

Los 13 consejos del Dr. Hamer para sanarse.

1- No dejarse ganar por el pánico.

El entrar en pánico hará que la central de comandos ejecute un programa, y establecerá el programa donde deba. En ese momento, la persona pierde la conexión funcional coherente del cerebro. Muy a menudo, la gente muere en pánico. La persona no debiera entrar nunca en pánico ni hacer entrar en pánico a los demás. Hay que tener un enorme cuidado con el entorno y especialmente con quien recibe de nosotros. ¡AMENSE! Ámense ustedes mismos y también ámense entre ustedes. AMARSE tiene un doble sentido de gran valor terapéutico. Si uno se ama a sí mismo, primero, no hará ningún conflicto consigo mismo, ni de desvalorización, ni de culpabilidad. Si se ama a los demás entonces no hará ningún conflicto con los demás.

NO ENTRAR EN PÁNICO significa que el enfermo nunca debe asustarse y QUE LOS TERAPEUTAS JAMAS deben asustar al enfermo. De lo contrario, hasta un resfriado se vuelve incurable, ya que provocará una generalización. Entrar en pánico es comprarse un boleto de ida.

Por ejemplo: decirle a una madre en tono lo-siento-mucho-señora-mi-más-sentido-pésame-lamentablemente-tengo-malas-noticias, que su hijito tiene leucemia es un asesinato. ¡Porque la leucemia no es una enfermedad! ¡Es el primero de cinco pasos biológicos naturales de regeneración de la sangre después de un conflicto cuya respuesta biológica fue una anemia!

2- Soportar la vagotonía.

Alrededor de las 22 hs se desencadena normalmente el impulso máximo de la vagotonía. El nervio vago es el más poderoso nervio del organismo: no hay manera de vencer al sueño. Ese es nuestro ritmo ancestral: el hombre es un animal diurno, en su código biológico de comportamiento antiguo de cuatro millones de años, está grabado que debe cazar, recoger frutos, actuar de día y reposar de noche. Es durante la noche que todo está automatizado para que el organismo concentre su trabajo en el tubo digestivo. Tenemos menos actividad cerebral, cardíaca, respiratoria. Es normalmente por la noche que toda enfermedad se hará más insoportable porque es durante esa vagotonía el cerebro repara mejor y puede haber más edemas. Se puede hacer algo para reducir esos edemas para que sea mas soportable pero sólo reducirlos porque si se impide que actúen, nunca se logrará la reparación, puesto que los elementos re-constitutivos no llegarán a reparar.

Si la vagotonía es muy fuerte, la cabeza puede sentirse caliente al punto tal que uno puede ducharse la cabeza y tener los cabellos prácticamente secos sin necesidad de usar el secador, simplemente por la termogénesis de conductibilidad. Esto sucede cuando la cabeza está "aplastada" por edemas biológicos: en ese momento, HAY QUE AYUDAR.

3- Todas las noches, hacer el balance diario.

Hay que saber si no se ha "trabajado" demasiado durante el día. Si es así, reposo obligatorio el día siguiente (para las enfermedades importantes como el cáncer, fibromialgia, artritis, etc...). La persona debe curarse. Puede hacer muchas cosas, pero debe ocuparse de su enfermedad por encima de todas las cosas. No debe esperar QUE ALGUIEN O ALGO LO CURE, hay que motivarlo.

Hay un doble mensaje en esto. Debe ocuparse de sí-mismo, que haga un repaso de su jornada en su cabeza, interesarse en la vida, que tome notas, que haga ese balance. Si hizo demasiado, debe reposar al día siguiente porque de lo contrario entra demasiado en estrés, en actividad, con lo que el cerebro vuelve a la simpaticotonía deteniendo la vagotonía. Allí se detiene la curación.

4- Todas las mañanas tomar un lápiz y planificar su día.

Hay que respetar el plan y prever al menos 6 horas de reposo además de la noche. Estas son las reglas para los grandes enfermos y tienen que luchar contra sus angustias. El que está en silla de ruedas querrá siempre asistir a muchas reuniones para demostrar y demostrarse que puede hacer lo que todo el mundo. ES UNA REACCIÓN DE ESCAPE, es un juego perverso. HAY QUE CONCENTRARSE EN SU CURACIÓN porque ésta es posible. Hay que evitar entrar en el estrés de la acción.

Con 6 horas de reposo, además de la noche, tenemos suficiente vagotonía. El cerebro tiene una fuerza extraordinaria para curarnos a pesar de todo lo que hacemos contra eso (entre los miedos, las peleas, los mensajes deprimentes o terribles que recibimos durante el día y a causa de las acciones).

5- Hacer siempre lo absolutamente necesario primero.

Si eso sobrepasa 3 horas de esfuerzo físico o psicológico, hay que detener lo superfluo y descansar, con el corazón alegre porque estamos haciendo lo que corresponde para curarnos, y no lo contrario. La mayor parte de la gente se deprime, se desmoraliza, tienen miedo de descansar: tienen el ESTRÉS DE SU PROBLEMA, DE SU DECREPITUD Y ESE ES UN CONFLICTO SECUNDARIO MUY FUERTE. "YA NO PUEDO HACER NADA, NO SIRVO".

Hacer lo absolutamente necesario primero va a permitir a la persona probarse que existe todavía, pero hay que cronometrar el tiempo. La persona enferma quiere demostrar que puede hacer, pero si pasa 3 horas físicas o psicológicas, debe detenerse. Lo mejor es leer lectura liviana, divertida, ver películas divertidas y pueden verla cuantas veces quieran si las alquilan. Es la terapia por la risa, puesto que si se detiene en los noticieros, con guerras, accidentes, o películas de muerte, de violencia, inconscientemente se sobre-estresa con imágenes subliminales.

DURANTE LA RECUPERACIÓN, ME OCUPO DE MÍ, ME AMO, ME CUIDO, ME MIMO. ES VITAL. ES LA MANERA DE CURARSE. No alcanza con decodificar y aceptar (a veces sí) sino que hay que respetar la reparación también.

6- Rechazar todo enfrentamiento.

Recriminar, discutir con su entorno es uno de los mayores dramas que garantizan la recaída o la imposibilidad de curarse. "Necesito de ustedes, de su ayuda y no de su oposición permanente". Porque uno sustrae calorías y fuerzas de las que necesita el cerebro para reparar y al monopolizar la energía para combatir generalmente el enfermo está expuesto al juicio de quienes lo rodean, y estos no saben nada, solo hablan por hablar y el enfermo no zafa, no sale del estrés.

Aquí reproduzco una frase que Claude Sabbah atribuye a su abuelo: "Si la gente que no tiene nada que decir se callara, habría un gran silencio en la superficie de la Tierra. Son siempre los que no saben nada los que cacarean".

Estamos hablando de una elevación en el nivel de la conciencia humana.

7- Privilegiar el reposo nocturno.

El ser humano es un ser diurno. Todos sus ritmos biológicos básicos están programados sobre la base del ritmo solar. Por supuesto, puesto que la noche para el enfermo es normalmente el momento de mayor dolor, y en algunos casos con la angustia inconsciente de "¿Despertaré o moriré?", es bastante difícil mantener esos ritmos. Hay que desdramatizar eso. Además, puesto que no han hecho demasiado durante el día, no están lo suficientemente cansados para dormir bien de noche.

Entonces, no hay que dudar en modificar el horario de sueño. Debe privilegiarse el reposo nocturno en la medida de lo posible pero, si eso no es fácil, no hay que dudar en quedarse despierto hasta las 2 ó 3 de la mañana, mirando documentales, tomando uno

que otro café (el café también reduce el edema cerebral). De ese modo, el enfermo sabe que por un buen rato no pueden dormir entonces aguantan hasta donde pueden: cuando pasan el período habitual de gran vagotonía, y después de haberse dado el gusto de trasnochar leyendo, escribiendo, pensando sanamente, positivamente, sin estrés...allí se van a dormir y se levantan al mediodía. Después, a medida que mejoran, vuelven paulatinamente, una hora por día, a su horario normal.

8- Comer sanamente y liviano.

Ensaladas, frutas, cosas crudas, o cocinadas a la parrilla, para que sea fácilmente asimilable. Si come mucho, digerir le consumirá muchas calorías y es mejor guardar lo más posible para la curación.

A EVITAR ABSOLUTAMENTE: EL ALCOHOL EN VAGOTONÍA.

9- Sanarse normalmente si aparece el dolor.

Puede tomar remedios alopáticos y homeopáticos como es de costumbre, eso no pondrá la curación en peligro.

10- Esperar pacientemente la verdadera mejoría.

Si uno no se deja asustar por los pequeños o grandes inconvenientes de la reparación y espera tomando el mejor reposo posible, la mejoría va a llegar. Si se pasó el punto culminante de la fase de reparación, la persona tendrá tantos edemas que puede haber manifestaciones molestas, como dolores, vértigos, fiebre si los edemas están en el tronco cerebral, malestares. Esto NO DEBE ASUSTAR A LA PERSONA : no se trata de cosas graves sino de esfuerzo de reparación. Hay que esperar pacientemente sin poner en marcha la idea de “estar sonado” sino no hay cura.

Es el principio de la persona que tiene edemas en sus fibras y que con ello se agrava durante un tiempo su dificultad motriz en una esclerosis múltiple, por ejemplo. Debido a nuestra cultura ancestral basada en la apariencia de las enfermedades, esto nos lleva a tener pánico, ir al hospital urgente, bomba de corticoides en grandes cantidades, lo que cambia a la persona porque bombea todos los edemas y deja de doler...pero no está curada y el proceso va a comenzar quizás con más violencia.

11- Jamás permanecer mucho al sol o con la cabeza cerca de una fuente de calor.

El calor multiplica por cuatro el tamaño del edema cerebral. En ese momento, se ejerce una enorme presión y se corre el riesgo de una crisis de epilepsia fuerte. En general, se recomienda al gran enfermo de evitar ponerse al sol durante un año, incluso en el mar. Puede estar bajo la sombrilla, bañarse pero hasta ahí nomás.

Si la cabeza está cerca de una fuente de calor, lo mismo. CONVIENE PONER HIELO SOBRE LA CABEZA.

El Dr. Hamer menciona un caso típico: el hombre de negocios que tiene serios inconvenientes porque su empresa está muy mal en diciembre. En enero, su esposa e hijos se van de vacaciones al mar por un mes. El 15 de enero, el hombre soluciona su problema y salva su empresa. Va a reunirse con su familia a la playa y se pone a tomar sol: lo que él no sabe todavía es que acaba de salir de un conflicto psicológico de pérdida de territorio. Por supuesto, como ninguno de nosotros de hecho, no hace la relación entre el dolor de cabeza, su conflicto y el sol que le está agigantando los edemas. Tiene su crisis en la playa misma y sale de allí en ambulancia.

12- Si el problema es muy importante, helar las partes dolorosas y la cabeza.

Si duele el hígado por ejemplo, hay que poner hielo sobre el hígado y también en el lugar del control neuronal del hígado en la cabeza, es decir sobre el tronco cerebral, debajo de la nuca, en la parte superior del cuello. Si el frío no calma el dolor en el órgano, entonces

hay que poner calor sobre el órgano, PERO SOBRE LA CABEZA SIEMPRE FRÍO, SIN EXCEPCIÓN.

Se recomienda comprar esos “cold hot pack” y tener siempre 4 a mano: 2 en el congelador, 2 sobre la persona, que hay que cambiar a cada hora. Si es muy violento, poner hielo en ambos lugares y hacerse un baño de pies caliente, la diferencia de temperatura va a hacer que el líquido circule de manera mecánica y por lo tanto reducirá un poco el edema.

13- Nunca calmar demasiado los síntomas.

Se pueden tomar analgésicos o anti-inflamatorios para hacer soportables los síntomas. Los síntomas se detendrán por sí solos cuando la central de comandos lo decida. Mientras haya síntoma, es que es necesario que esté. Es de capital importancia. Por ejemplo si usted se clavó un vidrio en el pie, le dolerá mientras cicatrice y estará sensible, pero justamente es para que no agrave la herida (si no le doliera seguiría caminando sin cuidar la herida y no permitiría que se cure: esa es la función del dolor). No hay que olvidar nunca que el cerebro no se equivoca JAMÁS. Si hay dolor es porque el cerebro dice: “A reposar”. Hay que respetar esa inteligencia innata que nos ha permitido sobrevivir desde hace tantos millones de años.

