

# Dicas de Saúde Holística Relacionadas ao COVID-19 com Norm Shealy

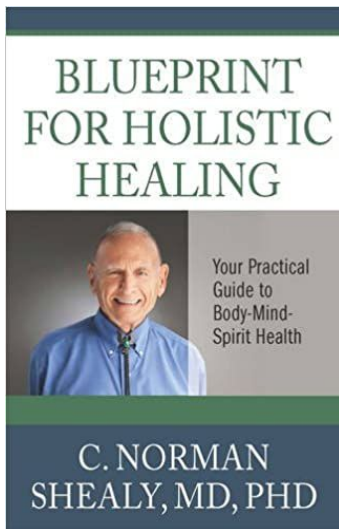
Trancrição do Video - *New Thinking Allowed* com Jeffrey Mishlove  
[www.newthinkingallowed.org](http://www.newthinkingallowed.org)



Recorded on March 12, 2020

Published to YouTube on April 15, 2020

(0:00:28) **JM:** Olá e bem-vindo. Eu sou Jeffrey Mishlove. Hoje vamos ver sobre saúde holística, remédios relacionados ao coronavírus. Meu convidado é meu velho amigo Dr. Norman Shealy, presidente da [Centro de Bem-Estar Shealy-Sorin](#) em Springfield, Missouri.



Ele tem 15 patentes em medicina energética, publicou 36 livros, mais de 350 artigos. Aos 87 anos, o Dr. Shealy ainda atua em trabalhos clínicos, pesquisas, escrita, educação e como uma autoridade no assunto. Entre seus muitos livros são: *Blueprint for Holistic Healing*, *Conversations with G*, *Energy Medicine*, *The Illustrated Encyclopedia of Healing Remedies*, *Life Beyond 100*, *Living Bliss*, *Medical Intuition*, *Miracles Do Happen*, *Pony Wisdom for the Soul*, and *Sacred Healing*. Mais uma vez, esta é um entrevista feita pela internet e agora iremos para o vídeo na internet. Antes de fazer isso, deixe-me mencionar que se você não assistiu a primeira entrevista com o Dr. Shealy divulgada algumas semanas antes sobre energia medicinal, eu encorajo você a fazer isso, eu colocarei um link no canto direito superior da tela ,e você verá um link direto ([Hot Link](#)) para o vídeo. E agora vamos para o vídeo na internet.

(0:02:04) **JM:** Bem-vindo Norm, é um prazer estar com você mais uma vez.

(0:02:08) **NS:** Igualmente.

(0:02:11) **JM:** Já fizemos uma entrevista anterior e cobrimos uma parte do conjunto de suas atividades, mas porque o pânico do Coronavírus está varrendo o país e o mercado de ações desabou milhares de pontos, vamos falar sobre o que as pessoas podem fazer hoje para lidar com esse medo do vírus, porque parece que o governo não está realmente preparado para testar ou tratar as pessoas. As pessoas estão por conta própria agora.

(0:02:45) **NS:** Bem, em certo sentido, acho que sempre estivemos sozinhos quando se trata de saúde. Se nós não nos cuidarmos, quem fará isso? Agora, nas doenças pontuais, em geral, a situação atual médica é muito boa. Mas, em uma situação de pânico, isso não vai nos atingir.

(0:03:04) **JM:** E as pessoas estão começando a entrar em pânico. A temporada de basquete foi cancelada. A temporada de beisebol foi adiada, o governador da Califórnia proibiu reuniões e aglomerações maiores de 500 pessoas.

(0:03:19) **NS:** Bem, nesta semana o governador de Connecticut insistiu que todas as aulas da faculdade deveriam ser ministradas pela Internet. Eu deveria ter ido lá para cima e conversado com o Instituto de Graduação em duas semanas e estarei fazendo isso pela internet agora.

(0:03:32) **JM:** Obviamente, essa é uma solução. As pessoas devem, ou podem, ficar em casa e interagir usando comunicação eletrônica em vez de orientações cara-a-cara. Ouvi uma diretora que diz que você não deve estar a menos de um metro e oitenta de outra pessoa.

(0:03:50) **NS:** Bem, na minha opinião, você não deveria estar perto de outras pessoas se não as conhecer neste momento específico. No entanto, eu acho importante não entrar em pânico e existem algumas coisas que devemos fazer todos os dias de nossas vidas, com ou sem pânico.

(0:04:09) **JM:** Por exemplo ...

(0:04:11) **NS:** Bem, antes de tudo, desapegue-se daquilo que você não pode mudar. Não se atente a este “disco riscado” que repete: pânico, pânico, pânico ... quem se importa. Quero dizer, nunca tive medo da morte desde os 4 anos de idade. Minha avó estava protestando. Eu disse, vovó não se preocupe se você vai morrer, você vai morrer. Então, não tenho medo de morrer agora ou nunca e não vou me concentrar nisso. Mas eu insisto em bons hábitos de saúde e no topo dessa lista, em certa medida, sete ou oito horas de sono toda noite. As pessoas que dormem 6 ou menos horas funcionam no mesmo nível de uma pessoa um pouco bêbada, há mais acidentes automobilísticos causados pela falta de sono do que pelo uso de álcool.

(0:05:00) **JM:** Muito interessante. E suponho, também, que as pessoas que trabalham demais sejam mais vulneráveis.

(0:05:08) **NS:** Ah, claro. E as pessoas, e sempre, as pessoas que trabalham em turnos divididos e diferentes turnos correm um risco muito maior, porque simplesmente não é normal. Mas, para a pessoa média, é criticamente importante ir dormir pelo menos oito horas. Agora, acho que sete a nove horas funcionam, mas você deve estar preparado para isso.

(0:05:35) **JM:** E se alguém ficar resfriado ou suspeitar que possa ter esse vírus?

(0:05:42) **NS:** Agora, isso é muito importante. Nos últimos 12 anos, não cheguei nem perto de ter nenhum tipo de vírus. Eu costumava ter um ou dois por ano. Desde que comecei a tomar 50.000 unidades de vitamina D3 uma vez por semana sempre que sinto que há algo chegando, como um vírus

“batendo na porta”, eu tomo 150.000 unidades de vitamina D3, três dias seguidos. Toda vez, sobre as três vezes que isso aconteceu em 2 nos últimos 12 anos, o vírus é sempre vencido... Caso não fizesse isso, eu faria o que faço na clínica, administrar 50 gramas de vitamina C por via intravenosa em um coquetel Myers

(0:06:23) **JM:** Cinquenta gramas, são 50.000 miligramas, não é?

(0:06:28) **NS:** Isso está correto. E como você sabe, vem junto com todo o complexo B e um pouco de magnésio e um pouco de cálcio, mas funciona lindamente. Eu usei para tratar câncer, tratar infecções e tratar doença de Lyme crônica.

(0:06:42) **JM:** Bem, a maioria das pessoas não pode tomar uma injeção intravenosa.

(0:06:47) **NS:** Não, na verdade uma das minhas sugestões é encontrar um médico holístico com antecedência para que você conheça um lugar onde você pode obtê-lo, se precisar. Não há dúvida, esse é o tratamento de escolha uma vez que você está infectado. Mas, além de tomar D3 o tempo todo, pelo menos toda semana, você precisa de vitamina C todos os dias, você precisa do complexo B todos os dias, precisa de antioxidantes todos os dias da sua vida. Agora, o americano médio recebe pouco mais de 2000 ORACs (capacidade de absorvência radical de oxigênio) um dia. Você precisa de 8.000 ou mais ORACs, essas são as unidades antioxidantes. E sempre falo, batatas fritas e ketchup não são vegetais.

(0:07:43) **JM:** Então, você está falando sobre uma dieta equilibrada também.

(0:07:46) **NS:** De fato, eu estou. Agora, novamente, 80% da comida consumida neste país é lixo. Eu considero todos os restaurantes de fast food como sendo junk food porque eles colocam glutamato monossódico em tudo. Não beberia nem mesmo um café em um restaurante de fast-food, porque eu suspeito que eles polvilham com monossódio glutamato que é tóxico para o seu cérebro. E, nos supermercados, pelo menos 60% das coisas nos corredores centrais são lixo. Se estiver em um pacote seco, é provável que seja lixo.

(0:08:18) **JM:** Você está falando agora de alimentos frescos, frutas e vegetais frescos.

(0:08:23) **NS:** Exatamente, carnes e laticínios.

(0:08:27) **JM:** No ambiente atual, as pessoas têm medo de ir às compras devido ao risco de contágio.

(0:08:33) **NS:** Eu concordo e, claro, há outra alternativa. Eu tomo café da manhã todos os dias, e no café da manhã recebo o equivalente a 20 porções de frutas e legumes. Há um duas maneiras de fazer isso. Existe algo chamado ORAC Rich Greens. Uma colher disso tem o equivalente a 10.000 ORACs ou

dez porções de frutas e legumes. Eu tenho outra bebida em pó que tem outros 5.000 e eu pego minha Moringa, e que tem outros 5.000 ORAC, então recebo 20.000 unidades para começar o dia.

(0:09:19) **JM:** ORAC novamente é antioxidante ...

(0:09:22) **NS:** Sim. Além disso, eu pessoalmente uso isolado de proteína de soro de leite e clara de ovo seca, proteína, então começo o dia com cerca de 80 gramas de proteína em todos esses ORACs.

(0:09:39) **JM:** Agora, vamos rever mais uma vez a injeção que você deu a si mesmo, o que...

(0:09:45) **NS:** Sim, já faz muito tempo. Eu aprendi em 1979. Esse foi o primeiro paciente com câncer que eu tratei com uma vitamina C 5 e um coquetel de Meyers. Este homem tinha câncer de bexiga do tamanho de uma laranja. Eu dei isso a ele 5 dias por semana durante duas semanas e o câncer se foi, totalmente. Eu tratei dezenas de pessoas com câncer e outras doenças crônicas com isso. Agora, no caso dele, dei-lhe 100 gramas por dia e a pessoa média dou 50 a 75 na maioria das vezes. E eu gosto de fazer duas ou três vezes por semana em pessoas com doenças graves, agudas ou crônicas.

(0:10:29) **JM:** Mas você diria que um tratamento aplicável ao câncer também funcionaria para um vírus?

(0:10:35) **NS:** Ah, sim, com certeza, é benéfico, mais rápido com um vírus do que com câncer. E tem alguma evidência que foi publicada em artigos já da China dizendo que eles usaram vitamina C intravenosa para curá-lo.

(0:10:50) **JM:** Eu entendo, você sabe historicamente, antes da era dos antibióticos e assim por diante, havia vários tratamentos naturais usados para lidar com bactérias e vírus.

(0:11:03) **NS:** Isso está correto.

(0:11:05) **JM:** Mas suponho que hoje em dia não precisamos necessariamente confiar em tratamentos que tem séculos de idade.

(0:11:14) **NS:** Não. E um que tem um século é o ozônio. Fazemos muita terapia com ozônio. Você também pode fazer isso nasalmente, nos ouvidos, ou você pode fazer isso IV. E, nos casos mais graves, como câncer ou doença de Lyme crônica, eu lhes daria ozônio IV também.

(0:11:36) **JM:** Bem, agora como uma pessoa comum consegue o ozônio?

(0:11:39) **NS:** Bem, você precisa fazer isso em uma clínica onde as pessoas sabem o que estão fazendo. Você sabe que não é o médico comum que sabe o que é, muito menos como usá-lo, mas médicos holisticamente orientados, os médicos integradores abrangentes, saberão sobre isso.

(0:11:58) **JM:** Porque, parece bem claro que a medicina convencional não vai receber uma vacina por 12 a 18 meses o mais rápido possível e eles realmente não têm nenhum outro tratamento que eu tenha ouvido falar exceto colocar pessoas em ventiladores, então parece-me que haverá realmente uma demanda de praticantes alternativos.

(0:12:20) **NS:** Eu concordo. Na verdade, eu já venho aconselhando as pessoas. Quero dizer, recebo e-mails e telefonemas de pessoas de todo o país e eu digo a elas, procure na internet. Procure um médico holístico. Agora, não sou contra os naturopatas de forma alguma, mas os naturopatas não fazem isso. DOs e MDs são os únicos que podem fazer isso.

(0:12:44) **JM:** Além disso, há uma questão de diagnóstico, porque parece que os kits de teste para o os coronavírus são muito lentos e estão sendo distribuídos. Ouvi recentemente que, se você ficar doente com esse vírus, será uma tosse seca, não haverá catarro.

(0:13:07) **NS:** Isso está correto. E, novamente, se você estiver doente, o mais rápido possível, no dia seguinte, o mais tardar, seria sensato estar pronto, saber para onde ir para obter sua vitamina C e / ou ozônio.

(0:13:23) **JM:** Então, seria bom que as pessoas já busquem um profissional holístico com antecedência porque é improvável que o sistema médico convencional seja capaz de lidar com os muitos casos que são esperados.

(0:13:38) **NS:** Na verdade, eu pessoalmente não gostaria de entrar no hospital se isso se tornar tão endêmico. Seria perigoso estar na sala de emergência.

(0:13:47) **JM:** Sim, acho que sim. Mas o mesmo risco de contágio poderia estar na sala de espera de um praticante holístico.

(0:13:55) **NS:** Absolutamente, e isso é claro, é verdade, mas estamos preparados e prontos para cuidar se pudermos.

(0:14:04) **JM:** Eu li outra coisa, que parecia um bom teste. Eles disseram que se você suspeitar que você possa ter o coronavírus, você deve respirar fundo e ver se consegue prender a respiração por 10 segundos, porque eles disseram que você tem muitas fibras nos pulmões e as pessoas não conseguem segurar a respiração por 10 segundos se eles tiverem uma infecção.

(0:14:27) **NS:** Ótima, ótima idéia. Quero dizer, posso segurar a respiração por quase um minuto.

(0:14:34) **JM:** Então, isso seria um sinal claro, se alguém estiver preocupado se não puder prender a respiração por 10 segundos depois de respirar fundo, provavelmente eles estão infectados.

(0:14:45) **NS:** Isso é correto, é possível. Ou eles têm doença pulmonar crônica.

(0:14:49) **JM:** Sim, em ambos os casos, eles precisam de tratamento.

(0:14:52) **NS:** Exatamente.

(0:14:53) **JM:** Uma coisa que ouvi, Norm, é que muitas pessoas que têm essa condição são entubadas por respiradores e me disseram que existem 65.000 respiradores disponíveis nos Estados Unidos, mas poderá haver milhões de pessoas que serão infectadas, então haverá falta de respiradores.

(0:15:14) **NS:** Absolutamente, não há dúvida sobre isso. E, infelizmente, pode se tornar uma escassez de suplementos intravenosos, se você preferir, para os IVs, porque nós, você sabe, não podemos nos antecipar meses à frente, podemos nos preparar para semanas a frente. Temos que pedir uma ou duas vezes por mês.

(0:15:31) **JM:** Entendo, e existem casas de suprimentos das quais você as obtém que talvez não sejam capazes de manter a demanda?

(0:15:39) **NS:** Exatamente.

(0:15:40) **JM:** Bem, existem outras diretrizes que você ofereceria?

(0:15:45) **NS:** Bem, sim, claro. Sempre que possível, fique ao ar livre, ao sol. Você sabe, é primavera e, ou quase oficialmente primavera, e nos últimos dois fins de semana tivemos esse clima adorável, aos meados dos sessenta graus fahrenheit e simplesmente saio e tiro minha camisa e sento na varanda em frente ao sol por vinte ou trinta minutos. Esse é um excelente complemento. Além disso, é claro, é exercício físico. Agora, como você sabe, sou viciado em exercícios. Levanto-me de manhã e depois de alimentar o cachorro e fazer algumas coisas, faço duas horas de exercício moderadamente vigoroso. Quarenta minutos, mas estou pingando suor. Mas, por duas horas, estou me mexendo. Agora, se você não estiver se movimentando fisicamente por pelo menos trinta minutos, cinco dias por semana, você vai ficar doente. Pode não estar com o coronavírus, mas você não será saudável. Agora apenas 10% dos americanos fazem um pouco de exercício. Isso significa que 90% dos americanos são um alvo fácil (para o Coronavírus) porque eles não se movimentam o suficiente.

(0:16:51) **JM:** Outra coisa que li é que as chances, a probabilidade, de uma pessoa ficar seriamente doentes ou gravemente doente do coronavírus aumentam se eles tiverem várias condições pré-existentes, então ...

(0:17:05) **NS:** Ah, sim ...

(0:17:06) **JM:** Então, suponho que você saiba que uma alta porcentagem de nossos espectadores possa ter uma ou outra condição pré-existente, ou como você ou eu, temos mais de 70 anos e, portanto, estamos mais vulneráveis por esse motivo.

(0:17:20) **NS:** Não há dúvida sobre isso. Lembre-se, 40% dos adultos neste país têm hipertensão e eles estão tomando drogas indesejadas para isso. Você sabe, pessoas com hipertensão normal tomam até três drogas que tem apenas 45% de chance de controlar a hipertensão e quase 100 por cento de chance de causar fadiga e, é claro, nos homens com disfunção erétil. Eu posso controlar de maneira totalmente segura, 100% da pressão alta sem drogas.

(0:17:49) **JM:** Como você faz isso?

(0:17:52) **NS:** Bem, é muito simples. Primeiro você oferece a eles treinamento autogênico. Se as pessoas vão praticar treinamento autogênico duas vezes ao dia por três meses, que sozinho tem 80% de chance de cura hipertensão. Se eles não estiverem dispostos a fazer isso, ou enquanto esperamos, podemos usar algo chamado Nitro Extreme. O Nitro Extreme é uma forte concentração de noni, primorosamente seguro. Tomando isso, 70% das pessoas conseguem controlar a pressão arterial apenas com o Nitro Extreme, 30 gotas duas vezes por dia.

(0:18:29) **JM:** Bem, agora, o que é noni?

(0:18:31) **NS:** Noni é uma fruta. É uma fruta tropical. Quero dizer, é uma garrafinha, você sabe, que tem um fornecimento mensal de kyani, Nitro Extreme.

(0:18:43) **JM:** Bem, parece-me que, por causa desse vírus, as pessoas estão sendo empurradas para alcançar o que algumas pessoas chamam de bem-estar de alto nível.

(0:18:57) **NS:** Sim, bem, qualquer desculpa velha vale a pena para mim se for para melhorar os hábitos e o bem-estar.

(0:19:06) **JM:** Porque muitas pessoas provavelmente passam pela vida e são um pouco desajeitadas, laissez-faire, sobre colocar-se em super boas condições. Mas agora é responsabilidade das pessoas fazer isso.

(0:19:20) **NS:** Bem, vamos falar sobre um dos problemas mais comuns novamente, que é a obesidade. Sobre 68% dos americanos estão acima do peso. Bem, mais de 35% são simplesmente gordos. Quanto maior o seu corpo índice de massa acima de 24, maior o risco de ter todas as doenças conhecidas resultando em morte.

(0:19:45) **JM:** Então, cabe às pessoas, se elas quiserem superar essa situação, especialmente pessoas mais velhas, especialmente pessoas com condições pré-existentes, dar o passo extra para se manterem realmente em forma.

(0:20:02) **NS:** Sim, absolutamente. Primeiro, segundo e terceiro, evite açúcar, trigo e arroz. Arroz branco é quase tão ruim quanto o açúcar puro.

(0:20:14) **JM:** Ah, eu não fazia ideia. Eu pensei que o arroz fosse bastante saudável.

(0:20:18) **NS:** Não, não. Arroz integral é bastante. O único arroz realmente bom é o roxo ou o preto.

(0:20:23) **JM:** Norm, agora que penso nisso, lembro-me de muitos anos atrás, você me enviou um, eu acho que foi um presente de Natal que recebi de você, foi um grande pedaço de queijo. Eu estava seguindo a saúde holística e eu mencionei isso para algumas pessoas e elas ficaram indignados. Eles disseram, queijo, o pior alimento possível para você para você, pois era cheio de gordura.

(0:20:44) **NS:** Bem, eles são estúpidos, ignorantes e sem instrução. Eu ainda uso aquele queijo suíço baby Guggisberg. De fato, ontem, minha refeição da noite foi sopa de queijo.

(0:21:03) **JM:** Então, em outras palavras, você recomenda que as pessoas evitem carboidratos brancos, mas gorduras ou coisas como queijo são aceitáveis.

(0:21:12) **NS:** Absolutamente, os ovos são maravilhosos.

(0:21:15) **JM:** Eu tenho uma dieta baixa em glicemia e a regra básica é evitar qualquer alimento que seja branco.

(0:21:22) **NS:** Sim, acho que é verdade. Eu não consigo pensar em ... bem, iogurte, iogurte natural está bem.

(0:21:29) **JM:** Mas eles estão realmente falando sobre alimentos ricos em amido, eu acho.

(0:21:33) **NS:** Exatamente.



(0:21:34) **JM:** Esta é uma oportunidade para as pessoas, de certa forma, realmente prestarem atenção ao seu bem físico ser.

(0:21:40) **NS:** Espero que algo bom assim saia disso. Em outras palavras, agora é a hora, por assim dizer, e não espere mais um dia ou semana para se cuidar.

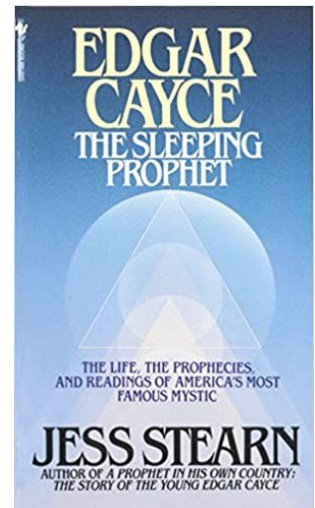
(0:21:52) **JM:** Então, se alguém suspeitar que há alguma situação em seu ambiente ou alguma sintoma que eles estão tendo, talvez eles possam começar a aplicar o olhar interior para fazer pelo menos uma diagnóstico preliminar para seus próprios fins. Existem métodos que você recomendaria?

(0:21:52) **NS:** Um dos meus outros favoritos é uma desintoxicação rápida, de óleo de mamona (rícino). Depois de tomar um banho, seque e esfregue o óleo de mamona na parte inferior do pescoço, na frente e atrás do corpo até o pulso e até os tornozelos, vista um maiô e durma nele. O óleo de mamona na superfície do corpo é absorve e limpa o sistema linfático e desintoxica o corpo.

(0:22:49) **NS:** Começou com pacotes de óleo de mamona no abdômen e acabou se transformando em um banho de óleo de mamona. Isso é um pouco bagunçado, no banho, você tem que ter muito cuidado para não escorregar e quebrar seu gazoo. Mas foi por isso que mudei para roupas de mamona.

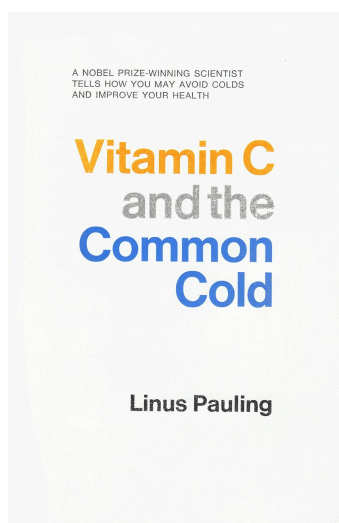
(0:23:04) **JM:** Então, você meio que passa a esponja por todo o corpo e depois veste um agasalho de moleton.

(0:23:10) **NS:** Sim, e durma nele. E pela manhã, você sabe, a maioria dos o tempo que você nem precisa tomar banho de novo, ele é absorvido seu corpo e parcialmente no traje de moleton.



(0:23:21) **JM:** Em outras palavras, há muitas coisas que as pessoas podem fazer por si mesmas, mesmo que você não tenha um profissional holístico por perto, o óleo de mamona geralmente está disponível.

(0:23:30) **NS:** Exatamente. Agora há outra coisa que acho que as pessoas devem fazer, especialmente se eles não têm acesso a um médico holístico para a vitamina IV C, e essa é a vitamina C lipossômica solúvel em gordura. O intestino tolera o dobro muita vitamina lipossômica solúvel em gordura, pois será solúvel em água. Então compre você mesmo um grande frasco de vitamina C lipossômica usando 1000 miligramas, mantenha-o em um lugar fresco. A maioria das pessoas pode tolerar no mínimo cinco ou seis mil



miligramas por via oral, enquanto as pessoas começam a ter diarreia com três ou mais quatro mil às vezes, mas certamente em 5.000 com um hidrossolúvel, mas algumas pessoas vão para 10.000 com uma gordura solúvel.

(0:24:16) **JM:** A vitamina C é recomendada há muito tempo, mesmo por Linus Pauling, por décadas, como tratamento para resfriados.

(0:24:24) **NS:** Exatamente. E ele é a única pessoa que conheço na história que tomou 25 gramas de vitamina C e foi bem com isso. Meu intestino pode tolerar até 5.000 miligramas por via oral, mas acima disso, eu vou ter diarreia.

(0:24:41) **JM:** Bem, existem outros remédios que podem estar disponíveis em uma farmácia típica fora da prateleira ou uma mercearia que você recomendaria?

(0:24:51) **NS:** Eu acho que ter um pouco de óleo de bergamota. O óleo de bergamota é um maravilhoso soporífico e justo cheirando, você sabe que é o que está no chá Earl Grey, mas o óleo é incrivelmente "ah, quem se importa". Eu mantenho um uma garrafa na minha mesa, você sabe, às vezes mostro a um paciente quando está agitado, apenas mais um boa maneira de desanexar.

(0:25:20) **JM:** Há mais alguma coisa em que você possa pensar?

(0:25:23) **NS:** Se você tomar doses aumentadas de vitamina C, precisará aumentar especialmente o B6. E, Gosto de tudo: B1, B2, B3, B6. B6 é essencial para o aumento da vitamina C. Você obtém pedras nos rins se não receba o suficiente B6. E, claro, você precisa de loção de magnésio.

(0:25:43) **JM:** Isso está disponível normalmente nas lojas?

(0:25:47) **NS:** Bem, algumas lojas de produtos naturais oferecem, poucas farmácias. Essa é outra das minhas idéias intuitivas patenteadas porque elevam o DHEA, o hormônio anti-estresse.

(0:26:00) **JM:** Se eu puder, começarei a tomar um novo suplemento. Gostaria de saber se você já ouviu falar. É chamado de C60.

(0:26:08) **NS:** Eu sei sobre o Carbon 60 sim. Bucky ... hum.

(0:26:15) **JM:** ... bolas de bucky, sim ...

(0:26:17) **NS:** É isso. Sim, acho que são bons. Eu não sei obviamente. É seguro, pelo menos, e é bom.

(0:26:25) **JM:** Disseram-me que o próprio Bucky Fuller achou que seria um remédio muito útil para as pessoas e a empresa da qual recebo dizem que têm sua própria preparação especial e dizem que é o melhor antioxidante que eles conhecem.

(0:26:41) **NS:** Eu ouvi isso e é em que acredito. Vou mencionar isso. Se as pessoas já estão deprimidas e ansiosas, uma das outras coisas que eles podem fazer para ajudar isso, um bilhão de vezes mais seguro e melhor do que um medicamento, o Fire Bliss e o Air Bliss são aplicados diariamente. Setenta a oitenta por cento das pessoas com depressão ou ansiedade podem controlá-las aplicando esses óleos essenciais a determinados pontos de acupuntura. Então, agora é a hora, prepare-se, livre-se dela antes que você precise disso.

(0:27:17) **JM:** Então, esses são os óleos essenciais que eu aposto que estão no seu site.

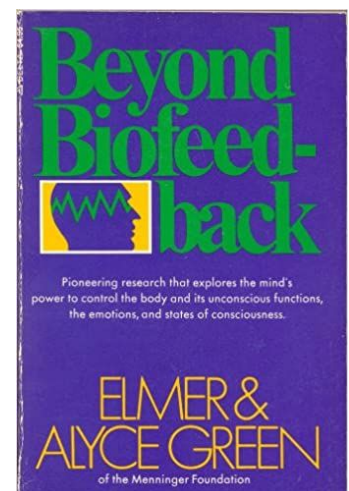
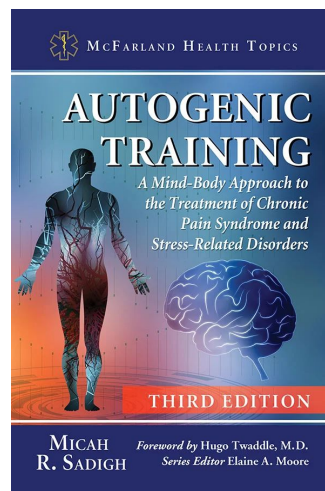
(0:27:20) **NS:** Exatamente.

(0:27:22) **JM:** Bem, sim. Norm, parece-me que a depressão é um problema real agora porque as empresas estão sendo fechadas, o mercado de ações está afundando, eventos esportivos estão sendo cancelados. Imagino que apenas todo esse deslocamento social vai causar pessoas, as pessoas terão medo de aparecer no trabalho por medo de contágio. Portanto, o aspecto emocional será muito importante para as pessoas.

(0:27:53) **NS:** Certo. Novamente, o treinamento autogênico, Fire Bliss, Air Bliss, são os melhores adjuntos para permanecer saudável.

(0:28:01) **JM:** Agora, vamos falar sobre treinamento autogênico, porque eu sei o que é, você sabe o que é, mas a maioria dos nossos espectadores não saberá.

(0:28:07) **NS:** Bem, o treinamento autogênico foi inventado em 1912 por um psiquiatra alemão, Johannes H. Schultz. Eu aprendi sobre isso em 1972. E, curiosamente, foi a base para Elmer Green em desenvolvimento de biofeedback de temperatura. O treinamento autogênico é uma técnica de auto-hipnose. A pessoa apenas diz em sua mente, ou é orientado a dizer o seguinte: "meus braços e pernas estão pesados e quentes, meu coração bate calmo e regular, minha respiração é livre e fácil, meu abdômen é quente, minha testa é fria, minha mente está ficando quieta. Estou em paz." Agora, você precisa repetir cada frase de 18 a 20 vezes, lentamente, coordenando com a sua respiração.



As pessoas podem obter isso gratuitamente, o mp3, acessando o meu site, [www.normshealy.com](http://www.normshealy.com), assinando o newsletter e encomendando o Autogenic Focus, que é um mp3 grátis.

(0:29:21) **JM:** Bem, essas são todas boas sugestões e eu suponho, naturalmente, que todo mundo esteja falando: lave suas mãos com frequência, não toque no rosto e limpe as superfícies.

(0:29:37) **NS:** Eu quero mencionar uma outra coisa. Um dos meus amigos estava conversando comigo sobre isso e eu pedi um fornecimento de papel higiênico para todo o ano para ter em mãos, apenas por precaução.

(0:29:45) **JM:** Sim, houve uma corrida no papel higiênico. Eu tive que ir três vezes para Costco, a fim de obtê-los. Eles estavam esgotados nas duas primeiras vezes.

(0:29:55) **NS:** Sim, foi por isso que pedi o meu e o guardei em caso de necessidade. E eu pedi quatro litros de Absolute, você sabe, também usado como álcool.

(0:30:07) **JM:** Certo. O que você faz com o álcool? Superfícies limpas?

(0:30:10) **NS:** Sim, e até suas mãos, às vezes, se você não tiver acesso rápido a água e sabão.

(0:30:15) **JM:** Então, um bom suprimento de álcool. Você o usa como desinfetante, eu acho.

(0:30:23) **NS:** Exatamente.

(0:30:24) **JM:** Bem, Norm, mais uma vez, muito obrigado por compartilhar todas essas idéias. Eu penso que mais do que nunca, agora eles serão importantes para as pessoas, porque todos os nossos sistemas convencionais de tratar essas condições não parecem estar à altura da tarefa.

(0:30:40) **NS:** Eu concordo perfeitamente, Jeff, e estou tão feliz que você esteja trazendo isso à atenção deles.

(0:30:40) **JM:** Obrigado por estar comigo, Norm, e estou ansioso para futuras conversas.

(0:30:51) **NS:** Igualmente. Bênçãos para você.

---

## **New Thinking Allowed Foundation**



**Supporting Conversations on the Leading Edge of Knowledge and Discovery  
with Psychologist Jeffrey Mishlove**

*Visit our [YouTube Channel](#) for More Videos*