legyengülnek – egyszóval betegnek és fáradtnak érezzük magunkat.

Most pedig ejtsünk egy pár szót az ételekről! Vannak ételek, amelyek energiát adnak, és vannak olyanok, amelyek nem. Elkezdtem mérni, hogy melyik étel mennyi energiát ad. Elkezdtem vizsgálni, mennyi energiát ad a hétköznapi [amerikai] étrend. Valójában egy teljesen új étrendet is kifejlesztettem. Ahogy vizsgáltam a tipikus étrendet, elkezdtem mérni az ételek rezgésszámát hertzekben\*, illetve valójában megahertzekben.

Valószínűleg mindenkinek ismerős a hertz fogalma, csak eddig ezt a számítógépekre vonatkoztatva ismertük. Néhány számítógép még a megahertzes tartományban működik, de sok van már, ami a gigahertzes tartományban. Ez az egész a rezgésekről szól. Arról, hogy megmérjük az ételek rezgésszámát. Úgy találtam, hogy a tipikus ételek rezgésszáma lehet olyan alacsonyan is, mint 3 megahertz, de felmehetnek körülbelül 50 megahertzig. Azt is megfigyeltem, hogy a rákos sejtek körülbelül 40 megahertz környékén rezegnek. Ebből arra következtettem, hogy a halál 50 megahertz körül kezdődik. Még a csirkehúst és a hamburgert is megmértem: ezek 3 és 5 megahertz között voltak.

Azután megmértem a test egészséges szerveit is: a szívet, a májat, az agyat. Rájöttem, hogy amikor a szervek egészségesek, akkor 70 megahertz körül rezegnek. Tehát ez a 70-es érték lett a céloim. Kezdttem olyan termékeket kifejleszteni, amelyek körülbelül ebben a tartományban voltak. Elkezdtem azokat az alkotórészeket mérni, amelyeket a táplálék-kiegészítőimbe tettem, és mindig ezt a 70 megahertzes határértéket vettem alapul.

---

\* hertz: a rezgések száma másodpercenként

Létrehoztam egy eljárást, ami vissza tudja adni az energiát az ételeknek. Amikor a SuperGreens nevű termékemet mértem – amit jómagam is fejlesztettem ki –, képes voltam teljes egészében megőrizni a csíráztatott füveket, zöldségfélét és leveleket, sőt még növelni is tudtam a rezgésszámukat, fel egészen nagyjából a **250 megahertzes értékig**.

Valójában, ha megnézed a SuperGreens port, láthatod, hogy a benne lévő növényi részecskék végei elállnak a műanyag mérőkanáltól. Ez pedig az elektromágneses energiájuk miatt van így. És ez az energia mérhető.

Szóval, amikor olyan ételt eszünk, amelyek teli vannak energiával, akkor ezek energiát adnak a testünknek. Amikor olyan ételt eszünk, amelyek nincsenek teli energiával, akkor energiát veszünk el a testünktől.

Van még egy másik módja is az ételek megmérésének. A pH-t is mérhetjük. A pH egy mozaikszó, a „power of Hydrogen” kifejezésből ered (ahol power = erő, vagyis a rövidítés azt jelenti, hogy „a hidrogén ereje”). A pH-skála 1-től 14-ig terjed. A 7-es érték semleges. A 7-es érték alatt minden érték savas, a 7-es felett pedig minden érték lúgos.

Mikrobiológusként, a vér tanulmányozása révén, továbbá nagyon finom műszereket használva, meghatároztam a vér pH-értékét ezreléki pontossággal. Ez az érték 7,365. Tudom, hogy itt nagyon belemegyünk az apró részletekbe, mégis úgy vélem, hogy ez fontos.

Hiszen nézzük csak meg, mi a helyzet a testhőmérséklettel, ami 36,7 °C! Amikor ez csupán néhány tizednyit is változik, hogy érezzük magunkat? Kezdjük kicsit betegnek érezni magunkat. Mondjuk, amikor 36,7 °C-ról felmegy 37,2-re vagy 37,7-re, kezdjük érezni ezeknek a nagyon kicsi, parányi elmozdulásoknak a hatását. Ugyanez figyelhető meg a vér esetében is. Na szóval, megállapítottam, hogy a vér fenntartja saját, nagyon finom egyensúlyát, ami 7,365. Éppen úgy, ahogyan a test a testhőmérséklet esetében a 36,7 °C-ot.

Ezután elkezdtem az ételek pH-ját mérni, például a brokkoliét vagy a spenótét, és kezdtem olyan termékeket kifejleszteni, amelyek lúgosítják és energiával látják el a testet. Ennek az „egyetlen megbetegedés, egyetlen betegség” modellnek a segítségével ugyanis rájöttem, hogy csak akkor maradhat meg az egészség, ha fenntartjuk a test lúgos pH-ját.

Amikor olyan savas ételt is beleveszünk az étrendünkbe, mint amilyen a hot-dog, a sör, a kávé és a szénsavas üdítőitalok, akkor elkezdjük olyan étellekkel bombázni a testet, amelyek savakat termelnek, és ezáltal elkezdjük csökkenteni a vérünk és szöveteink pH-ját. Ugyanakkor a vér pH-jának a 7,365 értéken muszáj maradnia. És a test mindent meg is tesz, hogy megőrizze ezt az érzékeny egyensúlyt a vérben. A test sokszor csak úgy tudja fenntartani a lúgosságot, hogy kivonja a lúgosító ásványi anyagokat a csontokból és az izmokból (ilyen lúgosító ásványi anyagok a nátrium vagy a kalcium – a szerk.), valamint úgy, hogy kihajtja a savakat a kiválasztórendszerünk megfelelő szervein keresztül.

Ha azonban a savak nem tudnak ilyen módon kiürülni, akkor a szövetekbe kerülnek. Egy „kiegyensúlyozó művelet” ez, amit a szervezet végez. Vagy megvan az egyensúly, vagy felborul az egyensúly a savasság és a lúgosság között. A test szükséglete, hogy fenntartsa a lúgosságát. Vannak ételek, amelyek hozzájárulnak a lúgossághoz, meg étrend-kiegészítők is, mint amilyenek a SuperGreens por és a Prime pH csepp, amelyek szintén hozzájárulnak a lúgossághoz. Továbbá, minél inkább kizárjuk az étrendünkből azokat a kiegészítőket és ételt, amelyek a savasságot fokozzák, **annál jobb életminőséget** fogunk élvezni.

Van egy nagyon egyszerű hasonlatom, ami jól kifejezi ezt az egész „egyetlen megbetegedés, egyetlen betegség, egyetlen gyógymód” gondolatmenetet. Ez pedig így összegezhető: Mit tennél, ha lenne egy halad, egy aranyhalad egy akváriumban? Mit tennél, ha a hal hirtelen gyengélkedni kezdene? A halat kezelnéd vagy a vizet cserélnéd ki? A válasz nagyon egyszerű. Amikor a hal megbetegedik, egész egyszerűen ki kell cserélnünk a vizet.

Nos, a hasonlatom alapján az emberi sejt a hal. És a víz, ami körülveszi a halat, a belső környezetünk, a testfolyadékaink, amelyek testünk túlnyomó részét alkotják. Testünk 70%-a víz! 30%-a szilárd anyag. Amikor odafigyelünk a környezetre, azaz a folyadékra, ami körülveszi a sejteket, akkor láthatjuk, hogy ez az, ami a sejtek legfőbb problémája. Amikor a sejt beteg és fáradt, ez nem más miatt van így, csakis a környezete miatt.

Éppen úgy, mint a hal esetében. Amikor beteg a hal, ne a halat kezeld, cseréld ki a vizet! Amikor tehát elkezded lúgosítani és energizálni a testedet az InnerLight termékek segítségével, azaz elkezded inni a SuperGreens porral és Prime pH cseppekkel összekevert vizet, akkor egyúttal elkezded visszanyerni az egészséges belső környezetet is.

Az egyik alapvető csomagot, amit kifejlesztettem – és ezt most egy házhoz fogom hasonlítani –, úgy hívom, hogy az *egészség háza*. Minden ház esetében van egy szilárd alap. És persze a legtöbb háznak sarokkövei is vannak. Az *egészség háza* esetében nálunk négy sarokkő van. Szóval kialakítottam egy alapsomagot, de most csak két fő termékről fogunk beszélni. Ezek az *egészség háza* két sarokkővet jelentik a négyből. Ezek azok a termékek, amelyeket az embernek szerintem élete végéig fogyasztania kellene. Azok a termékek, amelyek segítenek energizálni és lúgosítani a testünket. Szóval készítettem egy SuperGreens nevű port, aminek 49 különböző, „bio” eljárással természetesen alkotórésze van. A termék biotermesztésű fűfélékből áll, mint amilyen a búzacsíra, a zabcsíra vagy az árpacsíra, ezenkívül levelekből és biozöldegekből, mint amilyen a brokkoli, a spenót és a zeller. Mindezek koncentrált formában vannak jelen a termékben. Ugyanis a termék 20 az 1-hez arányú koncentrátum, ami annyit jelent, hogy megközelítőleg 20 résznyi vagy 20 kilónyi fűfélére, brokkolira és spenótra, meg levélre van szükség 1 kilónyi SuperGreens por előállításához. Így kapjuk meg ezt a 20 az 1-hez arányt. Alacsony hőfokú szárítási eljárással dolgozunk, hogy megőrizzük az ételek teljességét és energiáját.

A másik sarokkő a Prime pH csepp. A Prime pH csodálatos lúgosító és energizáló anyag. Azért mondom ezt, mert két szabad oxigénatomja van, továbbá egy klorit atomja, ami még egy további elektront hordoz. Magától értetődik, hogy a testünk lúgosításához növelnünk kell az elektronaktivitást azáltal, hogy több elektront viszünk be. Az elektronok természetesen vonzzák az ellentétüket, a protonokat. Bármilyen, ami savas, proton többlettel rendelkezik, és bármilyen, ami lúgos, elektrontöbblettel rendelkezik. Amikor növeljük az elektronaktivitást az étrendünkben és az életmódunkban, az segíteni fog a savak és a protonok semlegesítésében, továbbá segíteni fog még a belső testfolyadékaink épségének fenntartásában is. Ez pedig biztosítja a sejtek épségét.

Kevin: Ezt a két terméket együtt kell használnunk?

Dr. Young: Hogyne, ezt a két terméket együtt használjuk! Úgy kell elkészíteni, hogy veszünk egy liter vizet, beleteszünk egy mérőkanál SuperGreens-t 16 csepp Prime pH-val. Így segítünk megemelni a SuperGreens por pH-ját, vagyis lúgosságát. A Prime pH cseppek pH-ja önmagában 10,5 körül van. Tehát ez egy jelentős növekedés a 7-ről. A 7-ről 10-re való növelés eredménye egy több ezerszer lúgosabb folyadék, mint amilyen a víz.

Most pedig elérkeztünk az egyensúly ciklusának témaköréhez. Nos, korábban vizsgáltuk a megbomlott egyensúly ciklusát. De ha az létezik, akkor léteznie kell az egyensúly ciklusának is. Ugyanis az ellentétek mindenben megtalálhatók: forró–hideg, háború–béke, verseny–együttműködés, vagyis ha van egy megbomlott egyensúly ciklus, akkor kell lennie egy egyensúly ciklusnak is (ami eredetileg létezett és később megbomlott).

Ez a két dolog egy új modell alapja: a megbetegedés és a betegség a megbomlott egyensúly ciklusában található, az egészség és a jóllét pedig az egyensúly ciklusában. Az első lépés vagy állomás az egyensúly ciklusában a tisztítókúra. El kell mondanom, hogy a tisztítókúra nem egy esemény, hanem egy folyamat. A „szuperhidratálással” kezdődik, és általában 7-14 napig tart. Tovább is végezhetjük, ha tetszik, élvezük, és jól megy. A 7-14 nap alatt sok vizet kell inni: legalább napi 3-4 liternyit SuperGreens-szel és Prime pH-val.

A második állomás az irányítás magunkhoz ragadása. A rögzült, zavaró, negatív befolyást jelentő tényezők kiküszöbölése. Ekkor kizárjuk az összes savas ételt, és elkezdjük megadni a testnek azokat az alapvető elemeket, amelyek abban a mozaikszóban található, hogy **WOMAN\***. Ez a szó egy alapelvre utal. A WOMAN alapelv lényegét az azt alkotó szavak mutatják: **W**, mint lúgosított víz (angolul: **water**); **O**, mint szabad **oxigén**. Ezt honnan kapod? Részben a SuperGreens porból, de bármilyen vizet iszol is, hozzá kell adnod a Prime pH cseppeket. Tehát hozzáadod a SuperGreens-hez is. De ha csak sima vizet akarsz inni, hozzáadod a sima vízhez is. A szabad oxigén, amit a Prime pH tartalmaz, alapvetően szükséges ahhoz, hogy segítsünk oxigénnel ellátni az összes sejtet. **M**, mint ásványi anyagok (angolul: **minerals**). Milyen ásványi anyagok? Azok az ásványi anyagok, amiket mi ajánlunk, lúgosított ásványi anyagok. Van egy termékünk, a Mega-Vita-Min. Ebben megvan azok közül az elemek közül jó néhány, amikre szükséged van. **A**, mint lúgosító (angolul: **alkalizing**), energiát adó életmód. És végül **N**, mint táplálkozás (angolul: **nutrition**). A táplálkozásunk, étrendünk középpontjába egyre inkább a lúgosító ételeknek kell kerülniük.

Mi az, ami láthatóvá válik, amint ezt a ciklust folytatjuk? Hát, az **egészség** jelei fognak megmutatkozni. Ismétlem, ez nem egy esemény. Ez egy folyamat. Képzésen vagyunk. Milyen képzésen is? A jó egészség elérését célzó képzésen. És minden nap gyakorlunk. Lehet, hogy nem minden nap csináljuk tökéletesen. De minden nap, amikor gyakorlunk, egy kicsit jobban megy, mivel gyakorlunk. És ahogyan gyakoroljuk a WOMAN alapelvet, az egyensúly ciklusát, fogyasztjuk az InnerLight étrend-kiegészítőket, illetve helyesen táplálkozunk, a következőket tapasztaljuk: **energia és életerő** a betegség és a fáradtság helyett. Csillogó szemeket látunk, tisztán gondolkodunk, tudunk koncentrálni. Elkezdünk súlyt veszíteni. Miért? Mert a testnek többé nem kell ragaszkodnia a zsírokhoz, amelyekbe a sok savat lerakodhatja. A súlyfelesleg hirtelen kezd „leolvadni”.

Stephanie: Dr. Young, emlékszem, hogy amikor először hallottalak beszélni, noha nagyon meggyőző voltál, felmerült bennem a kérdés, hogy ez a program vajon vonatkozik-e rám is. Tudtam, hogy öröklött hajlamom van a szívbetegségekre. Az apámat 55 éves korában vesztettem el, a nagyapámat 52 éves korában, nagybácsikat és nagynéniket a negyvenes éveikben. Ismert tény, hogy az elhízás bizonyos családokban halmozottan fordul elő. Mit tudunk mondani annak, aki a családjára jellemző problémákról kérdez?

Dr. Young: Nos, a családban gyakran előforduló betegségek története valójában nem más, mint az életmód visszatükröződése. Persze hajlam is lehet, ami genetikus. De attól még ott van az életmód is! Valójában úgy találtam, hogy az életmód a „ravasz”. Megmagyarázom...

\* woman: nő (angolul)

Ezt a jelenséget egy ostoba játékhoz szoktam hasonlítani, amit orosz rulettnek neveznek. Az orosz rulett – és ez talán ismerős a hallgatóinknak is – az a játék, amikor fogsz egy pisztolyt, egy golyót teszel a tárba, megpörgeted a tárat, a halántékhöz emeled a pisztoly csövét, majd meghúzzod a ravaszt. Nos, itt a golyó a genetika. A ravasz pedig az életmód. Így, ha hajlamosak vagyunk mondjuk a cukorbetegségre, a szívbetegségre, vagy akár a mellrákra, és ez öröklött hajlam, majd meghúzzuk az „életmód ravaszt” azzal, hogy túlsavasítjuk a belső környezetünket, akkor megjelennek ezek a tünetegyüttesek. A magas vérnyomás, a magas koleszterinszint, az elhízás, a rák, az egyes vagy a kettes típusú cukorbetegség\* mind-mind olyan dolgok, amiket az életmódunkat meghatározó döntéseink és tetteink következményeként **beszerzünk magunknak** azáltal, hogy meghúzzuk ezt a bizonyos ravaszt.

Ha viszont abbahagyjuk a ravasz húzogatóását, az életmódunkat pedig az egyensúly ciklusának megfelelően alakítjuk át, akkor az egészség jelenik meg azok helyett a tünetek helyett, amikről itt beszéltél.

Kevin: Világos. Úgy értettem, amikor a korábbi hangfelvételeidet hallgattam, hogy a savak ténylegesen a leggyengébb területeken rakódnak le. Tehát, ha van ilyen hajlamunk, a savak mindig a testünknek arra a területére mennek, amelyik a leggyengébb? Ez tényleg így van?

Dr. Young: Igen, pontosan így van. Én ezeket a területeket úgy hívom, hogy „halott zónák”. A hasonló a hasonlót vonzza. Így tehát ez egy olyan folyamattá válik, amelynek során a bennünk felhalmozódó savak a testünk leggyengébb pontjain rakódnak le. Ezek azok a helyek, ahol a megbetegedések, a betegségek vagy a különböző fájdalmak fognak megjelenni. A problémás pont egyénenként változik.

Viszont ahelyett, hogy csak egy bizonyos betegséget vagy testrészt kezelnénk, olyan megközelítést fogunk választani, amelyik a test egészét veszi figyelembe. Elkezdünk egy folyamatot. A testfolyadékaink egészével foglalkozunk – ezek a testünk 70%-át teszik ki – mégpedig úgy, hogy lúgosítunk. És ez az emberi test minden sejtjére hatással van.

Stephanie: Nézd, dr. Young, ahogy utazunk az országban, megismertetve az emberekkel a termékeidet és a tudományos eredményeidet, valószínűleg minden egyéb kijelentésnél többször halljuk azt, hogy: „A mindenségit! Ez nagyszerűen hangzik! De a férjem soha nem fogja feladni a sült húst, én meg nem tudom elképzelni, hogy abbahagyjam a kávézást”. Tudom, hogy az én egyik legnagyobb nehézségem is az volt, hogy láttam, a főiskolás korú lányom talán soha nem fog leállni a gyorséttermi ételekről. Mindannyian tudjuk, hogy ez az átmenet nagyon nehéz. Megpróbálni megváltoztatni a hétköznapi étrendet, vagy akár csak megközelíteni valakit az életmódja megváltoztatása kapcsán – ez szinte lehetetlen. Szóval hogyan reagálsz, amikor az emberek azzal jönnek, hogy soha nem tudnák megváltoztatni azt a módot, ahogyan táplálkoznak?

Dr. Young: Azt hiszem, Stephanie, éppen te vagy az, aki mindenki másnál jobban segítettél nekem megérteni ezt a problémát azok közül az emberek közül, akikkel dolgoztam. A saját tapasztalatodra gondolok itt a szénsavas üdítőkkal, amikkel nagy nehézségeid voltak...

---

\* cukorbetegség: az az állapot, amikor a hasnyálmirigyben nem képződik inzulin, vagy nem elég inzulin képződik. Az inzulin szerepe az, hogy a táplálékból a vérbe jutó cukrot az azt felhasználó sejtekhez eljuttassa. Az I-es típusú cukorbeteg inzulinfüggő, vagyis az inzulint pótolnia kell, mert a hasnyálmirigy nem, vagy jelentősen keveset termel. Elsősorban fiatal korban kezdődik. A II-es típusú cukorbeteg nem inzulinfüggő. A hasnyálmirigy a kellenél kevesebb inzulint termel, de diétával vagy gyógyszeres serkentéssel a mennyiség elégséges szintre hozható. Ez elsősorban idősebb korban jelenik meg.

Stephanie: Igen, akkoriban sokat beszéltem erről veled: napi 8-10 üveg diétás üdítőt ittam meg legalább húsz éven át. Minden áldott nap...

Dr. Young: Ha jól emlékszem, soha nem kértelek arra, hogy hagyd abba...

Stephanie: Nem bizony. És nem is gondoltam volna, hogy valaha képes lennék erre...

Dr. Young: Ám valójában az történik, hogy amikor elkezdünk fényt, energiát, lúgosságot és több elektront adni a testünknek, akkor ezzel párhuzamosan minden elkezd megváltozni. Következésképpen nem neked kellett lemondanod az üdítőkről...

Stephanie: Nem, nem. Az üdítők kezdtek el **taszítani**. Ezt is elmeséltem neked. Egyszerűen többé már nem kívántam őket...

Dr. Young: Valóban így volt. És ezt az esetet azóta sem tudom elfelejteni. Így hát azoknak az embereknek, akiknek az étrendje savasabb – akik marha-, csirke- és disznóhúst esznek, akik söröznek este, akiknek kell a reggeli kávéjuk, és a sonkás tojás –, nem azt javasolom, hogy mondjanak le ezekről a dolgokról. Természetesen szívem szerint azt ajánlanám, hogy hagyjanak fel ezekkel. De ha ezt nem is, legalább kezdjék lúgosítani a testüket az alapvető termékek fogyasztásával. Elkezdni a folyamatot. Csupán ezt az egy döntést kell meghozni.

Kezdd el a folyamatot! Amint elkezded a folyamatot, úgy fogod találni, hogy azok az ételek és szokások, amikről valahogyan próbáltál lemondani – és bizony, még a dohányzás is ide tartozik –, **taszítanak majd**. Így tehát nem neked kell ezekről lemondanod.

Stephanie: Dr. Young, milyen előnyökkel számolhat valaki, aki elkezdi rendszeresen inni a SuperGreens-t, azonban soha nem változtatja meg az étrendjét?

Dr. Young: Hát, körülbelül 60-80%-ban javul majd az egészsége, nő meg az életereje. Ami történik – és készüljünk fel erre is –, az az, hogy nem fogjuk kívánni a más típusú ételeket és italokat, és már a korábbi életmódunk sem lesz vonzó számunkra. Még az is lehet, hogy megválnak egyik-másik barátunktól! Ki tudja?

Stephanie: Tehát az ember végül feladja azt, ahogyan korábban evett, a vágyai ellenére is?

Dr. Young: A vágyai ellenére is... igen.

Stephanie: Szóval valójában ezt mondod: csupán a termékek fogyasztása révén 60-80%-kal javul az esélyünk arra, hogy ne legyenek súlyosabb tüneteink, azaz ne betegedjünk meg. Csupán a termékek fogyasztása által. Nos, tudom, hogy igazad van, mert az emberek az ország minden tájáról ilyen és ehhez hasonló történetekről számolnak be.

Dr. Young: És engem nagyon felvillanyoznak ezek az eredmények és változások, amelyek az emberek életében történnek, például az egyes és a kettős típusú cukorbetegség esetében is. Nem a betegséget kezeljük ezekben az esetekben sem, hiszen tudjuk, hogy a cukorbetegség nem is egy betegség, hanem csupán a túlsavasodás egyik tünete.

A lúgosítás és az energizálás folyamatának, az életmódunk megváltoztatásának, a táplálkozásunkban bevezetett változtatásoknak és az InnerLight étrend-kiegészítőknél is köszönhetően életet látunk jelentősen megváltozni pozitív irányba. Ezzel párhuzamosan pedig a vércukorszint is kiegyensúlyozottá válik.

Kevin: Csak annyit akarok ehhez hozzátenni, hogy az ember étrendje tényleg határozottan megváltozik! Elmondanám, hogy amikor három évvel ezelőtt elkezdtem használni ezeket a termékeket, én voltam az, aki állítottam, hogy egész biztosan nem fogom megváltoztatni az étrendemet. Eszem ágában sem volt lemondani a marhahúsról vagy a csirkehúsról, az időnkénti kávéról vagy a savasító ételekről. Ahogy azonban telt-múlt az idő, ez szó szerint megtörtént velem. Csupán néhány héten belül elkezdtem kívánni a salátákat – például a zellert, amit soha életemben meg nem ettem. Egyszer csak kívánni kezdtem a salátákat és a jó ételeket! Azután ott voltak még az édességek is, amiket korábban folyamatosan majszolgattam. Nos, megszűnt az édességek fogyasztása iránti vágyam. Azok az édességek, amiket rendszeresen ettem – amikből meg tudtam enni nagy adagokat is, mondjuk egy nagy adag fagylaltot –, megváltoztak számomra. Már annyira édesnek tűntek, hogy alig tudtam belőlük megenni néhány kanálkával. Majd idővel ezek a sóvárgásaim is elmúltak. Szerintem az embereknek meg kellene érteniük, hogy ha csak elkezdik a test lúgosításának a folyamatát, a szervezetük át fog állni: kívánni fogják a több lúgos ételt, mint ahogyan ez velem is történt.

Stephanie: Na most, az az igazság, hogy ezeket a történeteket mindenhol halljuk, ahol csak megfordulunk, és beszélgetünk erről a témáról. Vagyis ez biztosan nem csak egy elszigetelt jelenség, és nem csupán mi éltük át ezeket, mi, akik most ebben a stúdióban beszélgetünk...

Dr. Young: Így van. Az egyik bámulatos dolog a finom íz – a SuperGreens nagyon enyhe, finom édessége. Ez akkor válik nyilvánvalóvá, amikor elkezdünk lúgosítani és energizálni. Utána viszont – ahogyan ez nálatok is előfordult már – ha ismét megkóstolunk valami agyoncukrozott dolgot, akkor rádöbbenünk, hogy: „Jaj, ez iszonyú édes”.

Kevin: Igen. Itt van példaként az én esetem is, mikor először fogyasztottam SuperGreens-t. Emlékszem az első néhány napra. Úgy éreztem, hogy nagyon keserű. Most már viszont értem – a mai tudásom birtokában –, hogy akkor egyszerűen azért volt ez, mert nagyon savas állapotban voltam. Ezért volt keserű számomra a SuperGreens. Ahogy azonban egyre inkább lúgossá vált a szervezetem – csupán néhány nap után –, az is egyre édesebbnek tűnt. Ma pedig már majdnem olyan édesnek érzem, mint régen egy édes zöld teát.

Dr. Young: És ez egy igen fontos kérdés, különösen azoknak a szülőknek, akiknek a gyermekei nem eszik meg a zöldségeket. Valójában mindent megesznek, ami savas, de otthagyják a salátát és a brokkolit. Otthagyják mindazt, ami a tányér szélén van: a köretet. Próbáljunk a gyerekeink életébe több zöldfélé, több zöldséget belevinni!

Nagyon fontos, hogy ezt tegyük! Tudniillik ezek alapvető tápanyagok az emberi sejtek felépítéséhez. A gyerekek esetében azt figyeltük meg, hogy amint elkezdnek fokozatosan lúgosabbá válni, nemcsak az étrendjük változik a lúgosabb belső környezet hatására. A koncentrációjuk is javul. A fókuszálási képességük és a kiegyensúlyozottságuk is javul. Ez pedig óriási eredmény a figyelemhiány és a hiperaktivitás területén. És nem azért van ez, mert kezeljük a tüneteket, hanem mert megváltoztatjuk a gyerekek belső környezetét a lúgosítás és az energizálás folyamatán keresztül. Tehát szülőként fokozatosan kezdjük el bevezetni néhányat a zöldségekből készített ételek és az InnerLight termékek közül, és látni fogjuk, ahogy a gyerekeink megváltoznak.

Stephanie: Szerintem, dr. Young, fontos lenne a hallgatóink számára az is, ha beszélnél pár szóban a méregtelenítési folyamatról. Ahogy megszabadítjuk a testünket a savaktól, egy **méregtelenítési folyamat** az, amin keresztülmegyünk, ezért lesznek bizonyos tüneteink, amelyek erre a folyamatra utalnak. Kérlek, hogy röviden ezeket a tüneteket is említsd meg!

Dr. Young: A legfontosabb, amit észben kell tartani, az a „fokozatosság” elve. Figyelni kell a testünkre. Nem szabad túl gyorsan méregteleníteni. A tünetek között lehet ugyanis a hasmenés, a hányás vagy a kiütések. De ezek már a végletek. Lehet némi influenzaszerű tünetünk is. Mindezt ki lehet bírni, ha fokozatosan haladunk. Amikor érezni kezdjük, hogy ezek közül a tünetek közül valamelyik megjelenik, az a legjobb – a saját megfigyeléseim szerint –, ha mondjuk még egy liter SuperGreens-t iszunk. Kezdjük el többet fogyasztani ahelyett, hogy kevesebbet innánk. Ha elkezdünk többet inni, akkor elkezdjük kimosni ezeknek a mérgeknek egy részét. Ilyen módon sokkal hamarabb túljutunk a tüneteken.

Tehát ahelyett, hogy kevesebbet innál, igyál többet, csak kis adagokban. Kevesebbet igyál gyakrabban, minthogy többet innál ritkábban. Tehát tényleg szerencsésebb, ha „szétteríted” a hidratálást. Mi úgy hívjuk ezt, hogy „szuperhidratálás” végig az egész nap folyamán. Amint azt már említettem, 20 testsúly-kilogrammonként 1 litert kell meginni. Egy 70-80 kg-os férfi vagy nő esetében ez legalább 4 litert jelent naponta!

A legtöbb embernek nehezebb esik meginni 4 liternyit bármilyen folyadékból! De meglátod, hogy ha elkezded ezt a folyamatot napi 1 literrel, majd 2-vel, egyre jobban fogod kívánni a folyadékot. Ekkor érzed majd csak igazán, mennyire ki is voltál száradva. A bőröd meg fog változni, a szemeid is változnak, és a vérkeringésed is változik. Ahogy elkezded a „szuperhidratálást”, azt veszed majd észre, hogy az egészséged jelentős mértékben javul.

De – és ezt hadd mondjam el itt még egyszer – figyelj a változásokra! Légy bölcs, és csináld fokozatosan. **Kevesebbet, de gyakrabban!** Sőt, azt javaslom, ahelyett, hogy csak háromszor étkeznél, egyél hatszor, de kisebb adagokat. Gyakrabban enni jobb. Kevesebbet, de gyakrabban – ez nagyon sokat segíthet.

Stephanie: Mindezt a méregtelenítési folyamat idejére érted, ugye?

Dr. Young: Igen.

Stephanie: Dr. Young. Mindenki tudja, hogy sokféle „zöld por” kapható, és nap mint nap még többet dobnak belőlük piacra. El tudnád magyarázni nekünk, hogy a te termékeid mennyiben különböznek azoktól, amelyeket másutt lehet kapni?

Dr. Young: Nos, több igen lényeges különbség is van. Először is, semmi olyat nem adok a termékeimhez, ami károsítaná az elektronokat, a lúgosságot és az energiát. Tehát nem fogsz bennük találni algákat, nem találsz bennük semmit, ami „probiotikum” – amire úgy utalnak, hogy „egészséges baktériumok” vagy „egészséges flóra” –, nem találsz bennük gombaféléket, penészgombát, sőt egyáltalán semmiféle gombát. Nincs olyan alkotórész bennük, ami nem a föld felszíne felett nő. Továbbá nincsenek bennük gyökerek sem.

Csak a fűféléket és a leveleket használom, még a hajtásokat sem. A koncentráció pedig 20 az 1-hez. Nagyjából fél kiló és egy kiló közötti anyag szükséges ahhoz, hogy durván 30 gramm terméket előállítsunk. Alacsony hőfokú szárítást használunk azért, hogy megőrizzük azt a teljességet, amit úgy nevezek, hogy „életerő”. A fű életerejéje. A zöltségek, vagy a csírák és a levelek életerejéje. Ugyanis ezek képesek hozzáadni az életerejüket a te életerődhöz. Vagyis megőrizzük a termék teljességét úgy, hogy nem rontjuk le a lúgosságát, az energiáját és az életerejét a feldolgozás során. A koncentráció fontos. Az energia és az életerő megőrzése is fontos. Ugyancsak fontos az az eljárás is, amelynek segítségével feltöltjük elektronokkal a terméket, és visszaadjuk az életerejét – olyan ez, mint amikor behelyezzük az újratölthető elemeket a töltőegységbe.

Fel kell töltenünk a terméket ahhoz, hogy visszaadjuk az életerejét. Ezért van, hogy ha kinyitasz egy doboz SuperGreens port, az mágnesesnek tűnik. Azért ilyen mágneses, mert fel van töltődve elektronokkal.

Kevin: Dr. Young, szeretnék még egy kérdést feltenni, mert ezt sokszor hallom. Az emberek gyakran fordulnak hozzám, és azt mondják: „Tudjuk, hogy dr. Young ezt ajánlja a kettes típusú cukorbetegségre, és az alacsony vagy a magas vérnyomásra”. De odajönnek hozzám, és felteszik ezt a kérdést: „Na és mi van ezzel meg ezzel a ritka problémával?” Jó volna, ha te válaszolnál erre, mert amit igazán szeretnék, az egy egyszerűen megfogalmazott válasz.

Dr. Young: Jó. Valószínűleg hallottad már azt a mondást, hogy „minden út Rómába vezet”. Nos, a mi esetünkben minden út az *egészség házába*, vagyis az egyensúly ciklusához, vagyis az alapvető termékekhez vezet. A megjelenő tünetektől függetlenül a program mindenkinél betűről betűre mindig ugyanaz. Hiszen a tünetek csak annak a jelei, hogy a savak a testünk leggyengébb részein lerakódtak. Tehát akkor hogyan győzzük le ezeket a gyengeségeket? A lúgosítás és az energizálás folyamatán keresztül! Vissza kell térni az *egészség házába*. Vagyis „minden út az *egészség házába* vezet”.

Kevin: Alapvetően ezzel azt mondd, hogy nem is lényeges, mi a probléma? Hogy legyen az rák, cukorbetegség, szívbetegség, vagy bármilyen más nehézség, amivel valaki szembesül? Hogy ha az ember kezdi visszaterelni a szervezetét az egyensúly állapotába a lúgosítás és az energizálás által, a test elvégzi azt, ami a dolga? Hogy meg fog gyógyulni csak úgy magától?

Dr. Young: Pontosan. A testünknek van egyfajta belső intelligenciája: meggyógyítja magát, ha biztosítjuk neki a megfelelő környezetet. Ha vizet akarsz gyártani jégből, azt csak úgy teheted meg, hogy kiveszed a környezetéből. A mélyhűtőben a víz megfagy, tehát kiveszed a hűtőszekrényből. Mi történik ekkor? Meg fog változni a halmazállapota. Nem azért, mert a jéggel csináltál valamit, hanem mert megváltoztattad a környezetét. Ha gőzt akarsz csinálni a vízből, megint csak meg kell változtatnod a környezetét. Növeled a hőmérsékletét, és a víz gőzzé változik. Ez a H<sub>2</sub>O három különböző formája. A formája csakis a környezetétől függ.

Ha tehát meg akarunk szabadulni egy bizonyos tünettől, ami megjelent, akkor ne a tünetet kezeljük, hanem változtassuk meg a test belső környezetét. Olyan módon, mint amikor kivesszük a jeget a hűtőszekrényből, és az elolvad. Ugyanez a folyamat zajlik le bennünk is, amikor a „szuperhidratálás” zajlik, és ennek a lúgosító-energizáló folyamatnak a segítségével megváltoztatjuk a belső környezetünket.

Stephanie: Dr. Young, ugye ez nemcsak a betegségekre vonatkozik, hanem az olyan testi problémákra is, mint a magas vérnyomás vagy a magas koleszterinszint?

Dr. Young: Igen, feltétlenül. A magas vérnyomás is csupán annak a megnyilvánulása, hogy a test zsírokat termel a savak semlegesítésére. A zsírok lerakódnak az ütőerek falára, majd emiatt a szívnek erősebben kell dolgoznia. Ez hozza létre a magas vérnyomást. Tehát az történik, hogy amikor eltávolítjuk a savakat a testünkből, mikor az *egészség háza* irányába fordulunk, és gyakoroljuk ezeket az alapelveket – méregtelenítünk, a jó irányba toljuk el az életmódunkat, ellátjuk a testet a megbomlott egyensúly ciklusában szükséges létfontosságú tápanyagokkal –, akkor szó szerint odamegyünk az *egészség házához* az étrendünkön és az életvitelünkön keresztül. Ha pedig ez kiegészül még az InnerLight termékekkel is, akkor itt lesz az a pont, amikor a rossz dolgok kezdenek szertefoszlani. Éppen úgy, ahogyan a fenti hasonlatban a jég vízzé, a víz pedig gőzzé vált. Ezek az állapotok mind a környezettől függenek.

A koleszterinszint is csökkenni fog, mikor csökkentjük a savasságot. Ha csökkenteni akarjuk a koleszterin szintjét, nem a koleszterinnel kell foglalkoznunk! Hanem úgy kell megváltoztatnunk a környezetet, hogy növeljük a lúgosságot és csökkentjük a savasságot. Ettől a koleszterinszint is normalizálódik majd. Pofonegyszerű a folyamat. És így működik!

Stephanie: Mi van az olyan bőrtünetekkel, mint az ekcéma, a pikkelysömör és a kiütések?

Dr. Young: Ne feledd, hogy **a bőr a harmadik vese**. Az, ami bennünk történik – bármi is legyen –, sokszor kívül is megjelenik. Így sokunknak vannak fehér, vörös vagy barna foltjai.

Biztosan láttál már olyat, hogy egy banán megbarnult, nem? Amikor elkezded erjedni, akkor végigmegy a megbomlott egyensúly ciklusán. Először is kellett lennie egy fizikai problémának. Mi volt itt a fizikai probléma? Hát az, hogy leszdedted. Miután leszdedted, az anyaga, azok a sejtek, amelyek a banánt alkotják, elkezdnek belülről kifelé változni. Ekkor a banán elkezdi megváltozni. A sejtek kezdenek változni, savak jelennek meg a héj felszínén. Ez az a pont, amikor a banánon kezdenek megjelenni a barna foltok. Ezek ugyanazok a kis sötét foltok, amiket látunk a karunkon vagy az arcunkon. Ugyanez a dolog történik bármely bőrküütés esetében is. A kiütések annak a jelei, hogy a test savaktól szabadul meg a bőrön keresztül, ami ugyebár a harmadik vese. Miért a bőrön át? Mert a test képtelen volt kiüríteni ezeket a savakat a kiválasztás normális menete során. Amikor a szervezetünk épsége, egyensúlya megbomlott, a szervek kezdenének lerobbanni. Vagyis jobbnak tűnik kiüríteni a savakat a szövetekbe, ami kiütésekkel jár, mintha mondjuk a máj menne tönkre.

Stephanie: Akkor vihetjük ezt tovább akár még egy lépéssel? Akkor mindez érvényes a mentális problémákra is, mint amilyen például a depresszió vagy a szorongás?

Dr. Young: Akár a testi egészségéről van szó, akár a mentális egészségről beszélünk, az élettan mindennek az alapja.

Nehéz a pszichológia felől kezdeni, amikor a testünk már a megbomlott egyensúly állapotában van. Amikor valaki a depresszió állapotában van, mindenféle savas ételeket eszik (fagylaltot, édességeket és szénsavas üdítőket). Viszont úgy nagyon nehéz leküzdeni a depressziót, ha közben mi magunk idézzük elő a savasságot. Gyakran mondom: nincs olyan, hogy valaki egyszer csak „depresszióba esik”. Nem! Az ember maga hozza létre a depressziót. Amikor a mentális egészségünk alapját nézzük, az alap ott is az élettan. Hiszen láthatjuk, hogy amikor testileg kezdjük jobban érezni magunkat, akkor elkezdzünk tisztábban gondolkodni. Amikor pedig tisztábban gondolkodunk, jobban el tudjuk látni a dolgainkat is. Így a testi állapot befolyásolja az érzelmi állapotot. Más szavakkal, az élettani állapot befolyásolja a pszichológiai állapotot.

Ugyanakkor a pszichológiai állapot is befolyásolja az élettani állapotot, vagyis fontos, hogy pozitív gondolkodóvá is váljunk. Igaz, ez néha nehéz, ha sok dolgon mentünk már keresztül az életünk során. Mindazonáltal elengedhetetlenül szükséges ahhoz, hogy megőrizzük az egészségünket, az energiánkat és az életerőnket.

Kevin: Köszönöm a beszélgetést. Itt szeretném megragadni az alkalmat, hogy köszönetet mondjak mind Stephanie-nak, mind dr. Youngnak, hogy időt szakítottak ránk, és itt voltak velünk. És most azokhoz szólok, akik a CD-re rögzített élő adás átíratát olvasták el. Kérem, vegyék fel a kapcsolatot azzal az emberrel, akitől ezt az anyagot kapták, és érdeklődjék meg, milyen módon juthatnak hozzá a termékekhez, hogy megváltoztathassák az életüket.

**További segítségért keresse Kárpáti Zsuzsát (20 321 3641)**