

Holistyczne wskazowki zwiazane z COVID - 19 Norm Shealy

Video Transcript - *New Thinking Allowed* with Jeffrey Mishlove

www.newthinkingallowed.org

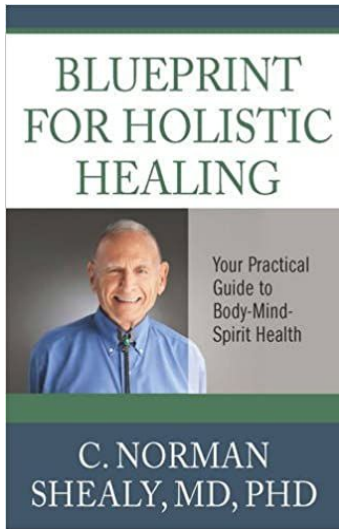


Recorded on March 12, 2020

Published to YouTube on April 15, 2020

Copyright © 2020, New Thinking Allowed Foundation

(0:00:28) **JM:** Witam i pozdrawiam. Nazywam sie Jeffrey Mishlove. Dzisiaj bedziemy sie zajmowac holistycznymi srodkami zapobiegawczymi zwiazanymi z korona wirusem. Moim gosciem jest moj dlugoletni przyjaciel Dr. Norman Shealy, ktory jest prezydentem: Shealy - Sorin Centrum Odnowy Biologicznej w Springfield Missouri. Autor 15 patentow w dziedzinie medycyny energii, wydal 36 ksiazek, ponad 350 artykulow. W wieku 87 lat, Dr. Shealy jest wciaz aktywny w pracy klinicznej, badawczej, pisarskiej, naucza i wyklada. Jego ksiazki to miedzy innymi: *Blueprint for Holistic Healing*, *Conversation 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* i *Sacred Healing*. I raz jeszcze, wywiad ten odbywa sie za pomoca internetu i teraz przejde do filmu z internetu. Wspomne rowniez zanim to zrobie, ze jezeli nie ogladaliscie pierwszego wywiadu z dr. Shealy udostepnionego pare tygodni wczesniej poswieconego medycynie energii to zachecam was do tego umieszczajac link do wywiadu w prawym gornym rogu monitora. I teraz przejde do filmu z internetu.



(0:02:04) **JM:** Witaj Norm, to prawdziwa przyjemnosc spotkac sie z toba raz jeszcze.

(0:02:08) **NS:** Tak, i wzajemnie

(0:02:11) **JM:** Jak wiesz, przeprowadzilismy juz poprzedni wywiad, ktory obejmowal niemalze cala twoja dzialalnosc, ale ze wzgledu na strach w calym kraju spowodu korona wirus i krachu na gieldzie, porozmawiajmy o tym co ludzie moga zrobic dzisiaj, zeby sobie poradzic z ta przerazajaca sytuacja, gdyz wyglada na to, ze rzad nie jest przygotowany ani na testowanie ludzi ani na ich leczenie. Spoleczenstwow zostalo pozostawione same sobie.

(0:02:45) **NS:** No coz, w pewnym sensie mysle, ze zawsze bylismy pozostawieni sami sobie jezeli chodzi o zagadnienia zwiazanem ze zdrowiem. Jezeli sie sami nie zajmiemy soba, to kto to robi ?

Teraz, w przypadku ostrego stanu choroby, jak w przypadkach ogólnych, obecna sytuacja systemu medycznego jest bardzo dobra. Ale gdy panuje panika to nie jest w stanie nam pomóc.

(0:03:04) **JM**: I ludzie zaczynają wpadać w panikę. Mam na myśli, że sezon siatkowy został odwołany. Sezon najbardziej bolesny został przesunięty, gubernator Kalifornii mówi, że spotkania więcej niż 500 osób nie mogą się odbywać.

(0:03:19) **NS**: No cóż, w tym tygodniu gubernator Connecticut nalegał, żeby wszyscy studenci przenieśli się w internecie. Ja mam spotkanie i przemawiam za dwa tygodnie do Absolwentów i będę to teraz robił przez Internet.

(0:03:32) **JM**: Ewidentnie, jest to jednym z rozwiązań. Ludzie powinni lub mogą pozostać w domach i porozumiewać się za pomocą elektronicznych urządzeń raczej niż osobiście. Słyszałem o zaleceniu, które mówi, że nie powinno się być bliżej niż 6 stóp od innej osoby.

(0:03:50) **NS**: No cóż, moim zdaniem, nie powinno się przebywać blisko osób, których się nie zna, w tym konkretnym czasie. Jednakże, myślę, że ważne jest nie wpadać w panikę i że są pewne podstawowe rzeczy w naszym życiu, które powinniśmy robić co dzień czy panika jest czy jej nie ma.

(0:04:09) **JM**: Na przykład...

(0:04:11) **NS**: No cóż, przede wszystkim, oderwij się od tych wszystkich spraw, których nie możesz zmienić. Nie bądź jak zacięta płyta: panika, panika, panika...wszystko jedno. Wiesz co mam na myśli, nigdy nie bałem się śmierci od momentu jak miałem 4 lata. Moja babcia była temu przeciwna. Powiedziałem do niej: nie martw się, jeżeli umrzesz, to umrzesz. Więc, nie boję się śmierci teraz lub kiedykolwiek i nie będę się na tym skupiał. Ale, kładę nacisk na zdrowych zwyczajach i na początku tej listy do pewnego stopnia jest to aby spać od 7 do 8 godzin każdej nocy. Ludzie którzy śpią 6 lub mniej godzin funkcjonują na tym samym poziomie co lekko pijana osoba i jest więcej wypadków samochodowych spowodowanych przez osoby niewyspane niż przez alkohol.

(0:05:00) **JM**: Bardzo interesujące. I przypuszczam, że również ludzie którzy są przepracowani też będą bardziej narażeni.

(0:05:08) **NS**: Oczywiście. I ludzie i zawsze ludzie, którzy pracują na zmiany i na różne zmiany są bardziej narażeni bo to nie jest normalne. Ale, dla przeciętnego człowieka krytycznie ważne jest spanie przynajmniej 8 godzin zanim wstanie rano. Myślę, że 7 do 9 godzin też może być, ale trzeba być na to przygotowanym.

(0:05:35) **JM**: Co w wypadku przeziębienia lub gdy ktoś przypuszcza, że może się zarazić wirusem?

(0:05:42) **NS:** Teraz, to jest bardzo ważne. Przez ostatnie 12 lat nie zdarzyło mi się złapać żadnego wirusa. Kiedyś chorowałem jeden lub dwa razy w roku. Od momentu jak zacząłem brać 50,000 jednostek witaminy D3 raz w tygodniu - kiedykolwiek czuję, że coś mnie łapie, jak np. wirus, biorę 150,000 jednostek wit. D3 przez trzy dni w tygodniu. Za każdym razem, czyli 3 razy w dwóch ostatnich 12 latach, zawsze pozbyłem się wirusa. Jeżeli by to nie pomogło, to w klinice zastosowałbym dożylnie 50 gramów witaminy C w postaci koktajlu Myers.

(0:06:23) **JM:** Piecdziesiąt gramów, to tak jak 50,000 miligramów, nieprawdaż ?

(0:06:28) **NS:** Dokładnie. I to używa się z witaminą B kompleks i trochę magnezu i trochę wapna, to świetnie działa. Używałem tego do leczenia raka, infekcji i chronicznej boreliozy.

(0:06:42) **JM:** No coż, większość ludzi nie może robić sobie zastrzyków dożylnych.

(0:06:47) **NS:** Nie, sugeruje, żeby znaleźć sobie wcześniej holistycznego lekarza, by mieć miejsce które się zna i może dokonać takiego zabiegu w razie potrzeby. To jest oczywisty sposób leczenia się jeżeli się ktoś zarazi. Ale dodatkowo oprócz zazywania D3 cały czas, przynajmniej raz w tygodniu, należy zazywać witaminę C codziennie, B kompleks codziennie, antyoksydanty codziennie przez całe życie. Obecnie przeciętny Amerykanin otrzymuje trochę ponad 2000 ORACs (Oxygen Radical Absorbance Capacity) dziennie. Każdy potrzebuje 8000 lub więcej ORACs dziennie, to są jednostki określające antyoksydanty. Zawsze podkreślam, że frytki i ketchup to nie są warzywa.

(0:07:43) **JM:** To mówisz również o zbalansowanej diecie.

(0:07:46) **NS:** W istocie, mówię. No właśnie, 80 % jedzenia spożywanego w tym kraju to jest niezdrowe jedzenie. Uważam wszystkie restauracje sprzedające fast-food za niezdrowe ponieważ dodają one glutaminian sodu do wszystkiego. Nie pije nawet kawy w tych restauracjach i podejrzewam, że kawa jest posypana glutaminianem sodu, który jest toksyczny dla mózgu. I w sklepach spożywczych przynajmniej 60 % produktów na środku sklepu jest niezdrowe. Jeżeli jest w opakowaniu, jest duża szansa, że jest niezdrowe.

(0:08:18) **JM:** Mówisz teraz o świeżym jedzeniu, świeżych owocach i warzywach.

(0:08:23) **NS:** Dokładnie, i mięso i nabiał.

(0:08:27) **JM:** W dzisiejszych warunkach, ludzie boją się iść na zakupy, żeby się nie zarazić.

(0:08:33) **NS:** Zgadza się i oczywiście jest inna możliwość. Codziennie pije napój śniadaniowy i w moim napoju śniadaniowym otrzymuje 20 porcji owoców i warzyw. Jest parę sposobów, żeby to robić. Jest coś, co się nazywa ORAC Rich Greens. Jedna miarka zawiera równoważność 10 000 ORACs lub 10 porcji owoców i warzyw. Mam inny napój w formie proszku, który ma dodatkowo 5000 i również białe Morinaga, tak więc otrzymuje 20 000 jednostek na początek dnia.

(0:09:19) **JM:** ORAC to antyoksydant.

(0:09:22) **NS:** Tak, i dodatkowo spożywam wyciąg z białka z serwatki, wysuszone białko z jajka, tak, że zaczynam mój dzień z około 80 gramami białka w tym całym ORACs

(0:09:39) **JM:** Teraz, omówmy raz jeszcze zastrzyk, który sobie dajesz, co ...

(0:09:45) **NS:** Tak, to było stosowane już od bardzo dawna. Nauczyłem się tego w 1979. To był pierwszy pacjent chory na raka i leczyłem go 5e witamina i kotajłem Meyers. Ten mężczyzna miał raka pęcherza moczowego wielkości pomarańczy. Podawałem mu to przez 5 dni tygodniu przez dwa tygodnie i rak zniknął całkowicie. Leczyłem tym osoby chore na raka i chroniczne choroby. W jego wypadku, podawałem mu 100 gramów dziennie i przeciętnej osobie podaje przeważnie od 50 do 75. Dobrze jest to zastosować dwa lub trzy razy na tydzień w przypadku, gdy choroba jest poważna, ma ostry przebieg i w chorobach chronicznych.

(0:10:29) **JM:** Ale, powiedziałbyś, że leczenie stosowane w przypadku raka może być stosowane również w przypadku wirusa.

(0:10:35) **NS:** O tak, absolutnie, jest to korzystne, szybciej działa na wirusa niż na raka. I są na to dowody, które były już publikowane w Chinach mówiące o tym, że używano tam zastrzyki dożylnie z witaminą C by leczyć wirusa.

(0:10:50) **JM:** Rozumiem, że historycznie, przed erą antybiotyków etc., były różne naturalne metody leczenia używane do traktowania bakterii i wirusów.

(0:11:03) **NS:** To prawda.

(0:11:05) **JM:** Ale, przypuszczam, że w obecnej dobie nie musimy polegać na tych starych sposobach.

(0:11:14) **NS:** Nie, nie musimy. I jedna z tych stuletnich metod jest ozon. My często stosujemy terapię ozonem. Można aplikować do nosa, uszu, lub dożylnie. Przy poważniejszych przypadkach jak rak czy chroniczna borelioza, podałbym ozon również dożylnie.

(0:11:36) **JM:** No coż, jak przeciętny człowiek może mieć dostęp do ozonu ?

(0:11:39) **NS:** No coż, to musi być zrobione w klinice gdzie ludzie wiedza co robia. Nie każdy lekarz wie co to jest, nie mówią o tym jak to użyć, ale holistycznie ukierunkowany lekarz, lekarz o szerokich horyzontach, będzie o tym wiedział.

(0:11:58) **JM:** Ponieważ, wydaje się dla mnie jasne, że współczesna medycyna nie będzie dysponować szczepionką przez 12 do 18 miesięcy i nie ma żadnego innego sposobu leczenia o którym ja słyszałem oprócz respiratorów, stąd wydaje mi się, że będzie ogromne zapotrzebowanie na leki medycyny alternatywnej.

(0:12:20) **NS:** Zgadza się. Właściwie już udzielałem ludziom porad. Mam na myśli, że dostaję maile i telefony od ludzi z całego kraju i im mówię, popatrz w internecie. Szukaj holistycznego lekarza. Nie mam nic przeciwko naturopatom w żadnym względzie, ale naturopaci tego nie robią. DOs (lekarz zamijający się osteopatią) i MDs (lekarze medycyny) są jedynymi, którzy mogą to zrobić.

(0:12:44) **JM:** Również, jest też kwestia diagnozy, wygląda na to, że komplety do testowania na koronawirus są bardzo wolne i są rozprowadzane. Ostatnio słyszałem, że jeżeli zachorujesz na wirusa to będziesz miał suchy kaszel i nie będziesz miał flegmy.

(0:13:07) **NS:** Tak to prawda. I raz jeszcze, jeżeli zachorujesz to jak najszybciej, przynajmniej drugiego dnia byłoby mądrze być przygotowanym i wiedzieć gdzie dostać dożylnie witaminę C i lub ozon.

(0:13:23) **JM:** Czyli byłoby dobrze znaleźć wcześniej lekarza medycyny holistycznej, gdyż obecna medycyna nie będzie w stanie sobie poradzić z ilością przewidzianych zachorowań.

(0:13:38) **NS:** W rzeczywistości ja osobiście nie chciałbym iść do szpitala jeżeli to się rozpowszechni. Będzie wtedy niebezpiecznie nawet na pogotowiu.

(0:13:47) **JM:** Tak, tak mi się wydaje. Ale takie samo ryzyko mogłoby być w poczekalni u osoby praktykującej medycynę holistyczną.

(0:13:55) **NS:** Absolutnie, i to oczywiście jest prawda, ale my jesteśmy przygotowani, żeby się tym zająć, jeżeli możemy.

(0:14:04) **JM:** Czytałem też o czymś innym co brzmi jak dobry test. Mówiono tam o tym, że jeżeli podejrzewasz, że masz koronawirus, to powinieneś wciągnąć głęboko powietrze i zobaczyć czy możesz je zatrzymać na 10 sekund, ponieważ mając dużą ilość włókien w swoich płucach nie udaje się zatrzymać powietrza na 10 sekund jeżeli się ma infekcję.

(0:14:27) **NS:** Świetnie, wspaniały pomysł. Mam na myśli, że ja mogę wstrzymać swój oddech na prawie minutę.

(0:14:34) **JM**: Czyli to by było pewnym znakiem, czyli jeżeli ktoś nie może wstrzymać oddechu na 10 sekund to prawdopodobnie jest zarażony.

(0:14:45) **NS**: Tak to prawda, jest to możliwe. Lub ma chroniczną chorobę płuc.

(0:14:49) **JM**: Tak i w obydwu przypadkach potrzebuje leczenia.

(0:14:52) **NS**: Dokładnie.

(0:14:53) **JM**: Jedną sprawą o której słyszałem Norm to, że wiele osób, które mają tę chorobę potrzebują respiratorów i że jest dostępnych 65 000 respiratorów w Stanach Zjednoczonych, ale być może będzie brakować respiratorów.

(0:15:14) **NS**: Absolutnie, bez wątpienia. Niestety może też zabraknąć suplementów do zastrzyków dożylnych, bo nie możemy ich miesiacami składować, możemy je mieć na parę tygodni do przodu. Zamawiamy je raz lub dwa razy w miesiącu.

(0:15:31) **JM**: Ach tak, i są miejsca skąd je dostajecie ale być może nie będzie mogły nadążyć za potrzebami.

(0:15:39) **NS**: Dokładnie.

(0:15:40) **JM**: Czy są jeszcze jakieś zalecenia, które mógłbyś zaoferować.

(0:15:45) **NS**: Tak oczywiście. Jeżeli to tylko możliwe spędzaj czas na zewnątrz na słońcu. Jest wiosna i lub prawie oficjalnie wiosna i w ciągu ostatnich paru tygodni mieliśmy tę przepiękną pogodę utrzymującą się temperaturę w połowie 60 stopni (F), więc ja wychodziłem na dwór zdejmowałem swoją koszulę i siedziałem w słońcu na werandzie przez 20 lub 30 minut. To jest doskonale uzupełnienie. Dodatkowo oczywiście do ćwiczeń fizycznych. A ja wiem ja jestem opętany ćwiczeniami fizycznymi. Wstaje rano i po nakarmieniu psa i zrobieniu paru rzeczy ćwiczę średnio intensywnie przez dwie godziny. 40 minut tego i kapie ze mnie pot. Jestem w ruchu przez dwie godziny. Jeżeli się nie ruszasz fizycznie minimum 30 minut przez 5 dni w tygodniu będziesz chory. To może nie być korona wirus, ale nie będziesz zdrowy. Teraz tylko 10 % Amerykanów uprawia trochę sportów. Co oznacza, że 90 % Amerykanów prowadzi siedzący tryb życia i nie ruszają się dostatecznie.

(0:16:51) **JM**: Inna sprawa o której czytałem to, że szansa i możliwość że ktoś poważnie zachoruje lub umrze na koronę wirusa zwiększa się dla osób które już chorują na coś innego.

(0:17:05) **NJ**: O tak..

(0:17:06) **JM:** Przypuszczam, że duży procent osób oglądających nasz program może mieć jakąś chorobę, bo tak jak ja i Ty, którzy jesteśmy po siedemdziesiątce i jesteśmy bardziej narażeni z tego powodu.

(0:17:20) **NS:** Bez wątpliwości. Pamiętaj, że 40 % dorosłych w tym kraju ma podwyższone ciśnienie i bierze leki na to. Wiesz, że ludzie z normalnym nadciśnieniem zazywający do 3 tabletek mają tylko 45 % szansy na kontrolowanie nadciśnienia i niemalże 100 % szansy, że spowoduje to uczucie zmęczenia i oczywiście u mężczyzn zaburzenie erekcji. Ja potrafię całkowicie i bezpiecznie kontrolować 100 % nadciśnienia bez użycia tabletek.

(0:17:49) **JM:** Jak to robisz?

(0:17:52) **NS:** No cóż, jest to całkiem proste. Po pierwsze oferuje się trening autogeniczny. Jeżeli osoby będą stosować trening autogeniczny dwa razy dziennie przez trzy miesiące, daje to 80 % szansy na wyleczenie nadciśnienia. Jeżeli nie chcą tego robić lub czekają na trening, możemy zastosować coś, co się nazywa Nitro Extreme. Nitro Extreme jest to skoncentrowane noni, wyjątkowo bezpieczne. Bierąc to 70 % ludzi doprowadza swoje ciśnienie do normy tylko stosując Nitro Extreme, 30 kropli dwa razy dziennie.

(0:18:29) **JM:** Co to jest noni ?

(0:18:31) **NS:** Noni to owoc. Jest to owoc tropikalny. Jest to mała butelka, tej wielkości, która zawiera miesięczną dawkę kyanu, Nitro Extreme.

(0:18:43) **JM:** No cóż, wygląda na to, że przez wirusa ludzie są zmuszeni do osiągnięcia czegoś, co niektórzy nazywają wysokim poziomem dobrej kondycji.

(0:18:57) **NS:** Tak, jakkolwiek powód jest dobry wg mnie jeżeli ma poprawić zwyczaj i kondycję zdrowotną.

(0:19:06) **JM:** Wiele osób idzie przez życie i są dość niefrasobliwi, niedbający, by doprowadzić siebie do bardzo dobrego stanu zdrowia. Ale teraz jest to obowiązkiem ludzi, żeby to uczynić.

(0:19:20) **NS:** Porozmawiajmy jeszcze raz o jednym powszechnym problemie, o otyłości. Ponad 68 % Amerykanów jest otyła. Ponad 35 % jest po prostu gruba. Im wskaźnik masy ciała wyższy niż 24 tym jest większe ryzyko zapadania na każdą chorobę nie wykluczając śmierci.

(0:19:45) **JM:** Jest to obowiązkiem ludzi, jeżeli chcą wyjść z tej sytuacji, szczególnie starsze osoby, szczególnie osoby już chore na inną chorobę, żeby zadbać o swoje zdrowie i być w dobrej kondycji.

(0:20:02) **NS:** Tak, absolutnie. Po pierwsze, drugie i trzecie unikaj cukru, pszenicy i ryżu. Biały ryż jest niemal tak zły jak czysty cukier.

(0:20:14) **JM:** Oh nie miałem pojęcia. Myślałem, że ryż jest całkiem zdrowy.

(0:20:18) **NS:** Nie, nie. Brazowy ryż jest niemalże. Tylko fioletowy i czarny ryż jest dobry.

(0:20:23) **JM:** Norm, jak o tym pomyśle, to pamiętam, że wiele lat temu przysłałeś mi, wydaje mi się, że na Święta Bożego Narodzenia, prezent i to był duży kawałek sera. I ja byłem na targach zdrowej żywności i wspomniałem o tym komus i był oburzony. Oni powiedzieli, że ser jest najgorszym możliwym pożywieniem, pełnym tłuszczu.

(0:20:44) **NS:** No coż, oni są głupcami, niedouczeni i niewykształceni. Ja wciąż jadam ten szwajcarski ser baby Guggisberg. Wczoraj mój wieczorny posiłek składał się z zupy serowej.

(0:21:03) **JM:** Czyli polecasz, żeby ludzie unikali białych węglowodanów, ale tłuszcz i jemu podobne rzeczy jak np. ser są dopuszczalne.

(0:21:12) **NS:** Absolutnie, jajka są wspaniałe.

(0:21:15) **JM:** Ja jestem na diecie o niskiej zawartości cukru i podstawowa zasada jest unikanie białego jedzenia.

(0:21:22) **NS:** Tak, myślę, że to prawda. Nie mogę myśleć o .. jogurt, zwykły jogurt jest ok.

(0:21:29) **JM:** Tak, ale myślę, że to dotyczy pokarmów zawierających skrobię. (0:21:33) **NS:** Dokładnie.

(0:21:34) **JM:** Jest to okazja dla ludzi by zacząć zwracać większą uwagę na swoją kondycję fizyczną.

(0:21:40) **NS:** Mam nadzieję, że coś dobrego wyjdzie z tego. Innymi słowy, teraz jest czas, krótko mówiąc, nie czekaj dnia ani godziny, żeby zająć się sobą.

(0:21:52) **JM:** Czyli, jeżeli ktoś podejrzewa, że jest coś w jego środowisku lub ma jakies symptomy, może mogli by zacząć stosować na przyszłość wstępna diagnozę dla swoich własnych celów. Czy są jakies metody, które mogłbyś polecić ?

(0:21:52) **NS:** Jedną z moich ulubionych jest szybki detoks, okład z rycyny. Po wykapaniu się, osusz ciało i wetrzyj rycynę od dolnej części szyi poprzez plecy i z przodu ciała do nadgarstków i kostek, po czym załóż dres i spij w nim. Rycyna zostanie zaabsorbowana przez ciało i oczyszczy gruczoły limfatyczne oraz całe ciało.

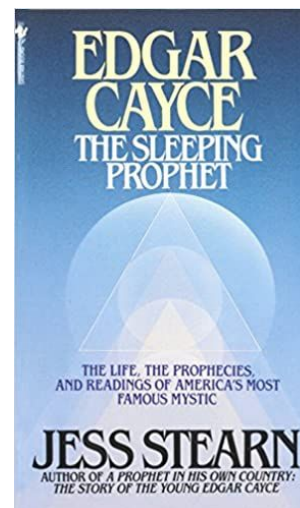
(0:22:40) **JM:** O ile pamietam to bylo polecane przez Edgar Cayce.

(0:22:49) **NS:** Zaczynalo sie z okladem z rycyny na brzuchu i potem zaminielo sie to w kapiel w oleju rycynowym. To jest dosyc brudzace, ta kapiel, i musi sie byc bardzo ostrozny, zeby sie nie poslizgnac i potluc kapiac sie w oleju rycynowym. Dlatego zaczalem stosowac specjalne ubranie do tego celu.

(0:23:04) **JM:** Czyli rozprowadzasz to po calym ciele i potem ubierasz dres.

(0:23:10) **NS:** Tak i spisz w tym. I przewaznie rano nawet nie musisz brac prysznic. Zostanie to wchloniete czesciowo przez ciało a czesciowo przez dres.

(0:23:21) **JM:** Innymi slowy jest wiele sposobow, ktore ludzie moga stosowac nawet jezeli nie maja dostepu do uzdrowicieli, olej rycynowy jest ogolnie dostepny.



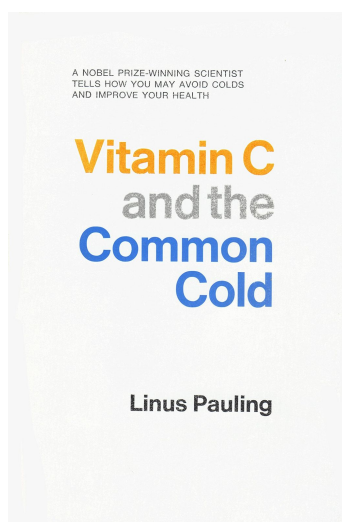
(0:23:30) **NS:** Dokladnie. Jest jeszcze jedna rzeczy ktora mysle, ze ludzie powinni robic, szczegolnie jezeli nie maja dostepu do holistycznego lekaza by stosowac witamne C dozylnie i to jest liposomalna witamina C rozpuszczalna w tluszczach. Jelita toleruja dwa razy tyle witaminy C rozpuszczalnej w tluszczach niz rozpuszczalnej w wodzie. Wiec kup sobie duza butelke liposomalnej witaminy C 1000 miligramow i przechowuj ja w chlodnym miejscu. Wiekszosc ludzi moze tolerowac minimum 5 lub 6 tysiecy miligramow przyjmowanej doustnie, niektorzy dostaja rozwolnienia przy 3 lub 4 tysiacach, ale napewno przy 5000 rozpuszczalnej w wodzie, a niektorzy ludzie moga dochodzic do 10 000 rozpuszczalnej w tluszczu.

(0:24:16) **JM:** Witamina C byla polecana juz od bardzo dawna, nawet przez Linus Pauling przez dziesiatki lat jako lecznie w przypadku przeziebienia.

(0:24:24) **NS:** Dokladnie. I on jest jedyna osoba ktora znam z hstorii, ktora regularnie zazywala 25 gramow witaminy C i czula sie z tym dobrze. Moje jelita teleruja do 5000 miligramow doustnie, ale powyzej tego dostaje rozwolnienia.

(0:24:41) **JM:** No coz, jest wiele innych srodkow zapobiegawcze dostepne w aptece lub sklepie spozywczym ktore moglbys polecic.

(0:24:51) **NS:** Mysle, ze posiadanie olejku z bergamotki. Olej z bergamotki jest cudownym srodkiem nasennym, uspakajajacym, i wachajac go, to jest to co znajduje sie w herbacie Earl Gray, ten olej



powoduje: "ach wszystko jedno" postawie. Ja mam butelke jego na biurku i czasami pokazuje go pacjentom jako przyjemny sposob, zeby sie oderwac.

(0:25:20) **JM**: Czy jest jeszcze cos co ci przychodzi do glowy ?

(0:25:23) **NS**: Jezeli zazyjesz te zwiekszone dawki witaminy C to musisz tez zwiekszyt witamine B6. I i tez wszystkie: B1, B2, B3, B6. B6 jest konieczna przy zwiekszonej dawce witaminy C. Dostaniesz kamieni nerkowych jezeli nie wezmiesz wit. B6. I rowniez potrzebujesz balsam magnezowy do ciala.

(0:25:43) **JM**: Czy jest on ogolnie dostepny w sklepach ?

(0:25:47) **NS**: No coz, niektore sklepy ze zdrowa zywnoscia maja tu u siebie, troche aptek tez. To jest jeden z moich opatentowanych intuicyjnych pomyslow, poniewaz to podnosi poziom DHEA (naturalny hormon sterydowy), hormon antystresowy.

(0:26:00) **JM**: Jezeli mogle, zaczolem zazywac nowy suplement. Ciekawy jestem czy o nim slyszales ? Nazywa sie C60.

(0:26:08) **NS**: Tak, znam Carbon 60. Bucky hm

(0:26:15) **JM**: buckyballs, tak ...

(0:26:17) **NS**: Tak jest. Tak, mysle, ze to jest dobre. Na pewno nie wiem. Jest chociaz bezpieczny i jest dobry.

(0:26:25) **JM**: Powiedziano mi, ze Bucky Fuller myslal, ze to bedzie bardzo pomocny srodek dla ludzi i firma z ktorej to dostaje twierdzi, ze maja specjalny sposob na jego przygotowanie i ze jest to najmocniejszy antyoksydant o jakim wiedza.

(0:26:41) **NS**: Slyszalem to i ja w niego wierze. Wspomne o tym. Jezeli ludzie sa juz w depresji i zdenerwowani jest to jedna z rzeczy ktora moga zrobic, zeby sobie pomoc, milion razy bezpieczniejsze i lepsze niz lekarstwa, jest to Fire Bliss i Air Bliss stosowane codziennie. Siedemdziesiat do osiemdziesieciu procent ludzi z depresja lub stanami lekowymi moga to opanowac stosuja te olejki eteryczne w punktach akupunktury. I teraz jest na to czas, wiec pozbadz sie tego zanim bedziesz musial.

(0:27:17) **JM**: To zapewne sa te olejki eteryczne, ktore sa na twojej stronie internetowej.

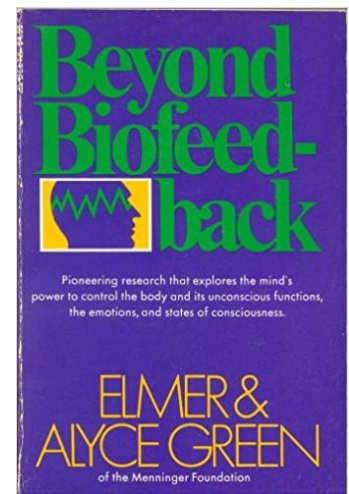
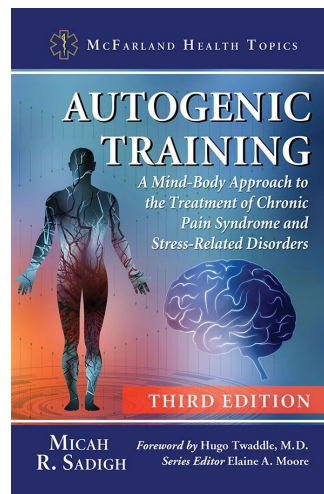
(0:27:20) **NS**: Dokladnie.

(0:27:22) **JM:** No coz, tak. Norm, wydaje mi sie, ze depresja jest teraz powaznym problemem, poniewaz wiele firm sie zamyka, giełda sie zalamuje, imprezy sportowe sa odwolywane. Wyobrazam sobie, ze cala ta spoleczna izolacja bedzie powodowac, ze ludzie beda sie bali chodzic do pracy, zeby sie nie zarazic. Ten emocjonalny aspekt bedzie dla ludzi bardzo wazny.

(0:27:53) **NS:** Racja. Wiec znowu, trening autogeniczny, Fire Bliss, Air Bliss sa najlepszymi srodkami, zeby byc zdrowym.

(0:28:01) **JM:** Porozmawiajmy teraz o treningu autogenicznym bo ja wiem co to jest, ty wiesz co to jest, ale wiekszosc naszych sluchaczy nie wie.

(0:28:07) **NS:** Trening autogeniczny zostal wynaleziony w 1912 roku przez niemieckiego psychiatre, Johannes H. Schultz. Ja dowiedzialem sie o nim w 1972 roku. I co ciekawe, stal sie podstawa dla Elmer Green do wynalezienia temperaturowego biofeedback. Trening autogeniczny jest to technika autohipnozy. Osoba mowi do siebie lub jest naprowadzana, zeby mowic to” moje rece i nogi sa ciezkie i cieple, moje serce bije spokojnie i regularnie, oddycham spokojnie i latwoscia, moj brzuch jest cieply, moje czolo jest chlodne, moj umysl jest cichy i spokojny. Jestem spokojny.” Teraz, trzeba powtorzyc kazde zdanie od 18 do 20 razy, powoli koordynujac to z oddechem. Mozna to dostac za darmo w formacie mp3 na mojej stronie internetowej. [www. normshealy.com](http://www.normshealy.com), zapisujac sie na moj darmowy biuletyn mailowy i zamawiaj Autogenic Focus, jest to darmowe mp3.



(0:29:21) **JM:** to sa bardzo dobre sugestie i naturalnie wszyscy mowia o tym: myj czesto rece, nie dotykaj swojej twarzy i wycieraj powierzchnie.

(0:29:37) **NS:** Chcialbym wspomniec o jeszcze jednej rzeczy. Jeden z moich znajomych mowil mi o tym i ja zamowilem papier toaletowy na caly rok, na wszelki wypadek.

(0:29:45) **JM:** Tak, bylo prawdziwa pogon za papierem toaletowym. Musialem isc trzy razy do Costoco, zeby go kupic. Dwa pierwsze razy byl wykupiony.

(0:29:55) **NS:** Tak, dlatego ja go zamowilem i przechowuje na wypadek gdybym potrzebowal. Rowniez zamowilem cztery kwatorki Absoluta, wiesz, spirytus, zeby miec pod reka.

(0:30:07) **JM**: Racja. Co robisz ze spirytusem? Czyszczysz nim powierzchnie ?

(0:30:10) **NS**: Tak i nawet czasami rece, jezeli brakuje dostepu od mydla i wody.

(0:30:15) **JM**: Czyli dobry zapas spirytusu. Uzywaz go jako srodka odkazajacego.

(0:30:23) **NS**: Dokladnie

(0:30:24) **JM**: No coz, Norm raz jeszcze dziekuje bardzo za podzieleniem sie z nami tymi wszystkim ideami. Mysle, ze teraz bardziej niz kiedykolwiek bedziesz wazny dla ludzi poniewaz konwencjonalne sposoby wydaja sie nie stac na wysokosci zadania w radzeniu sobie z sytuacja.

(0:30:30) **NS**: Zgadzam sie calkowicie, Jeff i ciesze sie, ze zwrociles na to ich uwage.

(0:30:40) **JM**: Dziekuje za przybycie Norm, i oczekuje dalszych spotkan.

(0:30:51) **NS**: I wzajemnie, wszystkiego dobrego dla Ciebie.

(Translated by: Magdalena Luchter)

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