

## Introduzione

*La salute è contagiosa quanto la malattia.*  
William Walker Atkinson

L'oggetto di questo libro è l'auto-guarigione.

Il libro comprende due approcci curativi complementari che utilizzano il subconscio e la medicina naturale. La prima parte fornisce un elenco completo e la spiegazione di metodi di guarigione utilizzando la più potente di tutte le risorse degli esseri umani, la mente subconscia. Imparerete quanto potente sia la mente in ogni processo di guarigione e imparerete a lavorare con quelle leggi naturali e fondamentali della mente e della natura, come la Legge di Causa ed Effetto e la Legge della Vibrazione. Attraverso questi semplici ma efficaci metodi, sarete in grado di riprogrammare il vostro subconscio.

Nella seconda parte del libro, troverete una grande quantità di informazioni utili sulla medicina naturale, come la fitoterapia, l'omeopatia, l'omotossicologia (omeopatia complessista), la micoterapia, l'alimentazione e la terapia embrionale a basso dosaggio (low-dose therapy) per il cancro. Il libro inoltre comprende un elenco completo di protocolli di medicina naturale per diversi disturbi di salute e un compendio completo di ormoni, citochine e fattori di crescita omeopatici (low-dose), con le relative indicazioni principali.

### Avvertenza importante

**La conoscenza presentata in questo libro è destinata a integrare il trattamento medico, non a sostituire la medicina convenzionale o il parere del vostro medico. È sempre raccomandabile cercare un aiuto professionale prima di cominciare qualsiasi tipo di terapia.**

**Nessun contenuto di questo libro è considerato né può essere inteso come una diagnosi o una cura medica.**



**PRIMA PARTE**  
**LA MENTE, IL RE DEI GUARITORI**

*La mente è il capo ed è veloce.  
La mente è il precursore di tutte le cose.  
Udanavarga Sutra - Il Buddha*

## Capitolo 1

### Conscio e inconscio

Il primo aspetto della nostra coscienza, o mente, è la mente conscia o mente oggettiva. È la mente che riconosce gli oggetti dei sensi e percepisce i propri pensieri ed emozioni. Inoltre, il nostro conscio è anche in grado di ragionare e discriminare.

Se lo usiamo con consapevolezza, il conscio diventa il guardiano alla porta del subconscio, in modo da assicurare che solo i messaggi desiderati e autorizzati possano attraversarlo: *è solo attraverso la mente conscia che si può accedere al subconscio.*

La mente subconscia, o inconscio, ha il potere di gestire ogni aspetto della nostra vita in modo automatico e senza alcuna necessità di un input cosciente.

Nel subconscio vengono immagazzinate tutte le nostre convinzioni sulla realtà e tutte le abitudini che si manifestano attraverso le nostre intuizioni, la tendenza a provare certe emozioni, a comportarsi o a reagire in un certo modo, praticamente tutti gli aspetti della nostra veglia (vita-sonno/veglia) e dei nostri sogni.

Diamo uno sguardo più approfondito ad alcune delle caratteristiche del nostro subconscio e cerchiamo di capire come funziona. In primo luogo la mente subconscia non è in grado di distinguere tra ciò che è reale e ciò che viene immaginato, dunque esegue gli ordini agendo su tutto ciò che la alimenta. Essa risponde con istinti e abitudini che si manifestano nella nostra vita.

La mente subconscia non elabora le negazioni. Per questo motivo, tutte le affermazioni e le visualizzazioni devono affermare il positivo.

Il subconscio reprime i ricordi con emozioni negative irrisolte. I ricordi sepolti, le convinzioni, i sentimenti e le emozioni ad essi associati controlleranno le nostre reazioni successive. Il subconscio lavora con i simboli e le associazioni e registra tutto in prima persona. Per esempio, ogni volta che criticiamo o giudichiamo i pensieri e i sentimenti negativi degli altri, percepiamo la negatività come se fosse nostra.

Questo funziona anche attraverso il principio di minimo sforzo seguendo il percorso della minor resistenza.

*Senza una corretta e decisa direzione dalla nostra mente cosciente, tendiamo infatti a seguire il sentiero più facile, ma a volte più negativo tra le nostre tendenze abituali.*

Non c'è futuro o passato nella mente subconscia, dal momento che questa può elaborare solo il tempo presente, ovvero tutte le esperienze sono memorizzate nell'immediato presente della nostra vita. Come abbiamo visto, tutta la mente può essere paragonata a un iceberg galleggiante nel mare. La coscienza è la punta dell'iceberg, costituito da informazioni e stimoli di cui siamo a conoscenza. Il subconscio è il lato profondo della mente, quello che registra ed elabora le informazioni. Con un approccio più fisico, il cervello può essere paragonato a una cipolla. Ogni strato, più grande rispetto agli altri, cresce e forma nuovi percorsi neurologici in grado di dirigere i movimenti riflessivi e volontari del corpo, la memoria, il pensiero e il comportamento emozionale, fino a comporre una vasta banca dati di capacità inconsce, abilità, emozioni e tendenze abituali.

In poche parole ogni messaggio, pensiero, emozione o ordine che viene fornito al subconscio, spesso e in modo abbastanza convincente, col tempo verrà accettato come verità e sarà mantenuto come tale con la massima precisione, indipendentemente dal fatto che sia per il nostro bene o no. Un'altra cosa importante è che la mente subconscia è neutrale in natura, e questo significa che non distingue tra positivo e negativo. Quindi, qualsiasi cosa noi pensiamo, intendiamo o facciamo, lascerà una traccia per la sua successiva manifestazione nella nostra vita, a prescindere che sia per il nostro bene o meno.

Tra i diversi metodi di riprogrammazione consapevole della mente subconscia, quelli più veloci e più efficaci sono le affermazioni o auto-suggerimenti, e le visualizzazioni creative di cui discuteremo più avanti.

Quando riprogrammerete il vostro subconscio e cambierete le vostre abitudini, saprete fino a che punto le vostre convinzioni negative siano state sostituite da nuove convinzioni attraverso un controllo sulla quantità di forza di volontà utilizzata per fare qualcosa che abbia intenzioni positive. Se è necessario utilizzare una grande quantità di forza di volontà, allora probabilmente c'è ancora un grave conflitto tra la vostra intenzione positiva e le abitudini negative. Tutto ciò che fate, dite, o pensate, se è allineato alle vostre convinzioni, positive o negative, non richiederà molta forza di volontà e alcuno sforzo.

*La forza di volontà è il dominio della mente cosciente, mentre il nostro obiettivo è quello di trasformare pensieri, azioni e intenzioni positive in abitudini della mente subconscia.*

## Capitolo 2

### **Causa ed effetto e pensiero positivo. Suggerimenti per la loro applicazione pratica**

*Prima di curare una malattia, cura la mente.*

Chen Jen

La nostra salute fisica e, ovviamente, la nostra salute mentale sono in gran parte dominate dalla nostra mente attraverso i nostri pensieri ed emozioni dominanti. Se manteniamo un atteggiamento mentale positivo, sereno, gioioso e di coraggio, questo si manifesterà di conseguenza sul piano fisico.

Ma se si mantiene la mente colma di idee e pensieri di natura deprimente e arrabbiata, il nostro sistema psico-fisico prima o poi ne subirà le conseguenze.

Ogni azione fisica o verbale è preceduta da un pensiero o un'emozione, pertanto si dovrebbe porre maggiormente l'accento sui nostri pensieri e sulle nostre emozioni, se vogliamo ottenere effetti di cambiamento visibili nella nostra vita.

*Quello che l'uomo avrà seminato, quello pure mieterà.*

Galati 6:7

Nella Bibbia, la cosiddetta Legge del Karma o di Causa ed Effetto è menzionata in poche parole con lo stesso significato. La ritroviamo anche nella Cabala ebraica col nome di *Tikune*, gli antichi egizi la chiamavano *Maat* mentre gli antichi greci la definivano come *Heimarmene*.

Anche se ci sono molte leggi nell'universo, questa è la legge più importante poiché governa tutti i piani della realtà.

*Il Karma è soprattutto il desiderio e la volontà di agire in un certo modo, e questo di solito scaturisce a livello di una intenzione con una motivazione specifica o un risultato prefissato. I pensieri e le intenzioni sono come i semi che producono effetti non solo a livello mentale, producendo ancora più pensieri e intenzioni simili, ma anche a livello emotivo e fisico.*