

Mihăiță Toma



Dezintoxicarea fizică și psihică

Tehnici și produse

Pentru vindecare e necesar să ne curățim
trupul, sufletul și spiritul

EDITURA



DHARANA

Mihăiță Toma

Dezintoxicarea fizică și psihică
Tehnici și produse

Avertisment:

Terapiile prezentate în această lucrare au caracter informativ. Autorul și editura nu își asumă responsabilitatea în cazul realizării unor terapii fără supravegherea medicului de specialitate.

Mihăița Toma

Dezintoxicarea fizică și psihică

Tehnici și produse



Editura Dharana
București
2009

© Mihăiță Toma
© 2009 Editura DHARANA

Editura Dharana București
Str. Sfânta Ecaterina nr.15, sect.4, O.P. 53
Tel: 021-337 24 24
e-mail: editura@gmail.com

www.sufletdecarte.ro
www.edituradharana.ro

Coperta colecției: Mihai Marinescu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
TOMA, MIHĂIȚĂ

Dezintoxicarea fizică și psihică : tehnici și produse /
Toma Mihăiță. - București : Dharana, 2009
ISBN 978-973-8975-32-3

CUVÂNT ÎNAINTE

Lucrarea de față vine în mod firesc după „*Apa, miracolul vieții*”, înscriindu-se în proiectul nostru de a pune la îndemâna publicului larg și a terapeuților specializați în terapii complementare informații și tehnici pentru menținerea sau recâștigarea stării de sănătate, pe căi naturale. Pentru că din ignoranță și neglijență ne pierdem sănătatea așa de ușor și din ce în ce mai repede, la vârste tot mai fragede.

Conform definiției Organizației Mondiale a Sănătății, „starea de sănătate este o stare completă de bine din punct de vedere psihic, mental și social, și nu doar absența durerii.” Deci sănătatea este mai mult decât absența durerii. Este o stare de armonie, de bine cu privire la evoluția complexului biologic, psihologic și a dimensiunilor sociale ale comportamentului uman. Sănătatea este moștenirea noastră, dreptul nostru. Ea este uniunea totală dintre minte, suflet și trup și este NATURALĂ. Ca urmare, orice abordare în medicina preventivă și în terapie, ar trebui să fie holistică, pentru că ființa umană este un întreg, compus din trup, suflet și spirit, aflat în interacțiune cu Universul, Natura și Semenii. Și orice abordare parțială a OMULUI și a problemelor sale, neținând seama de toate nivelele ființei, riscă să nu producă efectele așteptate, să accentueze unele dezechilibre și să ne îndepărteze tot mai mult de starea naturală a omului, aceea de SĂNĂTATE și FERICIRE. Sun-

tem creați după chipul și asemănarea lui Dumnezeu. După „chipul” înseamnă că avem în noi toate puterile și energiile cosmice, inclusiv capacitatea de VINDECARE. Pentru „asemănare” trebuie însă să lucrăm asupra noastră, cu asumarea responsabilității, cu răbdare, încredere și perseverență, pentru a risipi ignoranța și a ne aduce aminte că suntem ființe de lumină, capabile de miracole. Si așa cum spunea doctorul Edward Bach „*dacă ne reamintim că suntem copiii Creatorului și ca atare SUNTEM DIVINI, atunci suntem perfecți, imbatabili, invincibili, pentru că Dumnezeu ne-a dat cu adevărat stăpânire asupra tuturor lucrurilor*”.

Am ales titlul „*Dezintoxicarea fizică și psihică*” considerând ca termenul „*psihic*” este mai cunoscut și acoperă aproape toată gama fenomenelor care se petrec în corpurile emoțional, mental și spiritual.

De ce este nevoie de dezintoxicare? Pentru că ne-am îndepărtat tot mai mult de natură și de tot ce este NATURAL, mediul nostru de viață este tot mai artificial, mâncăm alimente chimizate, fără gust, „moarte”, respirăm aer tot mai poluat, nu bem apa care trebuie și în cantitatea care trebuie, trăim într-un stres permanent, alergăm continuu după bunuri materiale și uităm de suflet și spirit, ne mișcăm într-o mare de radiații electromagnetice, etc.

Reacția normală la toate acestea ar trebui să fie informarea și grija mai mare față de propria ființă, ceea ce înseamnă iubire și respect de sine. Dezintoxicarea fizică și psihică este o condiție esențială a VINDECĂRII, uneori fiind prima etapă necesară, alteori constituindu-se în chiar terapia propriu-zisă. Avantajele Dezintoxicării fizice sunt:

Dezintoxicarea fizică și psihică

- Curăță de toxine în primul rând intestinul gros, locul unde se strâng cele mai multe și periculoase otrăvuri;

- Prin curățirea intestinului gros se ușurează extraordinar munca ficatului, această uzină a organismului cu peste 500 de funcții și milioane de miliarde de reacții biochimice pe zi. Se știe că ficatul este principalul organ de neutralizare a otrăvurilor și toxinelor din organism;

- Intestinul gros fiind curat, toxinele și microbii care au migrat în țesuturi revin aici, și vor fi eliminați mult mai ușor;

- Calitatea și pH-ul sângelui revin la normal ceea ce înseamnă o mai bună funcționare a tuturor organelor corpului pentru că sângele, cel care aduce nutrienții la acestea, este acum fără toxine;

- Se reface flora intestinală normală în special cea prietenoasă;

- Sistemul Imunitar revine la o funcționare normală și eficientă pentru că terenul a fost curățat, și orice agresiune a microbilor sau virusilor va fi mult mai ușor și mai repede rezolvată;

- Toate substanțele folosite pentru terapii (medicamente, suplimente alimentare, remedii, etc.) vor fi asimilate într-un procent mult mai mare (chiar până la 100%) efectul lor fiind astfel mult mai rapid și puternic;

- Minteă noastră va fi mai limpede, creierul va funcționa mai eficient pentru că sângele nu mai aduce toxine la el și viața va fi mai frumoasă.

Însă după dezintoxicarea fizică, un proces care durează 1- 3 luni sau chiar mai mult trebuie să nu mai revenim la alimentația greșită de dinainte, să folosim cât mai multe

alimente vii în stare naturală, neprelucrate, să încercăm să menținem proporția 80% alimente alcaline, 20% alimente acide și să repetăm o cură de dezintoxicare de 1-2 ori pe an pentru a nu se mai strânge depozite mari de toxine în organism. În plus, trebuie să facem și dezintoxicarea psihică, ale cărei avantaje sunt:

- eliminarea toxinelor mentale (gânduri negative griji, stres, enervări, idei fixe, etc.) și emoționale(certuri, șocuri emoționale, răutate, invidie ură, lăcomie, stres, etc.)

- armonizarea corpurilor emoțional și mental și ridicarea vibrațiilor acestora, lucru ce conduce la efecte benefice și asupra corpului fizic;

- schimbarea modului de gândire și trăire, adică a modului de A FI, ceea ce ne dă mai multe șanse de a primi energia divină, vindecătoare și ziditoare;

- dobândim VOINȚĂ, CLARITATE, PUTERE DE ÎNȚELEGERE, LINIȘTE și PUTEREA DE A IUBI ȘI DE A NE IUBI;

- prin acestea ne apropiem de starea noastră naturală de A FI care este: SĂNĂTATE, FERICIRE și BUCURIE.

Este foarte important să facem concomitent ambele faze ale dezintoxicării, pentru ca rezultatele să fie mai relevante și mai persistente, ducând în ultimă instanță la vindecarea noastră și chiar la regăsirea SINELUI.

Lucrarea de față poate fi socotită și un Program de Instruire. Pentru că oferă 3 lucruri principale:

- a) Informația , așa numitul „ CE SĂ FAC” și „DE CE SĂ FAC”

b) Metodele și tehnicile „AȘA NUMITUL CUM SĂ FAC”

c) Testul cu acid, adică producerea rezultatelor. Pentru asta trebuie să puneți singuri informația „CE SĂ FAC” prin metoda „CUM SĂ FAC” în practică. Adică să acționați și să verificați personal.

Oricum, toate metodele prezentate au fost verificate în practică, individual sau în clinici de sănătate, sub supraveghere, de mii și sute de mii de oameni (dacă luăm în considerare și postul religios atunci numărul este mult mai mare!) cu rezultate, de cele mai multe ori, extraordinare.

CAPITOLUL I

CONSIDERAȚII GENERALE

Moto: „Sănătatea se merită, se câștigă și se apără zi de zi prin metode prevăzute de Natură și nu prin medicină”

Hipocrate

Viața tot mai agitată, stresul zilnic, alergătura permanentă concentrarea pe valorile materiale, ruperea sau îndepărtarea de natură, sedentarismul, alimentația greșită, apa și aerul poluate, bombardamentul informațional, radiațiile aparatelor electrocasnice și telefoanelor mobile precum și ale antenelor și multe altele constituie surse sau factori pentru intoxicarea ființei umane, pe plan fizic și psihic (emoțional, mental și spiritual). De regulă, atunci când se vorbește de toxine și intoxicare, oamenii se gândesc imediat la corpul fizic, dar corpul fizic este numai 1/3 din ființa umană, celelalte 2/3 fiind sufletul și spiritul (corpurile emoțional și spiritual)¹. Ceea ce înseamnă că intoxicarea părții nevăzute a ființei noastre, care este 2/3, este mai importantă și mai periculoasă decât intoxicarea părții văzute (corpul fizic). Dar cum corpul fizic este un ÎNTREG, trebuie să acordăm atenție tuturor celor 3 părți, adică să abordăm orice problemă de sănătate sau dezechilibru energetic în mod HOLISTIC. Și să nu uităm că acest ÎN-

TREG, care este ființa umană, este interconectat (primește și transmite informații și energie), cu toate ființele de pe Pământ și din Univers, ***pentru că toate sunt UNA în Univers.***

În această lume bulversată de ignoranță și de neîncrederea în capacitatea propriului organism de a-și restabili ordinea firească, omul se neglijează și uită că este responsabil, prin modul cum gândește și cum se hrănește, de sănătatea sa.

Principiul hipocratic “Eu sunt primul meu medic” ar trebui să fie călăuză în viață. Dar pentru asta trebuie să ne informăm, să știm concret ce trebuie să facem pentru sănătatea noastră. Sănătate prin educație – asta înseamnă medicina preventivă și este necesară în societatea contemporană.

Dezintoxicarea asigură înlăturarea cauzelor bolii și implicit a simptomelor neplăcute care compun suferința. Ea determină aducerea organismului spre echilibru și funcționarea într-un regim ușor alcalin ceea ce este ideal. De asemenea, readuce sistemul imunitar la parametri optimi de funcționare, acest lucru fiind cheia pentru lupta împotriva agenților patogeni. Ideea este ca eu însumi să particip la propria vindecare, antrenând în acest proces mintea și sufletul. Transformarea trebuie să survină din interior. Să ne adresăm cu blândețe mediului din lăuntru, căci de aici vine vindecarea!

Cine se lasă dominat de gânduri negative de genul: “N-am timp”, “Nu pot”, “E greu”, “O fi bună terapia asta”, își merită soarta. El va fi un bolnav cronic, plătindu-si ignoranța cu felii de sănătate, cu bani mulți, pe care-i va

Dezintoxicarea fizică și psihică

da, disperat, pentru o iluzie de sănătate.

Cauza principală a bolilor este IGNORANȚA. Ea ne împinge la păcatul de a încălca legile divine – ale armoniei, adevărului, iubirii, măsurii (echilibrului) și respectului de sine și ne aduce inevitabil, suferință, boală, deznădejde.

Așa cum spun înțelepții, cel mai bun tratament este să te schimbi în bine!

Din păcate, conform statisticilor, doar 6% din populație este receptivă la nevoile sale de sănătate și numai 4% își vede de sănătate în mod corect și onest.

Plantele și alimentele sunt importante mai ales prin vibrațiile pe care le aduc (informații + energie), prin sufletul lor. Ele alimentează, înainte de toate, structurile subtile ale corpului (corpurile eteric, emoțional și mental). Rezonăm cu pământul și cu roadele lui, cu apa din locul unde ne-am născut. De aceea e bine să folosim hrană vie, proaspătă, bio, provenită din locurile noastre de baștină.

Fruitele și legumele din alte țări sau continente, sunt recoltate verzi, se coc artificial, își pierd pe drum și prin depozitare, valoarea inițială, sufletul, lumina și nu mai rezonază cu structura noastră spirituală și biofizică.

Dezintoxicarea mentală și spirituală stimulează sistemul imunitar la nivelul mental și spiritual și se face prin schimbarea gândirii și întărirea credinței că veți fi sănătoși.

Atitudinile mentale negative – ura, mânia, invidia și neîncrederea în forțele proprii – anulează beneficiile oricărui tratament.

Foarte importantă este diminuarea fricii și a stresului.

Să nu urăști. Pacea din suflet alungă orice tristețe. Nu lăsați îndoiala să vă clatine. Să-ți cunoști nevoia de sănăta-

te și să-ți corectezi deprinderile de viață. este totuna cu a te îndrepta către Dumnezeu. Pentru că El vrea ca noi să fim sănătoși!

Trebuie să nu mai greșim în primul rând față de noi înșine. Însănătoșirea presupune ridicarea vibrațiilor, astfel încât țesutul viu să intre în rezonanță cu Energiile Creatoare, să atingă pragul de conștiință care permite comunicarea cu Dumnezeu. Orice însănătoșire vine de la viață, iar viața este Dumnezeu. Să ne împăcăm cu noi, cu lumea, cu Creatorul, să respectăm legile sale și ne va fi bine. VOM FI ATÂT DE SĂNĂTOȘI PE CÂT MERITĂM !

Egoismul, ranchiuna, invidia, ura și alte sentimente negative opresc accesul nostru către Tatăl Ceresc. Când teama, frica, deznădejdea, suspiciunea, inconsecvența dispar, câștigăm un mare aliat: încrederea în noi înșine, în viață, în tot ceea ce reprezintă binele. Se stinge URA și înflorește DRAGOSTEA. Dispare IGNORANȚA și înmugurește ÎNȚELEPCIUNEA. Sănătatea se păstrează și se recâștigă cu răbdare, disciplină și consecvență.

Conform specialiștilor, principalele surse generatoare de toxine în corp sunt:

Dieta inadecvată: se consumă prea multe alimente acidifiante, chimizate, semipreparate (carne și preparate din carne, zahăr și dulciuri, sucuri cu E-uri, alcool, tutun, cafea, sare în exces, etc.)

Stresul și gândirea pesimistă: stările psihice și mentale negative (ura, invidia, lăcomia, furia, enervările zilnice, frica, agresivitatea, nemulțumirea, etc.) și ritmul de viață tensionat, modifică în rău compoziția sângelui și a altor fluide corporale (pH-ul devine acid), și dereglează funcți-

Dezintoxicarea fizică și psihică

onarea unor organe și sisteme. Aceasta produce reacții nefaste în lanț, în întregul organism, favorizând acumularea de toxine.

Mediul toxic (poluat) – aerul și apa devin tot mai poluate, inclusiv cu metale foarte greu de eliminat (plumb, mercur, aluminiu, cadmiu, etc.), aceste metale putând proveni și din ambalaje sau chiar alimente.

Modul de viață sedentar – cu foarte puțină mișcare sau deloc, conduce la încetinirea digestiei și la dereglarea funcțiilor ficatului, rinichilor, stomacului.

Abuzul de medicamente – folosirea de cantități mari sau pe perioade îndelungate de antibiotice și pilule cu acțiune hormonală (anticoncepționale), determină stocarea unor substanțe chimice, îndeosebi la nivelul colonului, foarte greu de eliminat.

Radiațiile electromagnetice – trăim într-o mare de radiații electromagnetice, în special ale antenelor de telefonie celulară și ale antenelor TV, dar și a aparaturii electronice și electrocasnice de acasă sau de la lucru. Toate aceste radiații interferează și perturbă vibrația proprie a fiecărui om, determinând grave dezechilibre energetice, care se traduc până la urmă în boli la nivelul corpului fizic.

Trebuie să discutăm puțin despre acumularea de toxine în organism prin autointoxicare, datorată modului de viață defectuos și în special unei alimentații greșite.

Fiecare celulă a corpului produce în timpul funcționării o serie de toxine. Există însă o sursă permanentă de autointoxicare foarte periculoasă și aceasta este constituită de otrăvurile acumulate în intestinul gros, cu precădere în colon. Acestea trec prin pereții intestinului în sânge pentru

că nu există organe de purificare între mucoasa colonului și circulația sanguină, toxinele ajungând în tot organismul și afectând îndeosebi ficatul, rinichii, plămânii, pielea, etc. Aceste toxine, acumulate ani sau zeci de ani de zile, ajung să formeze o așa numită placă de mucoid, care are în componența sa metale grele toxice, reziduuri de medicamente, pesticide, e-uri, etc. Această placă poate ajunge la o grosime de câțiva centimetri, zona utilă (canalul) prin care se deplasează substanțele în intestin reducându-se până la 0,5 cm diametru. Evident că toate procesele care ar fi trebuit să se desfășoare normal în colon sunt perturbate și obstrucționate și se produce intoxicarea sângelui, a limfei, și a întregului corp. Mai mult, datorită acestor toxine, pH-ul colonului care în mod normal trebuie să fie 7,5- 8 (alcalin) devine foarte acid (1-4), ceea ce conduce la schimbarea dramatică a microflorei intestinale. În locul bacteriilor prietenoase, *Lactobacillus acidophilus* și *Lactobacillus bifidus*, care în mod normal reprezintă 85% din populația de bacterii din colon, se dezvoltă alarmant, datorită mediului acid, alte categorii de bacterii cum ar fi *Escherichia coli* sau ciuperci *Candida albicans* care produc infecții, dezechilibre și boli. Se știe de exemplu că 80% din infecțiile urinare sunt produse de *E.coli* și tot mai multe femei au infecții cu *candida albicans*.

Așa cum am spus, cauza principală a acumulării acestor toxine în colon este alimentația greșită (acidă, chimizată, nevie, exagerată cantitativ). Aceasta, coroborată cu lipsa de mișcare, conduce la Constipație, afecțiune întâlnită la extrem de mulți oameni (sute de milioane). În mod normal, la un tranzit obișnuit ar trebui să avem 2-3 scaune

pe zi. Alimentele nu ar trebui să stea în organism mai mult de 18 ore. Ori, conform cercetărilor din SUA, Anglia, Germania, alimentele ingerate de noi în modul obișnuit de alimentație stau în organism până la 72 de ore, ceea ce este extrem de mult. Culmea, există persoane care au scaun o dată la 4-7 zile ceea ce este de-a dreptul criminal pentru organism!! Acestea ar trebui să ia măsuri urgente pentru dezintoxicare (curățarea colonului) și să-și schimbe imediat modul de a se alimenta. Constipația și auto intoxicația sunt direct responsabile de boli cum ar fi: reumatism, artrită, dizenterie, ciroză, psihoze, nevrite, boli de piele, boli de inimă, litiaze, anemie, insomnii, hemoroizi, cancer, apendicită, varice, etc.

Din cauza constipației se schimbă dramatic procentul florei de putrefacție din intestine: de la 15% normal ajunge la 90%. Iar flora de fermentație de la 85% scade la numai 10%!! Consecința exploziei florei de putrefacție este modificarea „terenului”, crearea unui exces de ptomaină și alte otrăvuri în timpul digestiei, pe care ficatul nu le mai poate neutraliza. Aceste substanțe se răspândesc în țesuturi, intoxicându-le progresiv, deteriorând astfel și mai mult terenul organic. Având în vedere toate acestea ne dăm seama că este extraordinar de importantă curățarea completă a colonului, cel mai mare depozit de toxine. Și aceasta se poate realiza prin mai multe metode pe care le vom prezenta în continuare, unele din ele conducând și la eliminarea „plăcii de mucoid”, mai mult, prin curățarea colonului, sarcinile de dezintoxicare ale ficatului, rinichilor, plămânilor, devin mai ușoare și funcționarea acestora revine la normal, permițând organismului să deverseze în intestine

toxinele migrate în țesuturi, lucru care eliberează și curăță „terenul”. Dacă după dezintoxicare se reface procentul normal de floră intestinală (85% floră de fermentație și 15% floră de putrefacție), folosind un regim naturist cu multe fructe, legume, cereale, iaurturi, ulei de in și suplimente cu acidophilus, atunci „terenul”, care este cheia pentru menținerea sănătății, redevine echilibrat și sistemul imunitar poate lupta cu succes contra agenților patogeni.

În toată lumea este relevată legătura clară între lumea noastră tot mai poluată și sănătatea noastră tot mai precară !

În două domenii importante – producția de alimente și medicina – consumatorii, adică noi, oamenii, trebuie să impună o nouă atitudine: libertatea de a face alegeri, după ce au fost informați în prealabil de ce anume conțin produsele respective.

Dacă dorim o schimbare în bine, atunci noi trebuie să o facem. Fiecare în parte. Să ne informăm (adică să eliminăm ignoranța), să acționăm și să devenim responsabili. Pentru viața noastră și pentru viața PLANETEI.

CAPITOLUL 11

DEZINTOXICAREA FIZICĂ

*Motto: „Iată vă dau toată iarba ce
face sămânță de pe toată fața pământului
și tot pomul ce are rod cu sămânță în el.
Acestea vor fi hrana voastră”*

Geneza: 1,(29)

Dezintoxicarea fizică este ansamblul de mijloace și proceduri prin care organismul, în mod spontan sau provocat, își elimină produșii de degradare metabolică acumulați și încărcările metabolice și fiziologice în exces.

Naturii văd însăși boala ca pe un mijloc pe care organismul îl folosește pentru a se dezintoxica. În cazul bolilor cronice, perturbările fiziologice și metabolice sunt profunde și deci mai greu de înlăturat prin mijloace naturale. Dar și în aceste cazuri, organismul își folosește boala ca pe o “supapă”. De exemplu un organism încărcat face o bronșită cronică, cu episoade febrile repetate. Acestea și “eliminările” prin spută și expectorație sunt mijloace prin care organismul își elimină periodic o parte din “încărcare”. În momentul în care aceste eliminări periodice nu mai fac față încărcării (intoxicării) care are loc în continuare, boala va pătrunde “în profunzime”, afectând plămânii.

Din această perspectivă, simptomul este semn de des-

cărcare și reflectă intensitatea încărcării (intoxicării) fiind de fapt reacția organismului în lupta acestuia cu perturbările date de o intoxicare anterioară.

Majoritatea bolilor cronice sunt polisimptomatice, simptomele apărând succesiv sau concomitent.

Naturiiștii consideră că este vorba de o aceeași încărcare la niveluri diferite, respectiv sisteme fiziologice diferite. Cu cât intoxicarea (încărcarea) este mai puternică și organismul mai debilitat, cu atât mijloacele de eliminare la suprafață vor fi mai depășite și boala va afecta niveluri mai profunde. Este binecunoscut faptul că în bolile acute și /sau ușoare, organismul reacționează fiziologic, iar în bolile cronice organismul reacționează metabolic. De aceea este normal ca în intoxicările ușoare bolile să fie acute, organismul folosind mijloace fiziologice de eliminare a toxinelor (febră, diaree, erupții cutanată, vărsături, cataruri diverse, congestii, etc.). Aceasta ar fi explicația pentru care copiii normali fac, în general, boli acute, violente, cu febră mare și care se rezolvă în perioade de timp bine delimitate.

În medicina alopată dezechilibrele neuro-vegetative și neuro-hormonale sunt, în general, orientate spre specialități ca endocrinologie, neurologie, psihiatrie, etc. neatribuindu-li-se o altă semnificație decât cea de „teren “ particular. Naturiiștii consideră însă aceste perturbări ca veriga intermediară de descărcare (dezintoxicare) între răspunsul fiziologic și metabolic, respectiv între încărcările ușoare și cele grave.

Mascarea simptomelor cu ajutorul medicației nu rezolvă boala, ci doar o ascunde, cauza ei profundă nefiind

Dezintoxicarea fizică și psihică

înlăturată. Cauza profundă. „intoxicarea”, căreia i s-a blocat o cale de descărcare prin medicația utilizată, va folosi o altă cale pentru a se descărca (aparitia unui alt simptom) sau se va descărca în profunzime la nivelul metabolic celular sau la cel al perturbărilor de multiplicare (tumori maligne și benigne).

Astfel, deși blocarea unei colici biliare este considerată necesară atât de naturiști cât și de medicina alopată, ea nu rezolvă cauza (respectiv dischinezia biliară). Atâta vreme cât această cauză nu este înlăturată ea va putea da naștere oricând unei alte crize sau va putea evolua spre o boală mai gravă (calculi biliari cu blocaj de căi biliare, de exemplu). Pe altă parte, înlăturarea chirurgicală a colecistului privează organismul de o cale prin care acesta își elimină încărcările ! Naturiștii nu sunt împotriva unei rezolvări chirurgicale în cazul în care este necesară o operație. Un tratament naturist de dezintoxicare, după operație, ar fi însă salutar. Pentru că actul chirurgical nu face altceva decât să înlăture supapa de ieșire a încărcărilor. În consecință organismul este obligat să-și caute un alt mijloc de descărcare !

În cursul dezintoxicării și tratamentului naturist se urmărește exteriorizarea bolii; uneori chiar transformarea ei din nemanifestă în manifestă (pentru că este mai ușor de luptat cu ceea ce se manifestă), în așa fel încât să se înlăture cauza profundă a bolii.

Consecința firească a acestei concepții asupra bolilor este propunerea unei terapii care:

- să accelereze, să amplifice și să completeze dezintoxicarea provocată de boală, folosind mijloacele na-

turale de dezintoxicare ale organismului;

- să nu permită pătrunderea bolilor acute spre interior și să favorizeze ieșirea celor cronice la exterior;
- să nu intoxice organismul.

Toate sistemele naturiste și medicina holistică insistă asupra mijloacelor de dezintoxicare. Există mijloace de dezintoxicare generală și mijloace de dezintoxicare specifică unor sisteme și aparate (sistem digestiv, ficat și vezică biliară, rinichi, sânge și limfă, articulații, sistem respirator, etc.)

În curele de dezintoxicare se recomandă:

- post alimentar (unul din primele simptome de boală este inapetența, organismul arătând că dorește să-și pună în rezervă energia consumată în procesele digestiei);
- supraîncălzirea parțială sau totală, deoarece hipertensiunea provoacă o accelerare a migrării produșilor de degradare metabolică înspre organele de eliminare datorită activării circulației sângelui;
- curele de transpirație. Febra încetează după transpirații;
- purgativele, vărsăturile, clismele sunt de obicei folosite în asociație cu postul, pentru accelerarea dezintoxicării;
- drenatori biliari și hepatici (cure cu suc de ridichi, morcovi, ulei de măsline + lămâie, etc.)
- drenatori respiratorii (muguri de pin, brad)
- reflexoterapie plantară;
- respirație completă și mișcare fizică.

Procesul de dezintoxicare și purificare este însoțit de

Dezintoxicarea fizică și psihică

regulă de reacții și efecte, care dovedesc că ceea ce facem produce curățirea, reechilibrarea și vindecarea organismului. Aceste semne ale dezintoxicării sunt:

- ochii devin mai clari, irisul își poate modifica culoarea;
- pielea devine mai netedă, dispar coșurile și iritațiile;
- vitalitatea crește foarte mult;
- digestia și eliminarea reziduurilor se îmbunătățesc considerabil;
- mintea și psihicul devin calme, apare veselia și relaxarea. Sunt influențate pozitiv corpul emoțional și mental;
- limba nu mai are depuneri albicioase și devine roșie.

Dar, în timpul dezintoxicării, când organismul începe să elimine masiv toxinele, apar și reacții pasagere dezagreabile, care nu trebuie să ne sperie, ele fiind normale și benefice. Cele mai frecvente fenomene sunt:

- diaree cu eliminarea de materii întărite din intestine sau scaune cu cantități mari de fecale de culoare închisă;
- creșterea eliminărilor prin urină și transpirație, care au deseori miros urât și persistent, chiar mai multe zile la rând;
- apariția unor reacții alergice sau erupții pe piele, care dispăre de la sine;
- amețeli, ceață mentală, dureri de cap;
- zgomote în urechi, tuse, stări de slăbiciune (2-3 zile);

- curgerea nasului, strănutul, cerumen în urechi, etc.

- reapariția unor simptome ale unor boli mai vechi.

Acestea sunt fenomene firești și dacă faceți totul fără grabă, cu ascultarea corpului, cu încredere, cu respectarea tuturor regulilor sau sub supraveghere specializată, totul va fi bine.

Vom prezenta în continuare o serie de tehnici și metode de dezintoxicare fizică, cu efecte dovedite în practică, unele mai simple , altele mai complexe, unele mai vechi altele mai noi, fără a avea pretenția că această prezentare este exhaustivă. Cei care sunt interesați, pacienți, terapeuți sau medici naturaliști pot alege din tehnicile și metodele prezentate, eventual pot să le combine în funcție de situație și starea pacientului.

2.1 CURA CU ULEI

Dimineța după trezire și efectuarea câtorva mișcări de înviorare se ia în gură 1 lingură de ulei de floarea soarelui sau de măsline (extravirgin), și se mestecă 15-20 minute. Uleiul extrage toxinele de pe limbă și din cavitatea bucală. După cele 15-20 minute, se obține un lichid albicios, care se scuipă, se clătește gura cu apă sărată (1 lingură la o cană), se raclează limba cu o linguriță de plastic sau lemn de zeci de ori. În final, se spală dinții cu periuța. Atenție ! Periuța trebuie schimbată des, la 3-4 săptămâni, deoarece devine depozit de microbi !

Efecte : albirea dinților, crește elasticitatea vaselor co-

Dezintoxicarea fizică și psihică

ronare, dispare senzația de oboseală fizică și psihică, se îmbunătățește digestia, somnul devine odihnitor și apare o stare generală de bine.

Durata : minimum 30-40 zile. În cazuri de boli grave se poate face procedura de 4-5 ori/zi, numai pe stomacul gol.

Se poate combina cu o cură cu apă și dietă bazică.

2.2 CURA CU MĂLAI

Dimineța, după trezire, e bine să se folosească mălai din porumb bio. Se ia 1 linguriță sau 1 lingură de mălai și se mestecă în gură 10-15 minute, până se obține o pastă albă, care se scuipă la WC. Apoi se raclează limba cu o linguriță de plastic sau lemn, se clătește gura cu apă sărată (1 lingură la 1 cană) și se spală dinții cu periuța și pastă de dinți. Atenție ce pastă de dinți folosiți și cât de des schimbați periuța. Durata 30-40 zile.

Efecte: ca la cura cu ulei.

Se poate combina cu o cură cu apă și dietă bazică.

2.3 CURA CU ARGILĂ

Se pune de seara 1 linguriță de argilă în ½ sau 1 pahar apă plată, sau de izvor. Dimineța se amestecă cu o lingură de lemn sau plastic și se bea lichidul tulbure fără partea groasă de pe fundul paharului. Nu se mănâncă 30 minute. Se pot bea 3 doze/zi , dimineța punându-se argila în pahar pentru prânz, iar la prânz, pentru seara.

După 3-4 săptămâni se face 1 săptămână pauză. apoi se mai poate face o cură de 21-30 zile sau cure de 10 zile/lună.

Se folosește argila de la magazinele naturiste (e sigură !) Se poate combina cu o cură cu apă și dietă bazică. Argila absoarbe toxinele și reziduurile din intestinul gros și stomac, și ajută la eliminarea acestora. Datorită mineralelor și microelementelor pe care le conține (siliciu, aluminiu, calciu, oxizi de fier, magneziu, natriu, potasiu, oxizi alcalini) este influențat sângele (care se curăță), precum și metabolismul celulelor din afara tractului digestiv, contribuind la eliminarea reziduurilor din mușchi, vase și ligamente.

Dezintoxicarea organismului, în cazul acestei cure cu argilă, continuă și după întreruperea administrării. În afara curățirii fizice, argila curăță și corpurile energetice.

Mai există o variantă de cură cu argilă mai elaborată și anume :

Săptămâna 1 - ½ linguriță argilă la 1 pahar apă

Săptămâna 2 - 1 linguriță argilă la 1 pahar apă

Săptămâna 3 - 1 lingură argilă la 1 pahar apă

Săptămâna 4 - 2 linguri argilă la 1 pahar apă

În această variantă se bea și partea groasă, după ce în prealabil s-a mai adăugat apă, pentru diluare.

Argila are o putere de absorbție deosebită, este detoxifiant foarte puternic, este cicatrizant de excepție și de asemenea antioxidant. Are și proprietăți antiseptice, antiinfecțioase, remineralizante și chiar anticancerigene.

Argila încarcă cu energie vitală celulele organismului, revigorându-le, drenează impuritățile din sânge și din lim-

Dezintoxicarea fizică și psihică

fă și stimulează eliminarea lor, frânează culturile microbiene redând organismului capacitatea de rezistență la îmbolnăviri.

Are și o acțiune moderatoare asupra activității glandelor endocrine, fiind un bun reglator hormonal. Această cură cu argilă, realizând dezintoxicarea și remineralizarea organismului, are efecte benefice într-o serie de afecțiuni digestive, hepatobiliare, boli renale, boli ale aparatului respirator, boli nervoase, afecțiuni endocrine, afecțiuni reumatismale, boli metabolice, afecțiuni metabolice, cardiace și stomatologice.

Neapărat, în timpul curei cu argilă, se va ține dieta bazică, dacă vrem să avem rezultate foarte bune.

Argila se poate utiliza și în cura externă, în paralel cu utilizarea internă.

Se pun cataplasme direct pe zona afectată sau între 2 bucăți de tifon. La început grosimea este de 0,5-1 cm, apoi se poate crește atât grosimea la 2 cm, cât și mărimea. Durata aplicării este de 1-3 ore, uneori mai mult. Se recomandă un interval de 2-3 ore între aplicări. În cazul unor afecțiuni acute, cataplasmele se schimbă des, din 30 în 30 minute.

Dacă apare senzația de frig, se îndepărtează cataplasma și se pune alta după 12-24 ore.

După fiecare utilizare argila împreună cu tifonul se aruncă, pentru că este plină de toxinele extrase din organism.

Cura externă se face concomitent sau după o cură internă cu argilă.

În afecțiuni acute se fac cataplasme reci, iar în cele

cronice, cataplasme calde (se poate încălzi la cuptor). Cura cu argilă este contraindicată în cazuri de hernie, constipație severă, tratament cu raze X sau la femei în timpul menstruației.

2.4 CURA CU OREZ INTEGRAL

Se pun la înmuiat de seara 3-4 linguri de orez brun integral. Dimineata se fierb 20 minute, și se mai pot lăsa în vasul acoperit cu capac 5-10 minute. Se clătește cu apă rece. Se mănâncă așa, fără a se mai adăuga nimic, mestecând îndelung fiecare îmbucătură (30-40 ori). Până la prânz nu se mănâncă nimic altceva (3-4 ore). Nici nu o să simțiți nevoia. În continuarea zilei se folosește dieta bazică.¹

Cura cu orez și dieta bazică se țin minimum 40 zile.

Evident că în cursul curei se vor bea 2-2,5 l apă filtrată alcalină sau alcalină + Pi.

Dacă apare constipația, se va rezolva cu ulei de ricin și ulei de in sau clisme cu ceai de mușetel sau coada șoricelului.

DIETA BAZICĂ

Alimente interzise:

Carne, mezeluri, afumături, brânză fermentată (cașcaval, brânză topită, toate cremele de brânză din comerț), lapte dulce, cafea, cacao, ciocolată, zahăr alb, miere în ex-

¹ Conform Sanda Stefan.

Dezintoxicarea fizică și psihică

ces, sare, roșii, bulion, ketch-up, ulei, borș, ceapă crudă, apă acidulată, sucuri din comerț, alcool, bere, chiar și cea fără alcool, deoarece, fiind un produs fermentat, întreține aciditatea în organism), oțet, murături, margarină, conserve, alimente prăjite, făinoase albe, patiserii, castraveți, vi-nete.

Dieta propriu-zisă

- se consumă un singur fel de mâncare la masă și trebuie o pauză de cel puțin două ore între mese;

- dimineața - orez integral apoi pauză 1-2 ore, după care se poate servi prima masă.

Feluri de mâncare (la alegere)

- pește proaspăt cu legume fierte. Se poate folosi suc de lămâie și usturoi. Peștele nu se combină cu pâine, cartofi, paste, orez, mămligă;

- o salată /zi din : morcov ras, țelină rasă, 2 legături de pătrunjel, (se pot adăuga andive și salată verde), două linguri de ulei de măsline presat la rece (extravirgin), puțin suc de lămâie;

- salata poate fi consumată simplă, sau cu 3-4 linguri orez fiert sau pâine de secară uscată. Se poate adăuga brânză de vaci;

- supă de legume;

- supă de cereale (mei, hrișcă, orez integral, arpacaș cu legume);

- supă de fasole boabe (boabe rare și mai multe legume)

- supă de linte;

- orez cu legume;

- arpacaș cu legume;

- secară cu legume;
- hrișcă cu legume;
- brânză de vaci, sana, chefir, lapte bătut;
- mămăligă din mălai, mei măcinat, 2 linguri de semințe de in/portie; Toate se fierb timp de 20 minute. Se adaugă brânză de vaci, usturoi, lapte bătut;

- cartofi copti în coajă la cuptor. Se consumă cu brânză de vaci, usturoi, 2 linguri de ulei de semințe de in presat la rece;

- legume fierte la aburi. Se consumă cu brânză de vaci, usturoi, suc de lămâie;

- o masă de fructe pe zi, un singur fel de fruct la masă;
- stafide, curmale, smochine;
- se poate bea și un amestec de ceaiuri din gălbenele, coada calului, salvie, mușetel. O linguriță de amestec la cană, fiert 3 minute.

O altă variantă propusă de Sanda Stefan este înlocuirea orezului integral de dimineață cu sucuri proaspete stoarse în casă, astfel: 300 ml suc de portocale apoi după 1,5-2 ore 300 ml suc de morcovi + 150 ml suc de mere, după încă 2 ore se poate mânca unul din felurile recomandate mai sus.

2.5 CURA CU APĂ – plată, de izvor, alcalină (Alka Mine + Microhidrină)

Dimineața, pe stomacul gol (eventual după curățarea cu ulei sau mălai), se beau 1-4 pahare de apă. Prima zi – 1 pahar, a doua – 2 pahare, a treia – 3 pahare, a patra – 4 pa-

hare și se continuă cu 4 pahare. 30-40 zile.

Restul de 1-1.5 l de apă. poate fi apă în care s-a pus la dizolvat 1 plic de Alka Mine sau Coral Mine de seara până dimineța. De 2 ori/zi se dizolvă ½ sau 1 capsulă de Microhidrină în 1 pahar apă și se bea.

Pentru mai multe detalii consultați lucrarea noastră *„Apa miracolul vieții. Terapii interne cu apă”* indicată la bibliografie.

2.6 CURA DE DEZINTOXICARE CU GANODERMA

LUCIDUM (Lingzhi sau Reishi), este o ciupercă folosită de chinezi de mii de ani pentru detoxifiere, echilibrare și reîntinerire. Există 200 de specii de ganoderma din care numai 6 au virtuți terapeutice. Această ciupercă și extracțul din ea conțin peste 200 de elemente active și 156 de antioxidanți din care amintim: germaniu organic, polizaharide, terpenoide, nucleoside și nucleotide, glicani și proteoglicani, acizi ganoderici, izomeri ai adenozinei, lecitină, substanțe antitumorale (oligozaharide monozaharide aminoacizi, acizi organici, steroizi, lipide, tanini, etc.). Cele 200 de elemente active pot fi împărțite în 3 categorii: 30% din ele sunt solubile în apă 65% sunt elemente solubile organice și 5 % sunt elemente solubile volatile. Ganoderma este cunoscută ca „regele eliminării toxinelor”. Efectele ganodermei asupra organismului parcurg 5 etape:

1. *Evaluarea stării de sănătate (1-30 de zile).*
Ganoderma ajută la depistarea bolilor și toxinelor ascunse

în corp și acționează pentru reglarea funcțiilor organismului. În timpul acestui proces corpul va prezenta simptome cunoscute ca „reflectarea îmbolnăvirii”.

2. *Detoxifierea – purificarea (1-30 săptămâni)*. În această perioadă se elimină excesul de acid uric, acid lactic, colesterol, depozitele de grăsime, celulele moarte și toxinele acumulate în organism. Toxinele se elimină cu ajutorul rinichilor, ficatului, pielii, și plămânilor, prin urină, materii fecale, transpirație, respirație, spută și mucus.

3. *Reglarea (1-12 luni)*. În timpul acestui proces pot fi observate diverse reacții care sunt semne că organismul se dezintoxică și se vindecă. Dacă reacțiile sunt prea puternice se reduce doza.

4. *Recuperarea (6-24 luni)*. Ganoderma va continua să repare părțile afectate ale organismului și să fortifice sistemul imunitar pentru a face față bolilor.

5. *Reîntinerirea*. Scopul fundamental pentru care este utilizată ganoderma este menținerea la nivel optim a funcțiilor corpului și reîntinerirea.

Se găsește pe piață sub formă de capsule (Ganoderma și Excellium) precum și cafea cu ganoderma și ceai cu ganoderma.

Ceaiul Gano Tea Sod este obținut din extract de Ganoderma Lucidum și ceai de rooibos (*Asphalatus linealis*) din Africa de Sud, ceai care conține cei mai puternici antioxidanți.

Se iau 2 capsule Ganoderma/zi și se bea 1,5 l ceai Gano Tea Sod obținut prin macerarea în 1,5 l apă alcalină, plată a 1 plic de ceai.

Evident că ideal ar fi combinarea, cel puțin în primele

45 de zile, cu dieta bazică.

2.7 CURA CU DETOXIN

Este o procedură de curățare a organelor esențiale: colon, ficat, sistem urinar, în care se folosesc 4 preparate :

- Herbal Colon Cleanser (curățător de colon din plante)
- Göutrin (neutralizator natural al acidului uric)
- Milk Thistle (Silimarin forte pentru ficat)
- Calcium D-Glucarat

Durata procedurii este de aproximativ 30 zile. Nu se cunosc reacții adverse specifice. Este posibil să apară scaune mai moi după câteva zile de la începerea procedurii. Nu se recomandă copiilor sub 12 ani, femeilor gravide sau care alăptează.

Cele 4 preparate se iau dimineața și seara cu 10-30 minute înainte de masă, după schema următoare:

Dimineața

- 1 x Herbal Colon Cleanser
- 1 x Goutrin
- 1 x Milk Thistle
- 1 x D- Glucarat

Seara

- 2 x HerbalColonCleanser
- 1 x Goutrin
- 2 x Milk Thistle
- 1 x D-Glucarat

Caracteristicile și compoziția celor 4 produse utilizate sunt următoarele :

Herbal Colon Cleanser – flacon cu 100 capsule.

Compoziție: Pulbere de tărâțe de Psyllium (Plantag o psyllium) = 300 mg, extract de nuca neagră (Juglaus nigra)

4:1 = 150 mg, pulbere de Pir (Agropyron repaus) = 200 mg, pulbere de verigariu (Rahnnus cathartica) = 50 mg, pulbere de rădăcini de lemn dulce (Glyeyrrhiza glabra) = 50 mg, pulbere de lactobacillus acidophilus = 50 mg.

Excipienți : stearat de magneziu vegetal folosit ca agent de fluidizare în timpul capsulării.

Învelișul capsulei : gelatină, apă purificată.

Nu conține: ou, conservanți artificiali, coloranți, fermenți, îndulcitori artificiali, soia sau porumb.

Acțiune : curăță, detoxifică și lubrifică colonul. Elimină bacteriile nocive. Repopulează colonul cu bacterii bune cum ar fi Acidophillus. În cazul unei flore intestinale slăbite în urma antibioticelor, se recomandă continuarea cu Acidophilus Activ (4,6 miliarde unități active), 3-6 capsule/zi timp de 30 zile în vederea refacerii florei bacteriene “bune”.

Göutrin – flacon cu 60 capsule

Compoziție pentru fiecare capsulă:

Extract de pulbere de cireșe negre (Prunus serotino) = 100 mg

Pulbere din cimbru englezesc (Thymus vulgaris) = 100 mg

Pulbere din semințe de țelină (Apicum graveoleus) = 100 mg

Extract 15:1 din pulbere de frunze de Menta (Menta piperita) = 60 mg

Vitamina C (ascorbat de calciu) = 30 mg

Excipienți : Capsulat în capsulă gelatinoasă cu celuloză microcrystal.

Învelișul capsulei : gelatină, apă purificată.

Dezintoxicarea fizică și psihică

Nu conține : lactate, ou, conservanți artificiali, coloranți, coloranți, fermenți, îndulcitori artificiali, grâu, soia, porumb.

Acțiune : Neutralizează acidul uric.

Milk Thistle – flacon 90 capsule

Compoziție pentru o capsulă:

Extract standardizat 80% semințe de Armurariu (*Silybum marianum*) – 250 mg = 200 mg silimarinum;

Excipienți: gelatina, pulbere de orez brun;

Nu conține: lactate, ou, conservanți artificiali, coloranți, fermenți, îndulcitori artificiali, grâu, gluten, soia sau porumb.

Acțiune: - silimarina din armurariu detoxifică, protejează și regenerează celula hepatică

Nu se administrează femeilor însărcinate sau lăuze.

Calcium D- Glucarate – flacon 60 capsule

Compoziție pentru o capsulă:

d- glucarate de calciu = 200mg

Capsulat în capsule de gelatină cu proteină de orez brun și stearat de magneziu vegetal.

Nu conține lactate, ou, conservanți artificiali, coloranți, fermenți, îndulcitori artificiali, grâu, soia, porumb.

Nu se administrează în caz de sarcină sau lăuzie.

Acțiune: Detoxifiant, antitumoral.

Calciu D- Glucarat este sarea calcică a acidului d-glucaric, o substanță produsă natural de către mamifere și de om, dar în cantități extrem de mici. Este însă o substanță care ajută organismul să elimine toxinele, în special pe cele generatoare de cancer. Suplimentarea pe cale orală cu calciu d-glucarat inhibă beta- glucoromidaza, o enzimă

produsă de microflora din colon și care este implicată în faza a II-a de detoxifiere a ficatului. Prezența în exces a beta-glucoromidazei este legată direct de riscurile mărite pentru apariția cancerelor de colon, sân, prostată, plămân, etc.

O altă acțiune benefică a suplimentării de calciu d-glucarat este reglarea metabolismului estrogenului și reducerea nivelului de lipide. Calciu d-glucarat micșorează nivelul de glucoromidază, și prin aceasta permite organismului să elimine carcinogenii (substanțe care cauzează cancer). Eliminarea carcinogenilor se face în special prin fecale, de aceea este nevoie de un colon curat.

Cercetătorul care a descoperit aceste lucruri se numește Walaszek și lucrează la Centrul de Carcinogeneză MD Anderson din Houston –Texas.

2.8 CURA CU COLO VADA 2 PLUS

Programul durează 14 zile, împărțite astfel:

1. Pregătirea – 7 zile
2. Curățirea – 4 zile
3. Refacerea – 3 zile

1. Pregătirea – 7 zile : 14 pliculețe nr. 1 fiecare conținând 10 tablete și capsule.

Administrarea: - Dimineata și seara câte 1 pliculeț. Dacă scaunul devine prea moale se ia numai 1 pastilă de cascara sagrada pe zi.

Fiecare pliculeț nr. 1 conține:

Ultimate – 1 tabletă galbenă, alungită

Dezintoxicarea fizică și psihică

Mega Acidofilus – 1 capsulă crem.

Vitamina C (500 mg) – 1 tabletă crem, alungită

Alfalfa (Lucernă) – 2 pastile verzi, rotunde

Cascara sagrada – 1 pastilă maro, alungită

Combinăția de plante nr. 2 – 2 pastile maro deschis cu striuri albe, alungite

Frunze de nuc negru – 2 pastile gri, alungite.

2. Curățirea – 4 zile

8 pliculețe nr. 2 cu câte 8 tablete și capsule și 16 pliculețe de praf Colo-Vada Plus, fiecare a 12 g.

Mod de administrare : câte 1 pliculeț de 2 ori/zi dimineața și seara. Cocktail-ul din praful Colo- vada Plus de 4 ori/zi (la 3-4 ore). Nu se consumă hrană uscată, nici lichide, cu excepția sucurilor de legume, a ceaiurilor din plante și a apei alcaline sau plate. În stomac, praful se va umfla și va dispărea senzația de foame. Beți minimum 1 pahar de apă între prafulurile administrate. Dacă apar probleme de constipație, faceți clismă. Praful de Colo- Vada Plus se dizolvă numai în suc sau apă rece (suc de morcovi sau portocale), pentru că în apă sau suc cald, se umflă așa de repede, că nu se mai poate bea.

Fiecare pliculeț nr. 2 conține:

Ultimate – 1 tabletă

Mega Acidofilus – 1 capsulă

Vitamina C (500 mg) – 1 tabletă

Cascara sagrada - 1 tabletă

Combinăția de plante nr. 2 – 1 tabletă

Frunze de nuc negru – 1 tabletă

Praful de Colo- Vada Plus conține:

Semințe de pătlagină – 6,22 g

Caolin - 5.03 g

Coaja de lămâie – 0,4 g

Lecitină – 0.12 g

Prune uscate – 0,1 g

Adaos cu miros de banană – 0.02 g

Rădăcină de lemn dulce -0,01 g

3. Refacerea – 3 zile

6 pliculețe nr. 3, fiecare cu câte 8 tablete și capsule.

Mod de administrare : 2 pliculețe/zi, dimineața și seara.

Se consumă numai legume fierte la aburi, orez fiert, brânză de vaci, etc.

Fiecare pliculeț nr. 3 conține:

Ultimate – 1 tabletă

Mega Acidofilus – 2 capsule

Vitamina C (500 mg) – 1 tabletă

Lucernă – 2 tablete

Cascara sagrada – 1 tabletă

Enzimatic – 1 capsulă crem.

Enzimatic – conține : proteine, glucide, lipide, malta-ză, alfa-galactozidază peptidază, glucoamilază, microclus-teri, bromelină, celuloză, zaharoză, papaină, lactoză, ficoten.

2.9 CURA DE DEZINTOXICARE FAVISAN

1. Dimineța

Favicomplex P (lichid enzymatic) 40 ml, 1-3 ori/zi cu 1 oră înainte de masă.

2. Între mese

Nutrisan Prot 1 și 2 – 1-2 ceaiuri/zi sau o linguriță plantă pulbere din fiecare.

Favidetox – 1-2 ceaiuri/zi

Nutrisan PVA(ceai pentru protecția pancreasului) – 1-2 ceaiuri/zi

Nutrisan HP (ceai hepatoprotector) – 1-2 ceaiuri/zi

3. Înaintea meselor

Fortificant C (polivit natural) – ½ linguriță cu apă sau ceai

Nutrisalv V Calc (pulbere min) – ½ linguriță cu apă sau 2-3 capsule de 2-3 ori/zi.

Nutrisalv CHTD (pentru stomac și intestine) – ½ linguriță cu apă sau 2 capsule de 2-3 ori/zi.

4. În timpul meselor

Favibil (pentru fiere leneșă) – ceai, se bea cu înghițituri rare.

5. După mese

Complex Digestiv – 2-3 vârfuri de cuțit pulbere sau 2 capsule cu apă

Argilă – 1 grăunțe sau ½ linguriță

Tonic FVS1 (fortifiant, digestiv) – 1-2 linguri/zi

Favicalm (fermentații, gaze, balonări) – 1 ceai sau ½

linguriță pulbere/zi

Cetină (depurativ, diuretic) – conform ambalajului cure de 23 zile.

6. Înainte de culcare

a) clisma cu ceai Colonsan

b) băi de plante (Bodisan)

7. Alte produse ce se administrează în cursul zilei

Tinctura de propolis – 20-30 picături de 3-5 ori/zi cu 30 min înaintea mesei

Complex aromat Detox – 2-3 picături de 2-3 ori/zi

Magneziu – 1 lingură de 2 ori/zi

Zinc – 20 picături sub lingual, 1 dată /zi, între mese

Iod – 1 picătură/zi la o cană de ceai

Ascolact – în loc de oțet

Pectină – 1-2 capsule/ de 3 ori/zi, între mese

Fortifiant E (echinacea) – ½ lingurițe de 3 ori/zi sau 2 capsule de 3 ori/zi.

2.10 CURA DE DEZINTOXICARE CU SARE AMARĂ

Aveți nevoie de:

- 2 pliculețe de 30 gr. fiecare de sare amară (sulfat de magneziu) din farmacie pe care le dizolvați în 750 ml apă. Obțineți o soluție laxativă pe care o împărțiți în 3 cani de câte 250 ml fiecare.

- 200 ml ulei de măsline presat la rece +zeama de la 3 lămâi

Dezintoxicarea fizică și psihică

În ziua respectivă luați masa de dimineață la ora 10.00 și până la ora 14.00 nu mai mâncați nimic.

Ora 14.00 – luați prima cană (250 ml) de laxativ;

Ora 16.00 – luați a doua cană (250 ml) de laxativ;

Ora 18.00 – Se înghite uleiul de măsline (200 ml) cu zeama de la 3 lămâi și apoi , obligatoriu se stă pe partea dreaptă ½ oră;

Ora 22.00 – luați ultima cană (250 ml) de laxativ;

Ora 23.00 – Se mănâncă o cană de griș fiert în lapte sau cartofi fierți cu 50 g unt fără sare.

Pe parcursul curei se poate bea apă, în afară de o oră înainte și o oră după ce luați uleiul. Veți avea mai multe scaune; e bine să vă controlați fecalele pentru a vedea ceea ce eliminați.

Excesul de bilirubină sub formă de biluțe verzi gelatinoase (sunt îmbinate cu ulei), colesterolul sub formă de biluțe albe; iar nisipul și mărul ies ca atare.

După cura de dezintoxicare puteți începe regimul naturist propriu-zis.

Atenție !

– Cei cu diabet, pe parcursul curei pot mânca normal însă în cantități foarte mici. O oră înainte și după ce luați uleiul de măsline nu mâncați nimic.

– Cei cu gastrită hiperacidă și ulcer nu folosesc soluția laxativă, ci numai soluția uleioasă de la ora 18.00. În schimb, timp de două zile, începând cu ziua în care se face cura, vor face două clisme pe zi: una dimineața și una seara, cu doi litri de ceai de mușețel sau coada șoricelului.

2.11 CURA DE DETOXIFIERE CU PLANTE

Sunt metode de detoxifiere mai ușoare, nu sunt radicale și au și efect terapeutic datorită compoziției plantelor și informațiilor pe care acestea le aduc.

2.11.1 PĂPĂDIA (*Taraxacum officinale*)

Se poate folosi atât partea aeriană, cât și rădăcina. Păpădia conține: toraxacină, enzime, vitamine (A,B,C), colină, lecitină, acizi (oleic, stearic, palmitic, etc.), uleiuri volatile, substanțe antibiotice, substanțe proteice, calciu, siliciu, bar, etc.

Planta are următoarele proprietăți:

- Drenator hepato-biliar;
- Depurativ sanguin;
- Diuretic azoturic;
- Activează detoxificarea sângelui;
- Elimină acidul uric;
- Tonic general;
- Decongestiv.

Se poate folosi ca infuzie 1- 3 minute din 2 lingurițe de plante la 250 ml apă fiartă. Se beau 3 căni pe zi după mese timp de 1-2 luni, ceaiul se bea cald, vasul de sticlă, lut, ceramică. Nu se folosește apă de la robinet, ci apă plată, de izvor sau alcalină. Rădăcinile de păpădie se prepară ca decoct (se fierb 3-10 minute), 2 lingurițe rădăcini la 250 ml apă; dimineața se beau 2 căni/zi timp de 1-2 luni. Ceiurile de păpădie sunt contraindicate în caz de litiază biliară și ulcer peptic.

2.11.2 SÂNZIENELE GALBENE (*Galium verum*)

Sânziana se mai numește și Drăgaica și înfloarește în iunie, când se și recoltează.

Conține: taninuri, cumarine, iridoide, acizi organici, enzime, flavonoizi, substanțe minerale.

Proprietăți:

- Diuretic și depurativ;
- Activează procesele de eliminare a toxinelor;
- Curăță sângele și activează circulația;
- Laxativ;
- Reglează tiroida și metabolismul.

Se folosește ca infuzie. 1 linguriță de plantă la 200 ml apă clocotită. Se bea 2-3 căni de ceai pe zi, călduțe, înainte de mese.

2.11.3 URZICA

Urzicile conțin vitamine (A,B,C,K), aminoacizi, clorofilă, săruri minerale (calciu, magneziu, fier, etc.) substanțe proteice, acid pantoteic, acid folic, amine, cetone, etc.

Proprietăți :

- Curăță și fluidifică sângele (detoxifiantă)
- Stimulează secreția bilei, secreția pancreatică, gastrică și intestinală, stimulează peristaltismul intestinal și digestia;
- Mărește cantitatea de urină eliminată, contribuind la eliminarea substanțelor toxice din sânge și din organism;
- Favorizează eliminarea masivă a acidului uric pe cale renală;
- Stimulează metabolismul și sistemul imunitar;
- Vitaminizează și remineralizează organismul;

- Combate efectele dăunătoare ale tutunului și alcoolului.

Se folosește ca infuzie, 1 lingură de plantă proaspătă bine mărunțită la o cană de apă clocotită, sau o linguriță de pulbere de plantă uscată la 1 cană cu apă clocotită. 1-3 minute, 3 căni/zi timp de 3-4 săptămâni. Cura nu trebuie să depășească 6 săptămâni. Nu se va folosi apă de la robinet, ci apă plată, de izvor sau alcalină. Se poate folosi și suc obținut din frunze proaspete, pisate și stoarse, 2-3 lingurițe/zi

Atenție de unde culegeți sau de unde sunt culese urzicile (zone nepoluate, departe de șosele).

2.11.4 CURA DE DEZINTOXICARE CU FRUCTE ȘI LEGUME

Fructele și legumele (de preferință BIO) de preferință din zona de unde trăim au un efect de dezintoxicare, remineralizare și regenerare a organismului, datorită nutrienților pe care îi conțin, a informației și a energiei pe care o aduc (neperversită, deoarece se consumă crude) și faptului că digestia lor nu constituie un efort mare pentru organism. Se recomandă cure de 1-3-7 zile (sau chiar mai mult) cu fructele și suc fructului sau cu legumele și suc de legume respectiv. Prin curele de fructe sau legume făcute în mod repetat se poate elimina placa de mucoid din colon și se rezolvă constipația.

2.11.4.1 CURA CU CIREȘE

Cireșele conțin : la 100 g fructe:

Apă = 86%

Dezintoxicarea fizică și psihică

Zaharuri (levaloză) = 9 g

Fibre = 1,3 g

Potasiu = 22 mg

Calciu = 30 mg

Fosfor = 18 mg

Sodiu = 3 mg

Vitamina C = 11 mg

Acid folic = 4 mg

De asemenea ele mai conțin vitamina A,B (B1, B2, B3, B6, B9), vitamina E, zinc, fier, (antioxidant), quercitină (antioxidant), betafitosteroli (scad nivelul de colesterol), superoxidismutază (SOD/antioxidant), acidul elagic (antibacterian).

Efectele cireșelor:

- depurativ puternic
- remineralizant de primă importanță
- acțiune de reîntinerire a țesuturilor;
- previne îmbătrânirea;
- drenează întreg aparatul urinar, combate litiazele renale și biliare;
- reglează și refac ficatul și sucurile gastrice ;
- ajută în fermentațiile intestinale și în constipație;
- stimulează sistemul imunitar;
- îmbunătățesc sistemul circulator și scad colesterolul;

Datorită compoziției și efectelor prezentate, cura de cireșe este recomandată în arterioscleroză, boli hepatice, obezitate, gută, litiaze biliare și renale, fermentații intestinale, constipație, artratism, demineralizare, întârzieri de

creștere, prevenirea îmbătrânirii.

Cura de cireșe se poate efectua în luna iunie (cea mai bună perioadă), cu fructe proaspete, bine coapte, pe cât posibil bio.

Varianta 1

Se mănâncă numai cireșe la toate mesele (4-5 /zi) maximum 2 kg/zi. Se mestecă bine, fără grabă, gândindu-ne că asimilăm toată energia și nutrienții aduși de aceste minunate fructe. Durata este de 3-7 zile dar se poate și mai mult. Personal am experimentat această plăcută cură de cireșe până la 14 zile, cu rezultate excepționale, mai ales în refacerea ficatului.

Între mesele de cireșe se beau ceaiuri de plante (urzică, păpădie, sânziene, cimbrișor, coada șoricelului, mentă, etc. la alegere) sub formă de infuzie 1-3 minute și apă alcalină de izvor de munte sau plată. După terminarea curei se revine treptat la alimentația obișnuită, numărul de zile de revenire trebuie să fie minim jumătate din numărul de zile de cură. Va trebui totuși să evităm în cursul revenirii, carnea, zahărul, alcoolul și alimentele chimizate. Atenție: în perioada curei trebuie evitate neapărat stresul, certurile și enervările. Se recomandă mișcarea fizică ușoară și exerciții de respirație pentru a ușura procesul de dezintoxicare și refacerea organismului. Dacă în una din zilele curei, simțiți că organismul vă cere să mâncați și altceva (legume, cereale, brânzeturi) ascultați-l, și atunci faceți varianta a treia a curei. Dar în nici un caz acest „altceva” să nu fie carne și preparate din carne, zahăr și dulciuri, sucuri din comerț, margarină, alcool, cafea, etc.

Dezintoxicarea fizică și psihică

Varianta 2

Se consumă cireșe și suc de cireșe 2 pahare/zi. cantitatea de cireșe va fi în acest caz de maximum 1,5 kg/zi. Celelalte condiții ca la varianta 1.

Varianta 3

Se mănâncă o masa/zi de cireșe - cantitate minimum 600 g - la interval de 2-3 ore de celelalte mese. În rest se mănâncă regimul 80% -20% alcalin- acid, cu reducerea cărnii, zahărului, alcoolului, etc. Durata curei este de 3-4 săptămâni.

2.11.4.2 CURA DE CĂPȘUNI

Căpșunile conțin vitaminele B6, C (60-80 mg la 100 g fructe), K, E, fier, sodiu, calciu, siliciu, potasiu, magneziu, fosfor, sulf, iod, brom, acid salicilic. Conțin și levuloză, datorită acesteia fiind indicate și diabeticii

Efectele căpșunilor sunt:

- diuretice și laxative;
- elimină acidul uric;
- reglează funcțiile hepatice și drenează vezica biliară;
- fixează mineralele;
- reduc tensiunea arterială;
- sprijină sistemul imunitar;
- reglează glandele endocrine și sistemul nervos;
- alungă oboseala;

Cura se poate efectua în două variante.

Varianta 1

Durează 3 zile, în care se mănâncă numai căpșuni precedate de 3 zile de pregătire.

În cele 3 zile de pregătire se mănâncă legume fierte la abur, salate și 2-3 pahare de suc de căpșuni proaspăt stors, separat de celelalte mese. În timpul curei de trei zile se recomandă dimineața 1-2 pahare suc proaspăt de căpșuni, apoi 3-5 mese de căpșuni (fără zahăr!!). Între mese se bea apă alcalină sau plată și ceai de plante – infuzie, conform cu afecțiunile pacientului. Atenție: căpșunile nu sunt la fel de sățioase ca cireșele. S-ar putea să fie nevoie de mai multe mese. Evitați stresul și faceți mișcare fizică ușoară, în special plimbări pe jos.

Varianta 2

Durează 30 de zile și constă în consumarea a 500 g căpșuni dimineața pe stomacul gol, în restul zilei se ține dieta bazică (vezi capitolul 2.4). Folosiți pe cât posibil fructe bio.

2.11.4.3 CURA CU LUBENIȚE (SAU PEPENI VERZI)

Sunt cele mai alcaline fructe de la noi. Se găsesc aproximativ 3 luni pe piață la prețuri foarte accesibile. Se pretează la o cură îndelungată. Pepenii verzi conțin: apă peste 95%, proteine 0,3%, hidrați de carbon 3-5% apoi calciu, fosfor, fier, vitamina A, B1, B2, C, și niacină. Deoarece 100 g de miez au numai 12 calorii, sunt foarte buni pentru slăbire. Efectele pepenilor verzi sunt:

- diuretici excepționali (curăță rinichii și aparatul urinar;

Dezintoxicarea fizică și psihică

- laxativi foarte buni;
- alcalinizanți foarte puternici;
- regeneratori ai țesuturilor;
- răcoritori.

Datorită acestor efecte cura este recomandată în litiază urinară, constipație, hemoroizi, gută, reumatism, afecțiuni hepatice, anemii, tuberculoză pulmonară. Cura se poate efectua în două variante.

Varianta 1

Durează 3-7 zile și constă în consumarea pepenilor verzi pe toată durata zilei. Cantitatea nu este limitată datorită conținutului mare de apă biologică structurată deși unii autori recomandă 2 kg/zi. Personal, am făcut această cură până la 14 zile mâncând până la 6-7 kg de miez/zi cu rezultate foarte bune pentru rinichi și ficat.

Varianta 2

Durează 30-60 zile și constă în 2-3 mese /zi din pepeni verzi și 1-2 mese din legume, salate, brânzeturi, cereale, conform dieta bazică (vezi capitolul 2.4). Are efecte excepționale pregătind organismul pentru iarnă. Dacă sunteți plecat din țară, în concediu, întrerupeți cura și, la revenire, reluați-o. Învățați să vă ascultați organismul. Puteți începe cu perioade mai scurte 14-21 zile dar e bine să profitați de toată perioada de 3 luni, iulie – septembrie, când acest minunat dar al naturii se găsește pe piață.

2.11.4.4 CURA CU STRUGURI

Se recomandă toamna, în lunile septembrie, octombrie,

de preferință struguri negri, bine copti.. Strugurii sunt niște fructe excepționale cu următoarea compoziție la 100 g:

- apă 81 g, protide 1 g, lipide 17 g, glucide 17 g. celuloză 0,2 g.

Conținutul de minerale la 100 g struguri: sulf 8 mg, fosfor 20 mg, clor 3 mg, sodiu 2 mg, potasiu 198 mg, magneziu 10 mg, calciu 20 mg, fier 0,3 mg, zinc 0,1 mg, cupru 0,1 mg, mangan 0,07 mg, iod 0,002 mg.

Conținutul de vitamine la 100 g struguri este: vitamina C - 4 mg, vitamina B1 - 0,04 mg (tiamină), vitamina B2 (riboflavină) - 0,002 mg, vitamina PP (acid nicotinic) - 0,2 mg, vitamina B5(acid pantotenic) - 0,07 mg, vitamina B6 (piridoxină) - 0,08 mg și carotenoizi activi - 0,03 mg.

Mustul sau sucul de struguri negri are o compoziție apropiată de aceea a laptelui matern (pe care bineînțeles nu îl poate înlocui!) . Iată care este această compoziție :

Compoziție	Suc de Struguri	Lapte Matern
Apă	71 – 83 %	87 %
Protide	1,4 – 1,5 %	1,5 %
Lipide	Cantități reduse	4,0 %
Zaharuri	12- 30 %	6,8 – 11 %
Substanțe minerale	1,0 – 1,4 %	0,4 %

Zaharurile sunt glucoză și levuloză direct asimilabile. Valoarea calorică este destul de importantă și anume 900 calorii /1 kg struguri.

Proprietățile strugurilor:

- alcalinizează organismul;

Dezintoxicarea fizică și psihică

- dezintoxică ficatul și refac funcția hepatică;
- descongestionează splina și combat anemia;
- accelerează eliminarea acizilor organici;
- laxativi și drenori puternici;
- tonifianți ai mușchiului cardiac;
- remineralizanți puternici;
- anticancerigeni.

Datorită compoziției și efectelor prezentate, cura de struguri/ must se recomandă în:

Congestia ficatului și a splinei, artrită, reumatism, gută, litiaze, obezitate, nefrite, azotemie, edeme, intoxicații, constipație, enterită, dispepsii, dermatoze (exeme, furunculoze), astenie, anemie, demineralizare, afecțiuni hepatice și biliare, hemoroizi și afecțiuni pulmonare.

Sunt și câteva contraindicații ale acestei cure și anume: hipertensiunea arterială gravă, diabet, probleme renale, retenția de apă în țesuturi, colită de fermentație și diaree cronică.

Cura de struguri se poate efectua în mai multe variante, folosind struguri bine copti, proaspeți, foarte bine spălați, de preferință negri, dar merg și rosé sau albi.

Varianta 1

Durează minimum 7-10 zile cu 2 zile de pregătire cu dieta bazică (vezi capitolul 2.4); se consumă 1-2 kg /zi mergând chiar până la 3-4 kg/zi. Una sau două mese pot fi cu must proaspăt făcut pe loc. Evitați stresul și faceți mișcare fizică ușoară, plus exerciții de respirație. După cură se face revenire 3-7 zile de dietă bazică cu una sau două mese din struguri și unu sau două pahare de must pe zi.

Varianta 2

Durata 21-40 zile în care 2 mese pe zi vor fi constituite exclusiv din struguri. Înaintea meselor cu alimente din dieta bazică puteți bea un pahar de must. Folosiți pe cât posibil struguri bine copti, proaspeți și românești. Cei din import au alte vibrații și nu mai sunt proaspeți. În timpul curei puteți bea apă alcalină și ceaiuri de plante (infuzie). Este esențial să mestecați bine boabele și să aruncați semințele și pielița (de preferat). Dacă apare o „falsă” constipație datorată acumulării de semințe și pieliță la nivelul anusului, faceți o clismă cu ceai de coada șoricelului sau mușetel și problema e rezolvată.

2.11.4.5 CURA DE MERE

Mărul este un fruct pe care îl găsim pe piață 9-10 luni din 12. Este preferabil să facem cura de mere toamna când acestea sunt proaspete și conținutul de principii active este maxim. Alegeți merele românești, preferabil ionatan sau golden. Compoziția merelor: apă 84%, zaharuri reductoare 8,3%, zaharoză 1,6-4%, celuloză 0,9-1,7 %, minerale 0,3 %, pentozană 0,5 %, lignină 0,4%, acizi liberi 0,6%, acizi combinați 0,2%, pectina 0,4%.

În pieliță și în cotor se găsește acid galactamic. Esența acestuia conține eteruri amilice, acizi: formic, acetic, caproic; acet aldehydă și geraniol. Merele conțin și vitaminele B1, B2, B5, C, și PP. Valoarea calorică este destul de ridicată 1280 calorii/kg.

Efectele merelor:

- diuretice;
- laxative;

Dezintoxicarea fizică și psihică

- depurative sanguine;
- antireumatismale;
- scad colesterolul;
- digestive și stomahice;
- antiseptice intestinale;
- stimulente și decongestive hepatice.

Este un fruct permis diabeticii. Datorită compoziției și efectelor se recomandă în astenie surmenaj, anemie, demineralizare, reumatism, gută artrită, litiază renală urică, oligurie, obezitate, hepatite, diaree, constipație, colibaciloză, herpes, ulcer gastric, gastrită, bronșite insomnii, nervozitate, cefalee.

Cura de mere poate fi efectuată în două variante.

Varianta 1

O zi pe săptămână se consumă numai mere cu tot cu coajă. Fructele să fie proaspete, coapte și bine spălate. Se pot bea în această zi 2-3 pahare de suc proaspăt stors, ceea ce va face cura mai ușoară. Mestecați foarte bine merele înainte de a le înghiți. Durata - cel puțin 4 luni.

Varianta 2

Durează 3 zile și se repetă la 2 săptămâni. Ca și la varianta 1 se combină consumul de fructe proaspete cu 2-3 pahare de suc /zi. Atenție! Nu se consumă fructele sub formă de compot (asta în timpul curei). Dacă nu suportați cantități mari de suc de mere, le puteți amesteca cu suc de pere proaspete sau cu suc de morcov proaspăt. Intervine aici gustul propriu și toleranța organismului. Încercați și alegeți varianta care vă convine. Revenirea după cele 3 zi-

le de cură se face cu dieta bazică(vezi capitolul 2.4), tot trei zile în care o masă poate fi constituită din 1-2 pahare din suc proaspăt de mere.

2.11.4.6 CURA DE PORTOCAL

Portocala este unul din fructele pe care le găsim toată iarna pe piață și care poate fi folosit cu succes în cure de dezintoxicare și remineralizare.

Compoziția: apă 90%, glucide 4,6%, hidrați de carbon 1%, acizi 2,5%, protide 0,7%, cenuși 0,5%; mai conțin vitamina C (50-100 mg la 100 g suc) , vitamina B, caroten (provitamina A), calciu, potasiu, magneziu, fosfor, sodiu, fier, cupru, zinc, mangan, brom, acid malic, acid citric, acid tartric.

Efectele portocalelor:

- diuretice și laxative;
- remineralizante;
- antiinfecțioase;
- antitoxice;
- antihemoragice și fluidifiante sanguine;
- regeneratoare celulare și a tegumentelor.

Datorită compoziției și proprietăților, cura de portocale este recomandată în: anemie, anorexie, scorbut, demineralizare, boli hepatice, dispepsie, fragilitate capilară, tromboză, hipervâscozitate sanguină, infecții diverse, intoxicații, stomatite, gingivite, dermatoze, eczeme.

Fructul se recomandă și diabeticilor, nu însă și cura de portocale. Această cură de portocale poate fi efectuată în două variante.

Varianta 1

Se face o zi pe săptămână timp de 2 luni mâncându-se numai fructe și 2-4 pahare de suc /zi, proaspăt stors.

Varianta 2

Se face 3 zile pe săptămână la interval de 2 săptămâni consumându-se fructe și 2-4 pahare/zi de fruct proaspăt stors. Având în vedere că se face iarna s-ar putea ca această variantă să fie mai greu de ținut. E bine să alegeți zilele mai puțin friguroase și fără stres. După cele 3 zile de cură faceți revenire tot trei zile, cu dieta bazică (vezi capitolul 2-4) și câteva pahare de suc proaspăt pe zi.

2.11.4.7 CURA CU MORCOVI

Morcovul este una dintre cele mai prețioase legume pentru om. Aveți grijă să folosiți pe cât posibil morcovi bio, proaspeți, românești. Cura se recomandă în special toamna/ iarna. Compoziție la 100 g morcovi: apă 80 g, protide 1 g, glucide (levuloză și dextroză direct asimilabilă) 3-7 g, vitamina A 1120 mg, vitamina C 7 mg, vitamina B1 0,05 mg, vitamina B2 0,05 mg, potasiu 235 mg, sodiu 35 mg, calciu 30 mg, fosfor 25 mg, fier 0,7 mg, și magneziu, sulf, cupru, brom, mangan, estrogeni, asparigină, danca-rină și caroten.

Efectele morcovilor:

- depurativi și diuretici;
- fluidifianți biliari;
- antidiareici și laxativi deopotrivă;
- remineralizanți excepționali;
- antianemici;

- antiputrizi și cicatrizanți gastrici și intestinali;
- vermifugi;

Datorită compoziției și efectelor, cura este recomandată în: boli de ficat și fiere, ulcer gastro-duodenal, tuberculoză, bronșită, astmă, reumatism, gută, litiază, arterioscleroză, dermatoze, paraziți intestinali, enterocolite, diaree, colibaciloză, anemie, astenie, boli de ochi, rahitism, demineralizare.

Cura de morcovi poate fi efectuată în următoarele variante;

Varianta 1

Se bea dimineața și seara câte un pahar de suc de morcovi proaspăt stors timp de 2 luni. Este bine să nu se mănânce minimum 30 minute după sucul de morcov.

Varianta 2

Durează 1-3 zile pe săptămână în care se beau 3-6 pahare suc proaspăt stors și se mănâncă una –două mese de morcovi rași amestecați cu ulei de măsline. Unii naturiști recomandă ca această salată din morcovi rași să fie completată și cu pătrunjel rădăcină și țelină în cantități mai mici decât morcovii. Dacă se țin 3 zile de cură, neapărat următoarele 3 zile vor fi de revenire, cu dieta bazică, (vezi capitolul 2.4) și cu 2-4 pahare de suc proaspăt /zi. Această cură se poate face timp de minimum 4 săptămâni. În zilele de cură se pot bea infuzie de plante cu caracter depurativ sau calmant și apă alcalină. Alte variante sunt prezentate la capitolul despre post.

2.12 DEZINTOXICAREA PRIN METODA SHANK PRAKSHALANA

Este o tehnică yoghină folosită și verificată de mii de ani în India, care realizează o curățare aproape completă a tubului digestiv, cu efecte drenatoare și asupra ficatului și rinichilor.

Se recomandă a se face 1 dată la 3 luni, la schimbarea anotimpului (unii o fac 1 dată/lună !).

Această tehnică este considerată apogeul tehnicilor de curățare din yoga (pentru că există o serie de exerciții de curățare parțială : Vamana Dhauti – pentru stomac și ficat, Neti – pentru căile respiratorii etc.).

Tehnica se execută pe stomacul gol, dimineața într-o zi liberă (sâmbătă, duminică), pentru a nu fi deranjați și pentru că durează 1,5 -2 ore.

Se folosește o soluție de apă călduță cu sare sau ceai cu sare (un ceai care vă place) sau zeamă de legume cu sare, concentrație 1 linguriță – 1 lingură sare la 1 litru de lichid. Important este ca atunci când beți soluția, să nu apară senzația de vomă și concentrația să fie mai mare decât a serului fiziologic, pentru a nu trece prin membranele celulare, ci a mătura conținutul intestinelor.

În această zi nu veți face exerciții fizice solicitante, muncă fizică, program de asane, alergări, etc.

Se bea o cană de soluție sărată, apoi se face seria de 4 exerciții, conform figurilor prezentate, pentru a ușura și a accelera tranzitul apei (ceaiului) spre intestinul gros, aco-

lo unde sunt depozitate majoritatea toxinelor.

Se bea în continuare câte o cană, se face seria de mișcări și după 6-7 căni, ar trebui să începeți să mergeți la toaletă. Dacă nu se declanșează eliminarea după 6-7 căni, mai faceți 1-2 serii de mișcări, și totul se va rezolva. Apoi continuați secvențial : se bea cana cu soluție sărată, se fac mișcărilor, se merge la toaletă. Totul trebuie făcut cu calm, fără grabă și cu încredere. Se recomandă o spălare cu apă caldă a anusului, după fiecare evacuare și ungere cu ulei de măsline sau cremă de gălbenele, pentru a preveni iritarea cauzată de sare (dar nu e obligatoriu !).

După 14-18 căni sau pahare cu apă sărată, ar trebui ca eliminarea toxinelor să ia sfârșit și apa să iasă limpede. Este momentul să vă opriți. Dacă se întâmplă să mai mergeți la toaleta de 2-3 ori nu este nimic. Practicanții de yoga, fac la sfârșitul procedurii tehnica Vamana Dhauti pentru a dezamorsa sifonul și a goli complet stomacul de soluția sărată. Pentru asta beau 3 pahare de apă caldă, nesărată și vomită. Pentru oamenii obișnuiți, nu este nevoie de această tehnică, Vamana Dhauti.

După încheierea procedurii, vă odihniți și stați la caldura, evitând frigul.

Este foarte important să nu se mănânce și să nu se bea apă 30 minute. Dacă apare senzația de sete, se clătește gura cu apă și se aruncă.

Prima masă se ia între 30-60 minute de la terminarea procedurii, nici mai devreme, nici mai târziu și se compune din:

- orez fiert cu unt (minim 40 g) și brânză de vaci proaspătă sau cartofi fierți cu unt și brânză de vaci sau

Dezintoxicarea fizică și psihică

macaroane cu unt și brânză de vaci sau legume fierte.

Această primă masă trebuie să fie alcalină și ușoară. După această masă se poate bea apă. A doua masă la fel. Timp de 24 ore sunt interzise alimentele acide sau care fermentează (carne, lapte, iaurt, fructe, pâine, zahăr și dulciuri, sucuri, margarină, etc.)

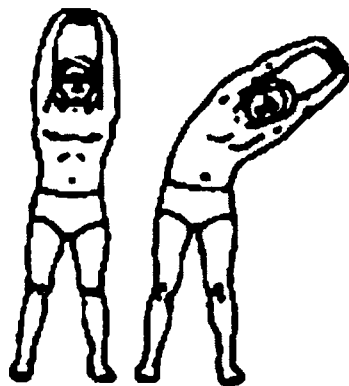
După 24 ore se poate reveni la un regim normal dar cu puțină carne (se introduce gradat). Se pot bea ceaiuri neîndulcite de plante (mușețel, coada șoricelului, mentă, sunătoare, etc.). La primele eliminări, scaunele vor fi foarte urât mirositoare, semn al toxinelor strânse ani sau zeci de ani în intestine. După procedură veți avea un somn mai bun, vor dispărea coșurile și erupțiile de pe față și corp, transpirația nu va mai avea miros, pielea va deveni luminoasă, ficatul și pancreasul sunt stimulate și funcționează mult mai bine, asimilația și dezasimilația revin la normal, randamentul intelectual va crește semnificativ și viața vi se va părea mai frumoasă!

Contraindicații : - ulcer, dizenterie, diaree, apendicită acută, tuberculoză intestinală, cancer (dar nu sunt absolute !).

Descrierea mișcărilor:

Mișcarea 1.

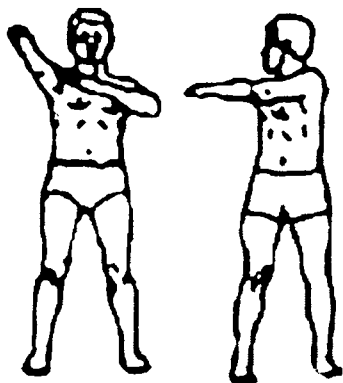
Poziția verticală, cu picioarele depărtate la 30 cm, mâinile întinse deasupra capului, degetele încrucișate, palmele spre exterior. Aplecați-vă întâi spre stânga, apoi spre dreapta, fără



pauză, 4 cicluri complete (sau mai mult dacă vreți). Aceste mișcări deschid pilorul, valva dintre stomac și duoden și fac ca la fiecare înclinare, o parte din apa din stomac să treacă spre duoden și intestinul subțire.

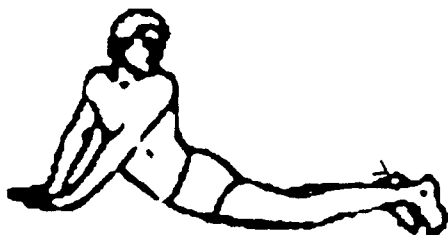
Mișcarea 2.

Aceasta face să progreseze apa în intestinul subțire. Aceași poziție verticală, cu picioarele la 30 cm. Întindeți brațul drept la orizontală și îndoiți brațul stâng până ce indexul atinge umărul drept. Efectuați apoi o rotire a trunchiului



și a capului spre dreapta. Nu vă opriți și reveniți la poziția inițială, continuând cu rotirea spre stânga, brațul stâng la orizontală și cel drept cu degetele pe umărul stâng. Se repetă de 4 ori ciclul complet.

Mișcarea 3



Din poziția culcat pe burtă, puneți palmele pe podea, depărtați picioarele la 30 cm. cu sprijin pe degete. Ridicați capul și trunchiul, răsuciți capul

pul, umerii și corpul spre dreapta. Reveniți la poziția inițială și răsuciți-vă apoi spre stânga. Repetați de 4 ori ciclul

Dezintoxicarea fizică și psihică

complet . Această mișcare deschide valva dintre intestinul subțire și intestinul gros.

Mișcarea 4



Stați pe vine, pe vârfuri, cu mâna stângă împingeți genunchiul stâng spre interior și răsușiți-vă spre stânga, aducând mâna dreaptă pe podea, lângă partea exterioară a piciorului stâng. Coapsa stângă trebuie să preseze pe abdomen. Reveniți la poziția inițială și fără pauză, repetați același exercițiu spre dreapta; cu mâna dreaptă împingeți genunchiul drept

și mâna stângă pe podea. Repetați de 4 ori ciclul complet. Această mișcare provoacă deschiderea sfîmcterului anusului pentru defecație.

2.13 DEZINTOXICAREA CU APARATUL SPA BIO -o6

Este un aparat cu 2 electrozi, unul tip banderolă care se leagă pe o mână și unul în baia de apă cu sare.

Soluția de apă sărată (1 lingură la 1 litru de apă) este necesară pentru a mări conductibilitatea băii și a ușura eliminarea toxinelor. Picioarele se pun într-un lighean cu apă sărată, la 40°C, apa să acopere gleznele 15 cm. În lighean se pune electrodul 2, care trebuie să fie acoperit de apă.

Durata unei ședințe = 30 minute. La copiii peste 8 ani = 15 minute. Nu se recomandă la copiii sub 8 ani.

Funcționarea și efectele acestui sistem se explică astfel:

În timpul trecerii curentului electric (de tensiune mică și energie ($A = 1,7-2,1$), în apă se eliberează ioni negativi. Deoarece 70% din corpul uman este apă, care transportă substanțe în tot corpul (sângele are și el 83 % apă), fiind și cel mai bun dizolvant cunoscut, apa din lighean este de fapt o extindere a corpului despărțit numai de pielea de pe talpă și vârful picioarelor, trecerea toxinelor din corp în apa din lighean petrecându-se normal printr-o vibrație de mică intensitate.

În apă se vor elimina carbamide (diferiți compuși de azot), compuși de clor organic, metale grele, compuși metalici, creatinina, glucoza, amoniu, precum și radicali liberi.

Culoarea apei după ședință variază de la maroniu la negru, funcție de tipul și cantitatea de toxine eliminată și de calitatea apei utilizate.

Înainte de folosirea aparatului se verifică pH-ul organismului, prin saliva, cu ajutorul unei hârtii indicatoare. Funcție de culoarea pH-ului se va alege modul de lucru al aparatului și timpul de tratament.

Precauții

Aparatul nu se va folosi la persoane cu pacemaker, la gravide și lehuze, la copii sub 8 ani, pe suprafețe de piele cu leziuni (răni, arsuri), la persoane cu transplant de organe sau persoane aflate sub tratament psihologic.

Înainte de tratament se bea apă. Pacienții cu glicemie scăzută să mănânce înainte de ședință (e recomandat pentru toți). La persoanele care iau medicamente pentru ritmul

Dezintoxicarea fizică și psihică

cardiac, tratamentul trebuie să înceapă cu 10 minute. La persoanele cu probleme renale și cele cu diabet trebuie prudență.

Nu se recomandă la persoanele cu proteze metalice (la sold sau picioare).

La copiii între 8-15 ani, durata este de maxim 15 minute.

La adulți durata este de 30 minute, iar în cazul bolilor cronice 45 minute. Cura completă e de 14 ședințe la un interval de 2-3 zile. Pe parcursul detoxifierii, pe lângă toxine se pot elimina și alte substanțe din organism, cum ar fi calciu, carbohidrați, amidon, etc. De aceea după ședință se recomandă suplimente alimentare și o dietă adecvată. Producătorul aparatului recomandă folosirea simultana cu baia de dezintoxicare, a unui brâu de bambus cu raze infraroșii, care poate fi pus pe mijloc, burtă, gât, braț gambe. Cărbunele de bambus emană ioni negativi și înghite undele electromagnetice. Brăul încălzește organismul, ameliorează durerile musculare, accelerează circulația sângelui, stimulează microcirculația la nivel molecular, întărește sistemul imunitar.

Razele infraroșii produse de brăul de bambus, conectat la aparat, produc încălzirea și intrarea în vibrație a moleculelor de apă.

Datorită vibrației, se rup legăturile dintre moleculele de apă și toxine, iar acestea se elimină mult mai ușor din organism.

Brăul de bambus conectat la aparatul SPA BIO-06 poate fi folosit și separat de baia de dezintoxicare, dar este de dorit folosirea simultană.

Această baie de dezintoxicare și efectele ei extraordinare au fost prezentate de Dr. Mathias Heiliger la Conferința Internațională de Medicină Energetică (QX World Conference), Budapesta 17-20 oct. 2008

2.14 DEZINTOXICAREA DE METALE GRELE ȘI ELEMENTE RADIOACTIVE

Metalele grele și elementele radioactive se elimină foarte greu din organism. Ele sunt periculoase pentru că modifică activitatea enzimelor și a fermenților, paralizează nervii, perturbă grav funcționarea sistemului digestiv, distrug sistemul antioxidant al organismului.

Cele mai bune metode de eliminare a acestora sunt: alimentația adecvată și postul (pe care îl vom trata în capitolul următor). Toți specialiștii spun că postul este cea mai eficientă metodă de curățare a organismului de metale grele și elemente radioactive.

Vom discuta aici despre alimentația adecvată, atât pentru protecție, cât și pentru eliminarea acestor metale grele și elemente radioactive din organism. Pentru protecție trebuie să consumați: migdale, porumb, ovăz, orz, hrișcă, linte, mere, dovleac, varză, morcovi, ridichi, orez brun, usturoi, ceapă, brânză de vaci, sucuri de struguri, rodii, morcovi, etc.

Asimilarea cesiului - 137 poate fi prevenită prin consumul alimentelor care au potasiu (K): sfeclă, caise, alune, cartofi cu tot cu coajă, banane, alge (spirulină), fistic, stafide, migdale, nuci, spanac, dovlecei, salată, țelină, ciu-

perci.

Se recomandă în general fierturi (mâncăruri) de prune uscate, urzici, brânză, smântână, unt. Calciul din lactate reduce și neutralizează stronțitul radioactiv.

Metionina din lactate și pește ajută la eliminarea elementelor radioactive. Se recomandă reducerea sau evitarea cărnii și produselor de carne (în special vită și porc) și mai ales a chiftelelor, deoarece carnea tocată conține serum, iar în timpul prăjirii, elementele radioactive rămân în hrană. Trebuie să beți neapărat 2-2,5 l /zi, apă plată, de izvor sau alcalină.

Pentru absorbția acestor elemente radioactive se poate folosi cărbune activat (1-4 pastile/zi), care se poate prepara în casă astfel : se mărunțesc (pisează) coji de nucă până la starea de pulbere. Se toarnă pulberea într-o cratiță, se ține la foc mic 15 minute, fără apă. Cojile încep să se carbonizeze, rezultând cărbune activat. Când se răcește se face pulbere și se dă printr-o sită. Se consumă 400 ml/zi de soluție de apă cu cărbune activat, câte 2 linguri la 15 minute. Ar fi bine ca în paralel să se facă și 1-2 clisme/zi cu soluție de 1-2 lingurițe la 1 litru apă.

Câteva rețete recomandate:

a) 3 lingurițe de tărâțe de grâu peste care se adaugă 6 l infuzie de măceșe, într-un borcan de 10 l. Se lasă la macerat 2 ore, apoi se strecoară. Amestecul rămas se mai poate folosi o dată cu încă 6 l infuzie de măceșe. Lichidul se bea 2-3 l/zi în locul apei.

b) Într-un borcan de 1 l se pun mlădițe tinere de pin, peste care se toarnă miere. Se lasă la macerat 24 ore. Se ia câte o lingură de 3-4 ori/zi.

c) Se face o infuzie de ace de pin și brad cu 2 l apă clocotită. Apoi se fierbe înăbușit pe baie de aburi 10-15 min și se consumă ca ceai, 4 căni/zi.

d) Un borcan cu 3 l apă se umple cu apă și apoi se pune în el un săculeț cu 20-30 castane curățate de coajă și tăiate în două. Coaja se pune și ea în săculeț. Se adaugă 1 pahar de zahăr brun, $\frac{1}{2}$ pahar de zer sau o linguriță de smântână și se lasă la fermentat 2 săptămâni. Se bea 30 zile câte $\frac{1}{2}$ pahar cu 15-20 min înainte de masă. În fiecare zi, în locul băuturii luate din borcan, turnați apă și puneți cantitatea corespunzătoare de castane și zahăr. Calitățile curative ale băuturii se vor restabili până în ziua următoare.

e) Se ia coaja de la ouă de casă, se usucă și se pisează cât mai fin (unii specialiști spun că în cazul utilizării râșniței de cafea – pulberea își pierde din valoarea energetică !) Se ia în timpul mesei 2-6 g ($\frac{1}{2}$ - 1 linguriță), sau se amestecă cu miere (1 lingură) și zeamă de lămâie (1 lingură) într-un pahar de apă. Este o sursă ideală de calciu și previne acumularea de stronțiu - 90.

f) Peste 1 pahar semințe de in se toarnă 3 l apă clocotită, se fierb 2 ore, se răcesc la 40°C . Se beau 1-1,5 l/zi, timp de 2-3 săptămâni, după ora 12.

2.15 DEZINTOXICAREA PRIN POST

Este cea mai radicală, completă și eficientă metodă de dezintoxicare. Are efecte atât pe plan fizic cât și pe plan emoțional și mental. A fost utilizat și prescris de toate marile religii. Inițierile nu se făceau decât după o perioadă de

post total de minimum 7 zile.

Există în lume o serie de clinici și centre de sănătate care utilizează postul ca metodă terapeutică pentru bolile grave (cancer, scleroză în placi, gută, etc.) sub supraveghere medicală.

Există post total și post parțial. Fiecare variantă are particularități proprii și efecte terapeutice, nu numai de dezintoxicare. Este știut că animalele, când se îmbolnăvesc, nu mănâncă, la fel copiii, iar majoritatea bolilor se însoțesc de inapetență (lipsa poftei de mâncare); când boala se vindecă, pofta de mâncare revine.

Ne mai mâncând, organismul poate să elimine mult mai ușor toxinele acumulate și să se autoechilibreze din punct de vedere energetic.

În postul total nu se beau decât lichide cu acțiune depurativă (apă + ceaiuri). În postul parțial sau relativ se folosesc sucuri de legume în cantități și combinații diferite, cocteiluri de cereale sau tărațe, ceaiuri de plante simple sau îndulcite cu miere, decocturi de legume în combinații sau nu cu lapte acru.

Durata postului, ritmicitatea repausurilor, succesiunea și alternarea dezintoxicare – revenire, se aleg în funcție de gravitatea, durata și prognosticul bolii.

REVENIREA este tot atât de importantă ca și postul sau poate chiar mai importantă pentru că are drept scop:

- să blocheze reintoxicarea prin folosirea exclusivă a unor alimente nedăunătoare și autoechilibrarea organismului, în așa fel încât acesta să poată face față solicitărilor fiziologice și metabolice care apar în cursul luptei cu boala și în activitățile diurne;

- să asigure drenarea ciclică periodică și eficientă a produșilor metabolici și a reziduurilor fiziologice;
- să asigure o rezervă de energie suficientă pentru ca organismul să nu se compenseze la solicitările mediului;
- să constituie începutul unei conștientizări reale a necesității unei alimentații sănătoase, vii, echilibrate care să fie o sursă de satisfacție și energie.

E bine ca în timpul revenirii să nu se folosească alimente prelucrate termic, adică să fie vii, cu informația și energia neperturbate. Cele mai recomandate alimente în această perioadă sunt sucurile de legume și fructe “bio”, drenatoare, având următoarele avantaje:

- asigură un aport energetic substanțial (500 g suc morcovi au 700 cal);
- în raport cu alimentele întregi, principiile vitale sunt mai ușor resorbabile, nefiind mascate de celuloză;
- efortul digestiv de asimilare este minim și pierderile de energie prin digestie sunt minime, organismul nemaifiind obligat la efortul consecutiv distensiei pereților tubului digestiv;
- sunt adevărate concentrate de vitamine, fermenți, minerale, oligoelemente, acizi organici, substanțe colorate active biologic (clorofilă, antocianozide, etc.);
- sunt bine suportate de bolnavi, fiind plăcute la gust;
- permit combinații de remedii în cantități și varietăți pe care nu le permit alimentele întregi;
- sunt 100% neprelucrate termic (deși unii naturiști spun că centrifuga electrică afectează energia și informația sucurilor, datorită câmpului electromagnetic generat de

Dezintoxicarea fizică și psihică

motorul acesteia !)

Sunt necesare câteva precizări privind folosirea sucurilor:

- se consumă proaspete pentru că au în compoziție multe substanțe oxidabile, iar o parte din vitamine se distrug prin oxidare;

- vor fi băute rar, înghițitură cu înghițitură. ținându-se mai mult în gură, înainte de înghițire;

- să nu fie precedate de alte alimente timp de 3 ore, iar prima masă să fie luată după 2 ore minim;

- în general e bine să se evite combinarea sucurilor de legume, cu cele de fructe. Există însă și rețete care le combină;

- sucurile cu gust neplăcut (urzică, ridiche, cartof) se combină cu un suport (morcov, măr), fără să se diminueze proprietățile curative;

- în scop curativ se practică cura de sucuri și în afara postului, pe perioade variabile (7- 42 zile sau mai mult), cu dietă alcalină (fără carne și produse de carne, zahăr și dulciuri, făinoase, alcool, tutun, cafea, sucuri din comerț, margarină, etc.);

- curele de sucuri sunt mult mai eficace în timpul postului, sau a regimului naturist 70%.

Principiile generale care trebuie respectate în timpul revenirii sunt:

- proporția de alimente neprelucrate termic să fie de aproximativ 70%. Se permit legume fierte la aburi și cereale fierte;

- cantitatea de sucuri de legume sau fructe vor fi de minimum 500 ml/zi

- necesarul de proteine se asigură din leguminoase uscate (fasole, linte, mazăre), cereale, oleaginoase (nuci, alune, semințe de floarea soarelui, semințe de dovleac, migdale), lactate proaspete (lapte prins, iaurt, chefir, brânză de vaci, caș) și spre sfârșitul revenirii ouă de casă puțin fierte (ochi moldovenesc – în apă clocotită);

- mesele principale să fie deschise de salate din legume de sezon cu ulei de măsline presat la rece (extravirgin), nuci și condimente naturale ușoare (mărar, pătrunjel, cimbru, chimion, tarhon, ceapă, usturoi);

- 50% din rația zilnică să fie cereale, sub formă de terciuri din cereale integrale, pe cât posibil “bio” sau combinații (krusca din 5 cereale: orez, orz, secară, grâu și mei). Se recomandă pâine integrală din secară sau grâu, făcută în casă;

- folosirea zilnică de grâu încolțit sau soia încolțită (2-3 lingurițe);

- fructele se consumă la 2-3 ore după mese;

- dulciurile recomandate: miere, smochine, curmale, stafide

- se beau 1,5-2 l apă de izvor, plată, alcalină și ceaiuri recomandate pentru afecțiunile existente;

- se mestecă îndelung 30-40 ori fiecare înghițitură. Înainte de masă se spune Tatăl Nostru și se binecuvântează alimentele (semnul crucii);

- se recomandă somn, relaxare, mișcare fizică, activitate plăcută, moderație în viața sexuală.

Cele de mai sus sunt valabile pentru revenirea profilactică, în cazul revenirii curative se va stabili exact ce trebuie mâncat în funcție de afecțiunile pacientului.

2.15.1 POSTUL ÎN RELIGIA ORTODOXĂ

Postul în religia ortodoxă acoperă aproape jumătate de an, și în majoritatea zilelor nu se permite decât hrană vegetală. Interdicția principală se referă la carne și produsele animale (grăsimi, ouă, preparate din carne, lactate). Din păcate, pentru că acum 2000 de ani nu exista zahărul rafinat și derivatele lui, nu se spune nimic despre el, dar ar trebui evitat, la fel și tutunul, alcoolul, cafeaua, mari dușmani ai sănătății. Există posturi de o zi (miercurea și vineria) și posturi de mai multe zile. Posturile de mai multe zile sunt Postul Crăciunului, Postul Paștelui (Postul Mare), Postul Sf. Apostoli Petru și Pavel și Postul Adormirii Maicii Domnului.

Postul Crăciunului – începe în 15 noiembrie și durează până în 24 decembrie, inclusiv, adică 6 săptămâni. Are 9 zile de dezlegare la pește și 11 zile de dezlegare la ulei și vin. Nu se mănâncă ouă, carne, lactate, zahăr, margarină, etc.

Postul Paștelui – începe luna de după duminica lăsatului secului de brânză și durează 6 săptămâni. Este mai sever decât postul Crăciunului. Are o săptămână de pregătire „săptămâna albă”, când se poate consuma orice cu excepția cărnii. Are 2 zile de dezlegare la pește, de Bunavestire și în Duminica Floriilor și 10 zile de dezlegare la ulei și vin. Ultima săptămână înaintea Învierii (săptămâna neagră) se ține post sever, iar ultimele 2 zile din această săptămână, post negru.

Postul Sf. Apostoli Petru și Pavel – începe în 15 iunie și durează până în 28 iunie, inclusiv. Are 5 zile de dezlegare la pește și 3 zile de dezlegare la ulei și vin.

Postul Adormirii Maicii Domnului este între 1 și 14 august, inclusiv și are 1 zi dezlegare la pește și 3 zile dezlegare la ulei și vin.

Mai sunt și praznice mari: Tăierea Capului Sf. Ioan Botezătorul (29 august) și Înălțarea Sfintei Cruci (14 septembrie), când se ține post negru de o zi.

Posturile de o singură zi se țin miercurea și vinerea tot anul, cu excepția primei săptămâni după Paște (săptămâna luminată), a Cincizecimii și a săptămânii brânzei din Postul Paștelui.

Postul religios contribuie atât la curățarea fizică a organismului (dezintoxicare), cât și la curățarea câmpurilor energetice ale omului, pentru că în timpul postului se recomandă autocontrolul sau înfrânarea și de la ispitele celorlalte simțuri, nu numai de la mâncare. Adică, trebuie să nu ne certăm, să nu facem rău, să nu avem gânduri negative (ură, invidie, gelozie, lăcomie, etc.), să respectăm poruncile iubirii ale Mântuitorului Iisus Hristos și cele 10 porunci din Vechiul Testament, să facem rugăciune și milostenie. În timpul postului, îngerii aerului, apei și ai luminii ajută la purificarea omului. Postul creștin este o practică de actualitate dar trebuie făcut prin asumare conștientă, de bunăvoie, nu din obligație sau formal.

Postul ortodox nu este atât o restricție, cât, mai degrabă, un alt fel de a mânca, un alt fel de a te bucura de hrană. Postul adevărat este afirmativ. El nu poate scuza diferite abateri comportamentale. Postul este liber și liberează, în

același timp. Între altele, eliberează de jugul lăcomiei. Dominația pântecelelui nu convine libertății, ea este acaparatoare și epuizantă.

Postul ortodox nu este rigid. Oamenii bolnavi, cei aflați la drum, gravidele, copiii, cei care au o lucrare care cere eforturi fizice deosebite, sunt scutiți de a ține post. În postire trebuie evitate exagerările și mortificările, precum și slava deșartă. Să păstrăm măsura, echilibrul și să nu judecăm pe cel care mănâncă, pentru că atentăm la liberul lui arbitru.

Mântuitorul Iisus Hristos, însuși spunea: „*Iar când postiți, nu fiți posomorâți ca fățarnicii; că ei își mânjesc fețele ca să le arate oamenilor că țin post; adevăr grăiesc, își iau plata lor. Tu însă când postești, unge-ți capul și spală-ți fața, pentru ca nu oamenii să le arăți că postești, ci Tatălui tău care este întru ascuns; și Tatăl care vede întru ascuns, îți va răsplăti la arătare*” (Matei 6,16-18). Iar Părintele Arsenie Boca spunea așa de frumos despre post următoarele: „*Nouă ne trebuie post pentru înfrânarea patimilor, pentru subțierea minții, pentru sporirea Duhului Sfânt în noi care ne descoperă căile mântuirii. Postul ne ajută să înțelegem rosturile mari ale lui Dumnezeu cu omul. Adică postul este și un mijloc de întâlnire a noastră cu Dumnezeu.*”

Postul ține de ritmul cosmic al vieții. Prin post omul intră în ritm cu ceilalți, în ritm comunitar, în armonizare cu evenimentele majore din istoria mântuirii, dar și cu cei care împărtășesc același set de valori majore, cu adevărat importante pe această lume.

Este clar faptul că virtuțile postului se manifestă atât

pe plan fizic, cât și pe plan spiritual. adică se produce o dezintoxicare fizică și psihică a ființei umane.

2.15.2 POSTUL DUPĂ DOCTOR ERNST GÜNTER

Ernst Günter, doctor elvețian, a folosit și recomandat postul ca metodă de dezintoxicare și, concomitent, de tratament al diferitelor boli și afecțiuni. El spune că pentru utilizarea postului terapeutic este nevoie de îndrumare, dar nu de o supraveghere permanentă. După Ernst Günter momentul periculos în desfășurarea postului este sfârșitul postului, adică REVENIREA sau STINGEREA POSTULUI. Această perioadă de revenire trebuie să dureze exact atâtea zile cât a ținut postul. Respectarea egalității între post și revenire, ca durată, este decisivă pentru vindecare. Revenirea se începe cu un regim de lichide, apoi mese mici și ușoare din legume, fructe, cereale, până se ajunge la alimentația normală. Cu cât postul este mai lung (21-40 zile), cu atât este mai importantă revenirea. Postul, după Ernst Günter, se ține cu apă de zarzavat (3- 3,5 l/zi minim), din care se beau cam 1 pahar la ½ ore. Zarzavatul nu trebuie să fie tăiat mărunț sau dat prin răzătoare. Se pun de seara într-un vas de sticlă sau pământ 4-5 l apă de izvor, plată, alcalină, în care se adaugă bucăți mari de morcovi, pătrunjel, țelină și dimineața se poate folosi. Se pot pune la macerat și diverse plante medicinale conform bolii pe care vrem s-o rezolvăm. În loc de apa de zarzavat se poate folosi apa de tărâțe de grâu bio (1-2 linguri/1 l apă).

Dezintoxicarea fizică și psihică

Doctor Ernst Günter spune că postul trebuie evitat în cancer și boli grave de nervi, dar nu e o regulă generală și sunt clinici care tratează chiar cancerul prin post cu sucuri de legume și fructe.

După 3 zile de post, foamea ar trebui să dispară. Dacă nu dispare și apar insomnii și alte probleme, e bine să se facă 3 zile post, 3 zile revenire și tot așa.

Postul, după doctor Ernst Günter, poate fi ținut până la 40 zile. El dă exemplul unui bolnav care a paralizat de la mijloc în jos după o puncție defectuoasă care i-a atins măduva spinării. Acesta a ținut 40 zile post, 40 zile revenire, apoi 60 zile post și 60 zile revenire. Oricum, medicii nu-i mai dădeau nicio șansă de vindecare. În timpul revenirii de 60 de zile s-a produs minunea. Omul și-a revenit complet, și nu a mai avut probleme de atunci. Bineînțeles că a devenit un "fan" al postului. Din cazul prezentat se vede că foarte importante sunt voința și credința bolnavului, precum și respectarea strictă a regulilor. În timpul postului se pot face clisme zilnice, cu ceai de plante, pentru a ușura și accelera eliminarea toxinelor.

Bolnavii nu trebuie să se sperie, mai ales în primele zile, când apar semne ale dezintoxicării: moleșală, oboseală, chiar febră, ci trebuie să continue, postul suportând-se mai ușor după prima săptămână.

Este preferabil să nu spuneți în gura mare că postiți (să vă lăudați), pentru că asta vă scade din putere și cei din jur vă vor încurca și chiar vor râde de dumneavoastră. Ar fi foarte bine ca familia să vă ajute, să fie și ei informați și climatul să fie de liniștite și încredere. În timpul postului se fac exerciții de respirație și mișcare fizică ușoară (pfe-

rabil în natură). Dr. Ernst Günter recomandă o serie de rețete de sucuri de legume în timpul postului, atunci când se dorește vindecarea unei boli anume.

Aceste rețete pot fi folosite și în timpul revenirii după post sau în timpul utilizării unui regim naturist cu hrană vie, după dezintoxicarea prin post.

De exemplu:

Afecțiuni renale	300 g suc morcovi, 150 g suc țelină, 100 g suc sfeclă, 60 g suc cocos, suc pătrunjel
Astm	300 g suc morcovi, 150 g suc hrean, 150 g suc ridichi, 140 g suc țelină, 2 lămâi
Anghina pectorală	300 g suc morcovi, 90 g suc sfeclă, 30 g suc castravete, 90 g suc spanac, 120 g suc țelină
Calculi biliari	300 g suc morcovi, 100 g suc sfeclă, 120 g suc de salată, 50 g suc de castraveți
Ciroză	300 g suc morcovi, 150 g suc sfeclă, 30 g suc de castraveți
Cistită	300 g suc morcovi, 90 g suc sfeclă, 30 g suc castraveți
Diaree	250 g suc morcovi, 100 g suc spanac, 40 g suc țelină
Gastrită	300 g suc morcovi, 100 g suc spanac, 30 g suc castraveți
Gută	300 g suc morcovi, 110 g suc țelină, 100 g suc spanac, 100 g suc sfeclă, 30 g pătrunjel

Dezintoxicarea fizică și psihică

Hepatită	300 g suc morcovi, 100 g suc sfeclă, 30 g suc castraveți, 60 g suc cocos, 60 g suc pătrunjel, 150 g suc țelină
Hipotensiune	300 g suc morcovi, 90 g suc spanac, 120 g suc sfeclă, 120 g suc castraveți, 30 g suc de teci de fasole verzi.

Sucurile trebuie băute numai proaspete și legumele să fie pe cât posibil “bio”.

2.15.3 POSTUL DUPĂ DOCTOR MAX BIRCHER BENNER

Dr. elvețian Max Bircher Benner a creat la Zurich, la începutul sec XX (1902), o clinică pentru tratarea bolnavilor (în special a celor fără speranță) pe baza alimentației vii, sănătoase. A murit în 1939 lăsând în urmă o operă extraordinară (a scris atât pentru specialiști, cât și pentru profani). Clinica funcționează și acum, cu un succes imens, și pregătește specialiști în terapiile naturiste (Heilpraktiker). Printre terapiile utilizate este și postul, care este utilizat aici în scop curativ, pentru tratarea diverselor boli.

Ex: Post și dietă pentru ulcer și gastrită acidă.

Primele două zile de stat la pat, cu 750-1000 ml ceai de urzică + coada șoricelului + gălbenele (1 linguriță + 1 linguriță + 2 lingurițe, doza pentru 200 ml infuzie). Se beau câte 150 ml odată. Până la 2 l se completează lichide-

le cu apă plată sau de izvor de munte. Se recomandă evitarea stresului, liniște, comprese calde pe abdomen. La 2 zile se face o clismă cu ceai de gălbenele și tătăneasă.

După aceste 2 zile urmează 3 zile cu sucuri de legume sau fructe, care, de regulă, se servesc cu mucilagiu (Cantitatea este de 600-800 g suc/zi împărțit de-a lungul zilei).

Fructe propuse – portocale, grepfrut, mandarine, struguri, mure, piersici, pepeni, cireșe.

Legume propuse – morcovi, sfeclă, roșii, salată, spanac, țelină, ridiche, servite proaspăt.

În plus, zilnic, se vor consuma 100 g suc varză albă și 50 g suc cartofi cruzi amestecate cu suc de morcovi.

Mucilagiul din sămânță de in sau gelul din grâu, se va consuma 2-3 cești, cu înghițituri mici, pe parcursul zilei. Pentru arsuri la stomac se recomandă argilă în ceai de mușetel, de 3-5 ori/zi câte o linguriță.

Mucilagiul de in se prepară astfel: 1 linguriță semințe de in se spală și se fierb 10 min, amestecând permanent. Se strecoară într-un borcan și se lasă să se răcească.

Mucilagiul din orez sau orz: se macină cu râșnița 1 linguriță de orez sau orz, se amestecă cu 200 ml apă apoi se fierbe 5 minute, amestecând permanent. Se lasă să se răcească.

Gel de grâu: 2 linguri grâu se râșnesc și se amestecă cu 300 ml apă. Se lasă peste noapte la frigider. A doua zi se fierbe la foc mic o oră. Apoi se strecoară și se păstrează într-un borcan la frigider.

Lapte de migdale - 2 linguri de făină de migdale, obținută prin mașina de nuci, 750 ml apă plată. Se mestecă bine cu mixerul. Se lasă o oră acoperită și apoi se strecoară.

Dezintoxicarea fizică și psihică

Exemplu de meniu în cele 3 zile de sucuri:

Dimineata și seara: 200 g suc de fructe cu mucilagiu (1 ceașcă); 150 g lapte de migdale sau soia.

Prânzul: 200 g suc de legume amestecat cu mucilagiu (1 ceașcă).

Fiecare pahar de suc se “mănâncă”, nu se bea !

După cele 5 zile se trece la o perioadă de câteva săptămâni (1-4 sau mai mult), când se consumă sucurile + mucilagiul și legumele sub formă de piure.

Piureul se face cu mixerul. Nu se folosesc deloc fructele fierte. E bine să nu se consume miere și fructe uscate (adică dulce concentrat).

Sunt permise: cereale sub formă de mucilagiu, cartofi fierți în coajă sau piure, brânză de vaci slabă, iaurt slab, unt.

Băuturi – apa plată, supele, ceaiul de la început (urzică + coada șoricelului + gălbenele)

Interzise: carnea de orice fel, alcoolul, cafeaua, ceaiul negru sau verde, ciocolata, cacaoa, zahărul, făina albă și produsele de patiserie, piperul, muștarul, sosurile, tot ce este copt, prăjit sau pane. Sunt absolut interzise produsele alimentare industriale ca: sosuri, paste de pus pe pâine, conserve, etc. cu adaosuri de substanțe chimice (E-uri).

Exemple de meniu:

Dimineată: Bircher musli pasat la mixer, pâine uscată cu nuci sau migdale (dacă mai e cazul)

Musli Bircher

- 2 linguri fulgi de ovăz
- 2 linguri tărate grâu
- 1 linguriță semințe floarea soarelui

- 1 linguriță semințe dovleac
- 1 linguriță stafide.

Se pun la înmuiat de seara. Dimineăța se adaugă o banană, un măr, zmeură, afine, piersici, caise, etc.

Prânzul: 2-3 legume crude și salată verde, făcute piure cu mixerul sau cartofi piure. Se pot pune 2-3 legume fierte ușor, făcute piure, brânză de vaci sau iaurt (dacă le suportați).

Seara: se poate folosi meniul de dimineăța sau piure de cereale (praz, mei, ovăz), sau supă de legume limpede (strecurată) sau cartofi fierți în coajă.

Între mese - suc de legume și eventual brânză de vaci + banană, piure.

După această perioadă de piure (1- 4 săptămâni) se trece la o fază de menajare a sistemului digestiv (3- 6 luni sau mai mult).

În această fază alimentele interzise rămân aceleași. Se poate consuma pâine de secară sau grâu completă, dar uscată, nu proaspătă.

Va trebui să preferați orezul, meiul, ovăzul, orzul, hrișca sub formă de piure și mucilagiile de cereale și semințe de in, adăugate la piureul de fructe și legume fierte.

Legumele fierte vor fi înăbușite în puțină apă, la foc mic. Pastele făinoase din făină integrală sunt permise numai o dată pe săptămână.

Cel mai important în această perioadă este menajarea stomacului și păstrarea unui mediu sănătos.

Durata acestei perioade (a 3-a) depinde de fiecare bol-

Dezintoxicarea fizică și psihică

nav în parte. Ar fi bine ca după această perioadă să nu mai reveniți la obiceiurile alimentare avute înainte.

Mare atenție la combinarea alimentelor. Nu se mănâncă la aceeași masă legume cu fructe. Fructele se mănâncă la 2-3 ore distanță, separat și de preferință un singur fel de fructe odată. Carnea nu se combină cu cartofii pentru că au nevoie, pentru digerare, de medii diferite (acid respectiv alcalin).

Dulciurile se mănâncă separat, la 2-3 ore de la masa propriu-zisă.

Cerealele se pot combina cu legume, nuci, alune, leguminoase.

Leguminoasele se pot combina foarte bine cu morcovi, ceapă, usturoi, roșii, salată, etc.

Boala trebuie privită ca o lecție, uneori dură, din care bolnavul are de învățat câteva lucruri importante, cum ar fi:

1. Să acorde atenție organismului. Acesta trebuie ascultat și alimentat cu alimente de care are absolută nevoie pentru păstrarea vieții și a sănătății într-o formă cât mai naturală, alimente vii

2. Să învețe stăpânirea de sine și responsabilitatea pe care o are față de propriul organism.

3. Să învețe să se adreseze în permanență lui Dumnezeu, pentru că el este Creatorul și Vindecătorul nostru.

2.15.4 POSTUL DUPĂ Dr. GHEORGHE JURJ și Dr. AUREL POPESCU (regim naturist standard)

Acest post poate fi folosit atât în scop curativ cât și profilactic (de oamenii sănătoși sau cu afecțiuni minore). Acestei diete i se pot adăuga sau schimba – respectând regulile generale – diferite alimente, în funcție de toleranța sau preferințele bolnavului sau în funcție de opțiunea medicului sau terapeutului.

Are 4 etape sau perioade:

a) Perioada de tranziție – 7 zile

- 7 zile nu se mănâncă ouă, carne, lapte, pește, brânzeturi și niciun fel de preparate din acestea;

- nu se mănâncă alimente conservate sau preparate cu substanțe sintetice (E-uri);

- se renunță la cafea, tutun, alcool, dulciuri concentrate pe bază de zahăr (bomboane, ciocolată, creme, etc.)

- se consumă grâu fiert, legume, rădăcinoase, nuci, alune, semințe floarea soarelui, dovleac și se experimentează câteva rețete naturiste.

b) Perioada de post propriu-zis – 1-2 zile

Constă în 1-2 zile de post însoțit de purificări digestive:

- în prima zi purgație cu ceai purgativ sau 15 g (1 lingură rasă) de sare amară la 1 pahar apă caldă plus suc de la o jumătate de lămâie. Se beau 3 pahare la interval de 5 minute. Între acestea se beau 2-3 pahare de ceai de plante (1,5 – 2,5 l);

- în ziua următoare seara și a 3-a zi dimineața, se face

Dezintoxicarea fizică și psihică

clismă cu 500 ml ceai de coada șoricelului sau mușețel;

- cei care nu suportă clismele sau purgația să consume zeamă de legume 1,5 l plus 0,5 l lapte acru sau iaurt;

- în timpul zilei se bea ceai cald, câte o înghițitură la apariția senzației de foame. Dacă nu se recomandă un ceai anume, puteți folosi ceaiul de salvie.

c) Perioada de regim naturist 100% (7 – 21 zile)

Programul pe o zi:

- Primul lichid trebuie să fie remineralizant, stimulant digestiv și laxativ:

- o ceașcă de zeamă de țărâțe, cu sau fără semințe de in, miere sau lămâie sau

- prune uscate, stafide, smochine lăsate la macerat în apă peste noapte. Se consumă în întregime (fructele plus apa);

- 250 g suc de legume: morcov, pătrunjel, spanac, țelină, sfeclă roșie, un cartof

În anumite boli sau pentru o eliminare mai eficientă, se poate înlocui micul dejun cu 500 - 700 g suc de legume care se bea pe parcursul a 3 ore.

Micul dejun:

- terci de grâu cu prune uscate, stafide, lapte, lapte acru, smântână, polen, miere, unt, etc.

- pâine de grâu integral plus unt, 20-30 g brânză vaci, frunze de pătrunjel, nuci, alune, etc.

Masa de la ora 10- 11

- 500 g fructe cu nuci, alune, semințe de dovleac, floarea soarelui sau

- iaurt cu verdețuri tocate mărunt, roșii, castraveți;

- grâu încolțit (50 -100 g).

Prânzul:

• salată din legume de sezon cu adaos de lămâie, ulei de măsline extravirgin, iaurt, smântână, lapte acru, etc.;

• preparate din grâu încolțit, amestecat la alegere, cu polen, ulei de măsline extravirgin, condimente, brânză de vaci, nuci, alune, iaurt, mărar, pătrunjel, tarhon, leguminoase rase mărunț, etc.;

• terci de grâu, mămăligă, cartofi copti, legume fierte (dovlecei, conopidă, gulie, roșii, etc.)

După amiaza - la fel ca la ora 10- 11

Masa de seară

• o rețetă universală (125 g grâu încolțit + 25 g nuci sau alune + 25 g miere + fructe);

• lapte + o ceapă tocată + 2-3 căței de usturoi + pâine integrală;

• terci de grâu + lapte

Observație : Modul de distribuție a alimentelor pe mese nu este nici absolut, nici restrictiv. Cantitățile nu sunt restrictive. Acest regim nu este o cură de slăbire, ci de dezintoxicare.

Rețetele alimentare pot fi preluate din alte lucrări sau elaborate de pacient.

d) Perioada de revenire

Se trece treptat prin regimuri naturiste de 80, 60, 50%

- prima săptămână (RN 80%): se introduc 10-20 % mâncăruri fierte, Krușca din cereale, cartofi fierți în coajă, grâu fiert. În rest se păstrează cele din RNS;

- săptămâna a doua (RN 70%): se introduc

Dezintoxicarea fizică și psihică

mâncărurile din legume fierte;

- săptămâna a 3-a și a 4-a (RN 60%): se introduc mâncărurile din leguminoase uscate;

- săptămâna a 5-a și a 6-a (RN 50%): se pot introduce treptat toate alimentele, inclusiv carnea, preferabil fiartă sau la grătar, de pasăre, pește, vițel.

Observație: Revenirea se face treptat și nu se introduc mai multe alimente noi în aceeași zi. Există tendința, ca pe măsură ce se revine la modul obișnuit de alimentație, să se renunțe la terciul de cereale integrale, la grâul încolțit și la salate, ceea ce este o greșală. *În orice tip de alimentație, proporția alimentelor nepreparate termic trebuie să fie de minimum 50%*

2.15.5 POSTUL DUPĂ PAUL BRAGG

Paul Bragg spune că 99% din toate suferințele umane sunt cauzate de o alimentație greșită și nenaturală, prin care realizăm autointoxicarea, a cărei primă manifestare este sângele otrăvit. Acest sânge otrăvit, intoxicat este una din cauzele tensiunilor, îngrijorărilor, stresului, dezamăgirilor, nervozității, fricilor inutile, care amplifică dezechilibrul corpurilor emoțional și mental și rezultă bolile!!

El recomandă un post săptămânal de 24-36 ore cu apă distilată. După 3-4 luni de post săptămânal de 24-36 ore se poate trece la postul de 3-4 zile.

După 4-6 posturi de 3-4 zile se poate face post de 7 zile, după 3 luni se poate face un post de 10 zile, iar mai târziu, un post de 21-30 zile.

În general, după experiența proprie, P. Bragg recomandă post săptămânal de 24-36 ore (1-1,5 zile) și 4 posturi/an de 7-10 zile. După părerea lui, dacă se face post pe o perioadă mai lungă de 10 zile (14, 21, 30 zile), e necesară supravegherea medicală sau a unui expert.

Nu recomandă nici utilizarea clismelor, spunând că organismul elimină toxinele pe căi naturale (fecale, urină, transpirație, etc.).

Revenirea după postul de 1-1,5 zile se face cu o salată de morcovi rași și varză rasă cu zeamă de lămâie, care va acționa ca o mătură în intestine. Apoi se pot mânca legume fierte și verdețuri.

Revenirea durează cât postul (1-1,5 zile).

Nu se vor folosi niciodată la revenire produse animale: carne, lapte, brânză, unt, pește.

Între posturi puteți mânca legume, grâu încolțit, cereale, nuci, semințe, zarzavaturi, fructe, pâine integrală. E permisă carnea albă (pește, pui, curcan) de maxim 3 ori/săptămână, în cantități mici.

Paul Bragg insistă foarte mult pe condițiile în care țineți postul, adică:

- să nu vă uitați la televizor;
- să faceți mișcare în natură și exerciții de respirație;
- să nu spuneți nimănui ce faceți (să nu vă lăudați!) pentru că riscați să primiți gânduri pesimiste, negative, care vă vor afecta;
- să nu gândiți negativ, ci pozitiv;
- să repetați următoarele:

► în această zi mi-am încredințat corpul lui Dumnezeu și

Dezintoxicarea fizică și psihică

naturii. Eu m-am îndreptat spre cea mai înaltă putere pentru purificare internă și reîntinerire;

► fiecare minut de post contribuie la eliminarea otrăvurilor periculoase din minunatul meu corp, otrăvuri care mi-ar putea aduce mari necazuri. Cu fiecare zi de post eu devin mai fericit și tot mai fericit;

► oră după oră corpul meu se autopurifică;

► postind, eu folosesc aceeași metodă de purificare, fizică, mentală și spirituală pe care au folosit-o și marii conducători spirituali de-a lungul timpurilor;

► în acest post eu sunt pe deplin stăpân asupra corpului meu. Nicio durere datorată obiceiului de foame aparentă nu mă va întrerupe din postul meu. Eu voi duce postul până la capăt cu succes pentru că eu cred pe deplin în Dumnezeu și în acțiunea naturii.

P. Bragg interzice complet tutunul, alcoolul, cafeaua și ceaiul negru, pe care le consideră droguri. El spune că după un an de posturi conform recomandărilor sale, corpul devine curat și va respinge mâncărurile care produc otrăvuri, toxine. De asemenea corpul elimină grăsimea în exces, articulațiile devin flexibile, sângele curat, creierul funcționează optim, omul este senin și fericit.

S-ar putea ca după câteva cure de post să apară crize de vindecare. Atunci e bine să vă izolați, să vă rugați și să aveți încredere în Dumnezeu (Marele Vindecător) și Mama Natură.

Nu există scurtături spre sănătate. Natura așteaptă ca noi să ne facem partea noastră. Atunci când postiți lucrați împreună cu natura. Dumnezeu și natura nu pot și nu vor face nicio minune până când noi nu vom aduce viața și

obiceiurile noastre în conformitate cu legile naturii.

„Orice exces este împotriva naturii” – Hippocrat

„Omul nu moare, el se ucide singur” – Seneca

„Postul este ajutorul cel mai mare pe care îl puteți oferi naturii, întrucât astfel îi permiteți să utilizeze toată Forța dumneavoastră Vitală pentru a lupta și a elimina otrăvurile din corpul dumneavoastră.” – Ralph Waldo Emerson

„Cea mai mare tragedie care vine asupra omului este depresia emoțională, întunecarea intelectuală și pierderea inițiativei ca urmare a greșelilor de nutriție” – Dr. James S. Mo Leter – fost președinte „Asociația Medicilor Americani”

„Împărăția lui Dumnezeu nu este mâncare și băutură, ci dreptate, pace și bucurie prin Duhul Sfânt” – Romani, 14,17

„Când postești să nu o faci în fața oamenilor, căci Tatăl tău te vede în ascuns și te va răsplăti” (Matei 6,16-18)

„Alimentele vă pot înălța sau distruge” – Ponce de Leon

Postul este o parte normală în mersul nostru împreună cu Dumnezeu.

E bine ca în dietă să aveți 50-60 % alimente crude: legume, zarzavaturi, fructe, semințe, nuci, alune, cereale, soia, etc.

Evitați : zahărul rafinat, făina albă și pastele făinoase + produsele de patiserie, carnea congelată, carnea de pasăre și porci crescuți cu hormoni și antibiotice, margarina și uleiurile rafinate hidrogenate, toate produsele cu E-uri, tutun, alcool, cafea, lapte fierț sau pasteurizat, ciocolată, etc.

Observație: Unii naturiști nu recomandă folosirea apei distilate în timpul postului, pentru că este acidă și lipsită de minerale. Alții, precum Valeriu Popa, o recomandă.

2.15.6 POSTUL DUPĂ Dr. MAX GERSON

Dr. Max Gerson (1881-1959), a fost unul din pionierii terapiilor prin post, fiind convins, din experiența personală și a miilor de bolnavi pe care i-a vindecat, că intoxicarea organismului este principala cauză a bolilor și mai ales a bolilor grave și „incurabile”.

„Nu există boală, ci numai trup intoxicat” spunea adeseori dr. Gerson.

El a descoperit că postul și dieta crudivoră și cu sucuri de legume și fructe nu numai că vindecă o anumită boală, dar și restabilește puterea auto-tămăduitoare a organismului, dându-i posibilitatea de a se vindeca de migrene, lupus, tuberculoză, cancer, etc.

La clinica sa din San Diego - SUA, a tratat prin post mii de cazuri de cancer în fază terminală (trimiși de medici acasă, să moară), cu rezultate extraordinare. În 1946 a prezentat în fața Congresului SUA cazuri de cancer rezolvate cu terapia prin post, sperând să obțină fonduri pentru cercetare și continuarea terapiei. Din păcate lobby-ul industriei de medicamente a fost mai puternic și legea care ar fi susținut aceste terapii a fost respinsă cu numai 4 voturi în plus.

Practica terapeutică a Dr. Gerson, în special în cazurile de cancer, constă în următoarele:

1. Detoxifierea rapidă și cât mai intensă a întregului organism (baza terapiei).
2. Sprijinirea refacerii funcțiilor metabolice din interiorul și exteriorul tractului digestiv.
3. Posibilitatea digestiei maselor și a celulelor tumorale neoplazice, prin intermediul fluxului sanguin purificat, absorbția și eliminarea acestora.
4. Refacerea distrugerilor canceroase și recuperarea organelor vitale, mai ales a ficatului.
5. Dacă ficatul și tractul digestiv nu se pot reface în întregime, este necesară continuarea dietei, complet sau parțial, pentru a preveni pe cât posibil revenirile.

Cea mai importantă parte a terapiei constă în detoxifierea intensă a întregului organism. Aceasta se realizează prin aplicarea frecventă a unor clisme cu cafea, 4-6 /zi sau chiar din 4 în 4 ore. În același timp, din două în două zile, se face un tratament cu ulei de ricin, care constă din administrarea a 2 linguri de ulei de ricin oral, împreună cu o ceașcă de cafea îndulcită cu zahăr neprelucrat (melasă), urmată la 5 ore de o clismă cu ulei de ricin.

Din oră în oră se bea suc de legume și fructe astfel: 4 pahare de suc de mere + morcovi și 4 pahare de suc de frunze verzi (în total 2 l de sucuri), neapărat proaspăt stoarse și cu folosirea unei prese mecanice, deoarece storcătoarele centrifugale ar distruge enzimele ultrasensibile, datorită câmpurilor electromagnetice care apar la turațiile înalte ale rotorului.

De ce consideră extraordinar Dr. Gerson efectul clismelor cu cafea? Pentru că așa cum au demonstrat cei din echipa de medici de la Universitatea Minnesota, Secția Pa-

Dezintoxicarea fizică și psihică

tologie, Minneapolis, SUA, prin clismele cu cafea se stimulează un întreg sistem enzimatic din ficat – GLUTATION- S- TRANSFERAZA- care este capabil să elimine din torentul sanguin o mare varietate de radicali liberi (sub formă de electroliți), care lezează membranele celulare, producând perturbări ale metabolismului celular. Clisma cu cafea stimulează aceste enzime cu o creștere enormă de 700%. Glutation - S-Transferaza leagă bilirubina și glucoronizii săi, făcând posibilă eliminarea acestora din hepatocite. Ea blochează și detoxifică carcinogenii, care necesită fie un proces de oxidare, fie unul de reducere. La stimularea acestui sistem enzimatic se adaugă și teobromina, teofilina și cofeina din cafea, având și efect dilatator al vaselor sanguine, relaxarea musculaturii netede, pe lângă creșterea fluxului biliar. Cercetări asupra mecanismelor declanșate de clismele cu cafea au fost efectuate și în Europa - Dr. med Peter Lechner - Gratz, Austria, Dr. med Barbara Krischker – Bad Kissinger, Germania.

Pentru persoanele care prezintă o puternică dereglare a sistemului neurovegetativ, care nu suportă clismele cu cafea, sau pentru cele cu intoleranță, Institutul Gerson recomandă clismele cu mușețel + 1-2 fiole cofeină sau mușețel + gălbenele + tătăneasă, cu sau fără cofeină. Inițial, în terapia Dr. Gerson pentru cancer, se folosea și suc de ficat proaspăt de vițel, pentru că atunci se mai găseau viței crescuți natural (fără hormoni și antibiotice). În prezent sucul de ficat de vițel s-a înlocuit cu sucul de morcovi "bio". După o perioadă de aproximativ 6 săptămâni (funcție de pacient și boală), se introduc în dietă fructe și legume rase, salate din frunze proaspete, legume fierte în coajă,

înăbușit, supă lui Hipocrate, cartofi și făină de ovăz, pâine de secară fără sare. După alte 6-12 săptămâni se pot adăuga și proteinele animale sub forma brânzei de vaci proaspete, caș proaspăt degresat, iaurt din lapte degresat, lapte bătut din lapte degresat.

Prin acest regim sodiul se extrage cât mai mult posibil din țesuturi și acestea trebuie îmbogățite cu potasiu.

În perioada de revenire și ulterior sunt total interzise: tutunul, sarea, alcoolul, cafeaua, cacaoa, ceaiul negru, condimentele puternice, zahărul alb și toate dulciurile, smântâna, nucile ciupercile, murăturile, castraveții, fructele de pădure, căpșunile, toate alimentele conservate, mazărea, fasolea, linte, alimentele congelate, legume afumate sau sărate, sucuri din comerț, toate grăsimile, vopselele de păr.

În primele luni sunt interzise: carnea, peștele, ouăle, brânza, untul.

Durata totală a curei se poate întinde până la 1-1,5 ani (12-18 luni). Este foarte important sprijinul și înțelegerea familiei. În această perioadă, pacientul stă acasă, face plimbări în aer liber, exerciții de respirație.

S-a observat, inclusiv în clinicile Gerson, că pacienții cu credință, care practicau zilnic rugăciunea, au suportat mai ușor terapia și și-au revenit mai repede.

2.15.7 POSTUL DUPĂ Dr. DORU LAZA

Dr. Doru Laza folosește postul cu sucuri de legume și fructe pentru dezintoxicare și terapie. De fapt dezintoxica-

Dezintoxicarea fizică și psihică

rea și terapia sunt concomitente, postul realizându-se sub supraveghere medicală și este însoțit de rugăciune individuală și colectivă, ceea ce amplifică, evident, efectele acestuia pe plan psihic (sufletesc și spiritual) și pe plan fizic. Cura constă în administrarea la un interval de 2,5 ore a unei doze de 250 ml suc de fructe, alternativ cu suc de legume și zarzavaturi (o zi de fructe, o zi de suc de zarzavaturi și legume). Între sucuri se bea apă de izvor sau plată; eventual ceaiuri de plante.

Zilnic, dimineața se face o clismă cu 1,5- 2 l infuzie caldă de mușetel. La copii se va utiliza $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{4}$ din doza adultului, funcție de vârstă.

Sucurile trebuie să fie proaspete și la temperatura camerei. Durata postului 5-7 zile la 30, 60 zile funcție de gravitatea bolii și profunzimea intoxicației.

După post urmează revenirea, faza 1, care este o perioadă de tranziție de 5-10 zile, în care se introduc treptat fructe și legume + zarzavaturi crude, sub formă de salate, reducându-se treptat, cantitatea de sucuri. Faza 2, cura de crudități poate dura, în funcție de afecțiune, 1-12 luni !

Pentru a evita tulburările digestive, la trecerea de la cura exclusivă de sucuri la cea crudivoră (când se consumă fructe sau legume cu pulpă cu tot), trebuie respectate câteva reguli:

- a) un orar regulat al meselor;
- b) a se evita consumul de apă în timpul mesei și imediat după masă; apa să se bea cu 30-60 minute înainte de masă;
- c) dimineața, cu 30-60 minute înainte de masă să se bea un ceai cald, îndulcit cu miere sau neîndulcit.

d) La o masă să se consume cantități moderate și nu multe feluri;

e) Să se evite amestecarea fructelor cu legumele și zarzavaturile la aceeași masă;

f) Să nu se mănânce între mese;

g) Să se mestece îndelung (30-40 ori) fiecare înghițitură.

Un exemplu de meniu pentru primele 5 zile de revenire:

♦ Prima zi:

– dimineața – 1 măr sau alt fruct

– prânz – salată de legume + zarzavaturi cu ulei de măsline extravirgin

– seara – sucuri

♦ A doua zi:

– dimineața – 2 mere sau fructe uscate înmuiate (stafide, prune, smochine, pere, etc.)

– prânz – salată de legume + zarzavat
– supă crudă de legume cu fulgi de cereale

– seara – sucuri

♦ A treia și a patra zi:

– la fel ca în ziua a doua;

♦ A cincea zi

– dimineața – 2-3 mere, 2-4 nuci sau alune, 1 linguriță miere

– prânz – salată de legume + zarzavaturi
– supă crudă cu fulgi de cereale
– brânză de vaci proaspătă + pâine inte-

Dezintoxicarea fizică și psihică

grală

- seara – 1 cană lapte crud sau iaurt și pâine integrală.

Și la trecerea de la dieta crudivoră la cea în care se folosesc alimente prelucrate termic, se va face revenirea (5-10 zile), respectând aceleași reguli ca la revenirea după postul cu sucuri.

Cantitatea de sucuri pentru o zi este:

Fructe – câte 250 ml din fructe de sezon (mere, pere, portocale, struguri, pepene verde, etc.) E de preferat sucul de struguri proaspăt.

Legume și zarzavaturi

1. Morcovi – 250-500 ml suc
2. Țelină – 200 ml suc;
3. Varză albă crudă – 150-250 ml suc;
4. Castravete – 90 ml suc;
5. Păstârnac rădăcină – 60-150 ml suc;
6. Pătrunjel rădăcină – 60-150 ml suc;
7. Gulie – 30 ml suc;
8. Salată verde – 50-100 ml suc;
9. Sfeclă roșie – 50 ml suc;
10. Cartofi – 30 ml suc.

Observații:

- sucul de sfeclă nu se amestecă decât cu suc de morcovi;
- sucul de mere se bea între mese (ex. Ora 10 și ora 16)
- sucul de cartofi se bea imediat după preparare și neamestecat cu celelalte;
- în boala Hodkin și leucemie, se poate mări cantitatea de suc de sfeclă roșie până la 450 ml;

Mihăiță Toma

– pentru bolile de nervi se mărește cantitatea de suc de țelină până la 250 -300 ml;

– pentru bolnavii cu metastaze se folosesc numai sucurile care sunt tolerate;

– sucurile se beau cu înghițituri rare, bine amestecate cu salivă, înainte de masă (în timpul revenirii și curei crudivore)

Pentru bolnavii care au făcut terapia cu post și cura crudivoră, Dr. Doru Laza recomandă excluderea din alimentație pentru toată viața a următoarelor alimente:

- prăjeli;
- carnea și preparatele de carne de orice fel;
- zahărul rafinat și combinațiile sale: gem, compot, sucuri din comerț, prăjituri, ciocolată, etc.

- oțetul (inclusiv oțetul de mere), piperul, murăturile în oțet;

- alcoolul de orice fel, cafeaua, tutunul, ceaiul negru;

- pâinea albă, pastele făinoase, brânza fermentată (telemea, cașcaval, brânză topită);

- sarea în exces (se preferă sarea de mare);

- alimente conservate cu E-uri

- bicarbonatul de sodiu, praful de copt;

Apoi pacientul trebuie să facă sistematic mișcare în aer liber, exerciții de respirație. Se recomandă evitarea surmenajului fizic, intelectual, a stărilor depresive și conflictuale .

2.15.8 POSTUL DUPĂ VALERIU POPA

Postul recomandat de Valeriu Popa este una dintre cele mai puternice cure de dezintoxicare și cu efectele cele mai rapide, deoarece folosește numai apă distilată. Acest tip de post este practicat în clinici specializate din Elveția, Austria, Rusia, SUA, sub supraveghere medicală și cu asocierea altor terapii naturiste. Valeriu Popa l-a practicat personal, cel mai lung post ținut de el fiind de 52 de zile. Acest post nu este recomandat persoanelor subponderale, hipotensive, cu vitalitate scăzută, cu carențe grave de vitamine și minerale.

În aceste cazuri el recomandă posturi cu sucuri de legume și fructe. Durata postului cu apă distilată recomandat de Valeriu Popa este de 7, 14 sau 21 de zile. Concret, în timpul postului se consumă 2 litri de apă distilată (pentru uz alimentar) pe zi și se fac 2 clisme: una dimineața cu 2 litri cu ceai de coada șoricelului și alta seara cu 2 l ceai de rostopască. Cei 2 litri de lichid pentru clismă se introduc în 2 sau mai multe reprize pentru a nu forța colonul. Pe parcursul postului se raclează limba cu o spatulă de lemn de 2, 3 ori pe zi de fiecare dată când limba este încărcată. Revenirea este foarte importantă, durează cât postul (7, 14 sau 21 zile) și se face cu 1-1,5 l apă distilată/zi la care se adaugă:

Ziua 1 – zeama de la 1 lingură de orez, fiert în 0,5 l apă distilată timp de 10 minute

Ziua 2 – zeama de la 2 linguri de orez, fiert în 0,5 l

apă distilată timp de 10 minute

Ziua 3 – zeama de la 3 linguri de orez, fiert în 0.5 l apă distilată timp de 10 minute

Ziua 4 – se fierb 3 linguri orez și 1 lingură de arpacaș într-un litru de apă distilată timp

de 10 minute. Se bea zeama și se consumă 2, 3 linguri de fiertură treptat, pe parcursul zilei.

Ziua 5 – se fierb 4 linguri de orez și 2 linguri de arpacaș în 1 litru de apă distilată timp de 10 minute; se consumă zeama și jumătate din fiertură pe parcursul zilei.

Ziua 6 – se fierb 4 linguri de orez și 3 linguri arpacaș în 1 litru apă distilată timp de 10 minute. Se bea zeama și se consumă toată fiertura pe parcursul zilei.

Ziua 7 – se fierb 5 linguri de orez și 3 linguri arpacaș în 1 litru apă distilată timp de 10 minute. Se bea zeama și se consumă toată fiertura pe parcursul zilei.

După revenire se intră pe un regim echilibrat naturist specific bolnavului și bolii.

În timpul postului se face rugăciune, activitate fizică și intelectuală moderată (pe cât posibil), se evită stresul, enervările, certurile, discuțiile contradictorii. Trebuie să vă împăcați și să-i iertați pe toți cei care v-au făcut rău și să cereți iertare celor cărora le-ați greșit. Astfel postul câștigă foarte mult în eficiență. Efectele secundare ale acestui post negru se fac simțite din primele zile. Apar transpirații, tremurături, palpații, oboseală, grețuri, vărsături, cefalee, nervozitate, iritabilitate, toate provocate de eliminarea toxinelor sub diverse forme. Nu trebuie să vă speriați. Gradat se elimină „impurități” și din aura energetică și Lumina interioară se va manifesta din ce în ce mai pregnant în

voi. Deveniți astfel mai ușori și mai fericiți.

Atenție !! Dacă se face un post negru mai mare de trei zile trebuie să fie făcut sub supravegherea unui medic naturist!

* * *

Încheiem aici prezentarea metodelor și tehnicilor de dezintoxicare fizică, pe care nu avem pretenția că le-am epuizat, cititorii putând alege metoda care consideră că li se potrivește, mai simplă sau mai complexă, funcție de starea în care se află și scopul pe care și l-au propus. Se poate începe cu metodele mai simple, dar pentru o dezintoxicare profundă este necesar a se folosi metodele care curăță tubul digestiv (și în special colonul), acolo unde se depun cele mai multe și periculoase toxine. ***Foarte important este să credeți în ceea ce faceți, să respectați regulile și să va ascultați organismul.*** Nu fiți rigizi și nu vă speriați dacă apar simptome ale dezintoxicării. Învățați să va îngrijiți corpul dumneavoastră fizic, respectați-l și iubiți-l. Personal am experimentat de-a lungul ultimilor 30 de ani diverse metode și tehnici pentru dezintoxicare cum ar fi curele cu ulei, argilă, apă, orez integral și dieta bazică, cu fructe și sucuri de fructe, cu legume și sucuri de legume (morcovi), tehnica shank prakshalana, și postul. Cele care au dat rezultatele cele mai bune din cele practicate personal le consider a fi postul, shank prakshalana și curele cu fructe, legume și sucurile acestora. Cel mai important factor care trebuie evitat în cursul postului dar și a majorității celorlalte metode este stresul. De asemenea este foarte important

ca în perioada de post să faceți exerciții de respirație, plimbări în aer liber, rugăciune și meditație, afirmații pozitive și să citiți cărți de spiritualitate. În caz contrar eficacitatea postului scade foarte mult. Atunci când activitatea mea a fost foarte stresantă, nu am putut face post dar am utilizat metoda shank prakshalana o dată pe trimestru și cure de fructe și legume inclusiv sucurile acestora. Foarte importantă, după utilizarea metodelor de dezintoxicare fizică, este adoptarea unui sistem de alimentație 80% - 20% alcalin – acid, cu cât mai multe produse bio, cu folosirea apei alcaline structurate (apa vie), cu evitarea alimentelor chimizate. În ultimii doi ani și jumătate am adoptat un regim ovo-lacto-vegetarian, plus pește, cu respectarea condițiilor de mai sus, iar în aceste condiții, postul religios a devenit un lucru natural, iar rugăciunea, iertarea și meditația o practică zilnică.

Vom vedea în continuare, în partea a III-a, cât de importante sunt metodele și tehnicile spirituale de curățare a sufletului și spiritului și de armonizare a întregii ființe.

CAPITOLUL III

DEZINTOXICAREA PSIHICĂ (EMOȚIONALĂ ȘI MENTALĂ)

Moto: „*Toate încetează,
în afară de IUBIRE*”

Părintele Arsenie Boca

3.1 CONSIDERAȚII GENERALE

Pentru că omul este un *ÎNTREG*, compus din trup, suflet și spirit, atunci când pornim pe drumul dezintoxicării și al vindecării, trebuie neapărat să acționăm asupra tuturor celor 3 nivele ale ființei, care sunt interdependente, influențându-se reciproc în ambele sensuri. Nu este suficientă dezintoxicarea corpului fizic, dar este absolut necesară și are efecte benefice asupra corpurilor emoțional și mental, ușurându-ne munca de curățire a acestora. Și invers, dezintoxicarea psihică (emoțională și mentală), ne ajută imens și decisiv în curățirea și echilibrarea funcțiilor corpului fizic, obținând astfel armonia, condiția sănătății și a fericirii.

Poate este mai ușor să începem cu dezintoxicarea fizică, dar decisivă pentru menținerea rezultatelor și a sănătății este dezintoxicarea emoțională și mentală. Pentru că aceste corpuri conduc corpul fizic și fac legătura cu seme-

nii noștri, cu forțele Cosmosului, cu Dumnezeu.

Dezintoxicarea în plan sufletesc și spiritual înseamnă SCHIMBARE în viața emoțională și pe plan psihologic și în modul de a gândi, ceea ce conduce fără putință de tăgădă la modificarea structurilor biologice. Schimbându-vă emoțiile, sentimentele și gândurile, vă schimbați energia și implicit biologia (trupul fizic).

Cu cât omul dorește mai mult să se *SCHIMBE*, cu atât mai repede și mai ușor se desfășoară curățarea și însănătoșirea.

SCHIMBĂ-TE și vei putea schimba întreaga lume, spunea un înțelept.

Fiecare celulă din corp trebuie să fie alimentată zilnic cu energie proaspătă și cu apă. Iar spiritul omenesc trebuie alimentat zilnic și el printr-o practică spirituală, ceea ce nu este același lucru cu a trăi într-un mod sănătos! Trebuie să avem grijă de toate palierele ființei - fizic, sufletesc, spiritual, de relațiile cu semenii, cu mediul, cu noi înșine, cu Dumnezeu!

Omul este o ființă de lumină, o vibrație condensată până la nivelul materiei fizice. Iar conform tradițiilor spirituale din diferitele culturi ale Umanității, confirmate în ultimii zeci de ani de știință modernă, prin fotografia Kirlian și electronofotografie (invenția fizicianului român Ioan Florin Dumitrescu), alte dispozitive sofisticate și sute de clarvăzători, ființa umană are 7 corpuri principale și 7 centri energetici (chakre) majori. Vom prezenta pe scurt corpurile și chakrele ființei umane pentru a înțelege de ce este așa de importantă dezintoxicarea psihică și armonizarea tuturor nivelelor ființei.

Dezintoxicarea fizică și psihică

1) *Corpul fizic*, compus din aproximativ 100 trilioane celule reunite în organe și sisteme care asigură schimburile cu mediul și buna funcționare a corpului fizic.

2) *Corpul eteric* – la 1-3 cm de corpul fizic, este matricea energetică a corpului fizic; Are frecvența de vibrație mai mare decât corpul fizic. Corpul eteric are impregnat în el o energie hoiografică, ceea ce face posibil ca în fiecare parte să se găsească informația întregului. Corpul eteric revitalizează corpul fizic și reprezintă zona de curățare pentru toate forțele care vin din dimensiunile superioare către corpul fizic, acestea fiind trecute apoi prin sistemul nervos, endocrin și sanguin. Corpul eteric extrage prana (chi/qi/ki) de la cele mai rafinate niveluri și o introduce în circuitul energetic al ființei, prin intermediul chakrelor (plexuri, centri energetici). Aceste chakre realizează schimburile de energie dintre câmpul universal unificat și ființa umană. Ele sunt receptori subtili ai câmpurilor energetice, ce realizează interfața acestora cu glandele endocrine din corpul fizic. Corpului eteric îi corespunde elementul APĂ.

3) *Corpul emoțional (astral)* – sediul emoțiilor și al sentimentelor. Are frecvență mai mare decât corpul eteric. Înconjoară corpul fizic la 1,5 - 9 cm. Transmite prin intermediul chakrelor (principale), în număr de 7, emoțiile la corpul eteric și de aici la corpul fizic. Conectează corpul fizic și eteric la corpul mental. O funcție importantă este aceea de a furniza corpului fizic (prin intermediul corpului eteric) energia necesară pentru a-și păstra capacitățile senzitive și pentru a rămâne conectat cu câmpul universal. Este legat de inconștient. Cu cât o persoană are sentimente

mai intense și cu cât exprimă mai profund dragostea, empatia și compasiunea, cu atât mai înalte vor fi vibrațiile corpului astral (emoțional), și cu atât mai luminoase culorile lui. Corpul astral (emoțional) poate și este influențat de corpurile emoționale ale celor cu care veniți în contact, putându-se transmite sentimentele de ură, răutate, invidie, etc. sau iubire, compasiune, iertare, de fapt vibrațiile (frecvențele) acestora care interferează cu vibrațiile noastre și ne afectează.

Corpul emoțional joacă rolul unui vehicul independent al conștiinței. Acest lucru se întâmplă în timpul somnului sau al transei, când corpul emoțional se separă de corpul fizic (cu care rămâne în contact prin așa numitul „cordon de argint”), și are loc călătoria în astral. Corpului emoțional îi corespunde elementul FOC.

4) *Corpul mental* – este al patrulea corp, cu o formă ovală și frecvență de vibrație mai mare decât a corpului emoțional și face legătura între acesta și corpul cauzal. Întrepătrunde corpurile eteric și emoțional. Este la o distanță de 7-20 cm de corpul fizic. Are legătură cu formele gând, cu gândurile concrete și cu intuiția, cu clarviziunea și claraudiția. Corpul mental prelucrează gândurile abstracte care apar în corpurile spirituale și le aplică la situații concrete.

Funcționarea corpului mental poate fi perturbată de sentimentalismul din corpul emoțional (astral). Sentimentalismul este provocat de supraabundența energiei astrale. Dacă se întâmplă acest lucru, corpul mental este dominat de gânduri asociate cu confortul fizic și cu bunăstarea. În aceste cazuri, corpul mental se preocupă numai de pro-

blemele lumești. Principala îndeletnicire devine rezolvarea rațională a problemei bazate pe principiul de supraviețuire fizică și bunăstarea personală. Prin aceasta se produce perversitatea naturii adevărate a corpului mental, a cărui principală menire este aceea de vehicul mental pentru EU SUNT (DUMNEZEU).

Corpul mental are o putere absolută asupra vieții cotidiene.

Fiecare gând emis de om creează o formă energetică, gândul fiind creator, adică dă naștere fenomenelor emoționale dar și fenomenelor obiective, fizice. Formele gând emise nu se supun legilor spațiului fizic. Corpului mental îi corespunde elementul AER.

5) *Corpul causal* – înconjoară corpul fizic la 30-50 cm și are o frecvență de vibrație mai ridicată decât corpul mental. Este ca un fir divin care ne ține conectați la Absolut și care ne impresionează cu esența acestuia.

Prin corpul causal persoana participă la câmpul universal și este unită cu tot ce există în Univers. La nivel causal, nu există posibilitatea întreruperii acestei minuni! Fragmentarea, separarea începe pe nivelul minții în corpul mental și este transmisă nivelurilor inferioare. Corpul causal nu poate fi separat în nicio împrejurare de câmpul universal de energie și conștiință. Corpul causal este scânteia divină din noi, vehiculul SINELUI. Deoarece minunea, interconectarea, este starea primordială în Univers, ea există astăzi la fel și va continua să existe o eternitate. Tot ceea ce există este o manifestare a Absolutului și prin urmare, o parte a Absolutului. Este deci absurd să gândim că putem exista separat, în afara Absolutului (Dumnezeu), sau că

putem fi independenți de Acesta.

Corpul causal conține motivul sau cauza pentru care ne-am întrupat în această existență. În el sunt depozitate experiențele, înțelepciunea și esența evoluției unei persoane. El gestionează gândirea și esența evoluției unei persoane. El gestionează gândirea abstractă; rezultată din generalizarea gândurilor concrete avute de-a lungul vieții.

Corpul causal trimite fluxurile conștiinței și conștiinței spre creier, ceea ce conduce la faptul că o persoană este conștientă de sine, de gândurile și sentimentele sale și își poate determina deciziile, atitudinea și conduita – adică este conștientă de consecințele acestor procese.

Corpul causal asigură supraviețuirea Sinelui, până la contopirea cu Tatăl Ceresc (Sursa Creației). Corpul causal interferează corpul mental individual, aflându-se totodată în câmpul universal. Între corpurile fizic, eteric, astral, mental pe de o parte și corpurile luminic (cristic) și spiritual (atmic), pe de alta, există un gol acoperit de două punți. O punte este tocmai corpul causal. A doua punte denumită „Sutratma” în Vede, reprezintă curentul direct al vieții, șuvoiul HARULUI DIVIN care izvorăște din Sursa Supremă.

Sfânta Hildegard von Bingen descrie șuvoiul vieții ca fiind Raza Iubirii Divine care se revarsă prin Sfânta Treime, în ipostaza Tatălui Ceresc (Conștiința spirituală supremă), cea a Fiului (Iubirea înnobilită de înțelepciune) și cea a Duhului Sfânt (Voința Divină și Mintea spirituală), coborând pe puntea causală, pentru a ajunge în corpurile mental, astral și eteric și a se fixa în mintea eterică. Acest curent al vieții controlează integral circulația sângelui în

corpul fizic. Raza luminii devine „Sutratma”, leagă toate Eu-rile ființei umane cu Divinitatea. Corpului causal îi corespunde elementul ETER.

6) *Corpul luminic sau cristic sau budhic*. Este extins la 50-75 cm de corpul fizic. Susține iubirea spirituală și mintea spirituală. În percepțiile extrasenzoriale apare sub forma luminii pure, imaculate. Mintea spirituală sau mintea abstractă superioară este instrumentul care reflectă natura divină înăscută a ființei umane. Aceasta este creată prin omnisciență. Iubirea spirituală este iubirea necondiționată, totală față de toată Creația. Este limbajul unic de comunicare atât cu Sursa Creației cât și cu Creația.

Acest corp reprezintă legătura noastră cu SINELE SUPERIOR.

7) *Corpul spiritual sau atmîc*. Este partea cea mai subțire din ființa umană. Reflectă atributele spirituale de conștiință și voință ale Divinității. Este la 80-100 cm de corpul fizic.

Voința spirituală este instrumentul motivației centrate pe Sursa Vieții, care constituie forța propulsoare a evoluției individuale a persoanei. Conștiința divină și voința divină se susțin reciproc, voința fiind instrumentul de manifestare al conștiinței divine, prin reflexia în conștiința spirituală și voința spirituală a ființei umane. Odată trează, voința spirituală își exercită fără opreliști funcția purificatoare și conducătoare.

Corpul atmîc poate fi întărit prin credință și încredere, sensibilitate, spirit de sacrificiu și aspirația spre unirea cu Dumnezeu. Lumina pură a acestui corp este aurie-argintie, cu irizații violetă foarte strălucitoare.

În practicile obișnuite de curățare și vindecare se lucrează cu corpurile și câmpurile emoțional (astral) și mental, care dirijează și influențează direct corpurile eteric și fizic (corpurile nu sunt identice cu câmpurile). Celelalte corpuri care țin de zona spirituală înaltă, pot fi cunoscute și integrate prin practici spirituale avansate, de către maestri și sfinți.

Schimbul de energie între univers și ființa umană se face prin intermediul chakrelor (roți în limba sanscrită) care sunt niște vârtejuri de energie aproximativ în formă de pâlnie. Ele aspiră și transformă energia din Câmpul Energetic universal viu din jurul nostru și o trimit spre acele părți ale trupului care sunt cele mai apropiate de ele. Fără această energie, transformată de chakre, câmpul auric și trupul fizic nu ar putea funcționa. În tradiția indiană această energie se numește „prana” și în cea chineză „chi”. Chakrele există în fiecare din cele 7 corpuri ale ființei și fiecare este ca o pâlnie cu deschiderea mai largă spre exterior și cu vârful ascuțit în trupul nostru, lângă coloana vertebrală. Dacă o chakră nu mai funcționează normal, absorbția de energie va fi perturbată iar organele din trupul fizic deservite de acea chakră nu-și vor mai putea obține necesarul de energie, sistemul imunitar va slăbi și vor apărea primele semne de boală. Există 7 chakre principale și 21 secundare. Chakrele principale au diametrul de aproximativ 15 cm și se află la minimum 2- 2,5 cm de trupul fizic. Chakra 1 are deschiderea spre pământ iar chakra 7 are deschiderea spre cer, între ele circulând un curent vertical de energie și putere, corespondentul în trupul fizic al acestuia fiind coloană vertebrală. Acest canal energetic se nu-

Dezintoxicarea fizică și psihică

mește Sushumna Nadi și în el își varsă toate chakrele energia absorbită din câmpul universal viu din jurul nostru. Energia din toate chakrele se mișcă în sus și în jos prin acest canal vertical și energia fiecărei chakre are o culoare proprie. Chakrele 2 – 6 au câte două aspecte: unul frontal care se corelează cu emoțiile și sentimentele și unul dorsal (în spate) care se corelează cu voința. Chakrele de la cap se corelează cu rațiunea. Pentru menținerea sănătății este necesară funcționarea echilibrată a rațiunii, voinței și emoției. De aceea trebuie să ne echilibrăm, egalizăm și sincronizăm chakrele. În fiecare corp sau nivel energetic există un aspect al chakrei cu pâlnia mai mare decât cea din precedentul corp așa că chakrele traversează toate cele 7 corpuri, având deschiderea pâlniilor tot mai mare și acestea fiind una în alta ca păpușile rusești Matrioșka. Vom descrie în continuare cele 7 chakre principale.

Chakra 1 – Muladhara (chakra rădăcină)

Este localizată între picioare. Vârful său se înfige la îmbinarea dintre zona sacrală și coccis. Face legătura cu energia pământului. Cine are această chakră blocată sau dezechilibrată, se spune că nu este împământat. Se asociază cu simțul chinestezic (simțul poziției corpului), proprioceptiv (simțul mișcărilor trupului) și cel tactil (al pipăitului). Este în relație cu voința noastră de a trăi și asigură trupului vitalitatea fizică.

Furnizează energie suprarenalelor, rinichilor, intestinelui gros și coloanei vertebrale.

Numărul de petale (vârtejuri mici) este 4, culoarea este roșie, silaba sacră este LAM, elementul este pământ.

Adevărul sacru este *”Toate Sunt Una”*

Sentimente asociate – mânie, durere, violență rușine, vinovăție, neliniște, moarte.

Scop evolutiv – voința de a fi.

Disfuncții – lipsa voinței de a trăi, congestii.

Remedii – împământare, odihnă, aromoterapie.

Chakra 2 – Svadhistana (chakra sacrală)

Se găsește chiar deasupra axului pubian, pe partea din față și din spate a trupului, cu vârful exact în centrul osului sacru. Prin ea simțim emoțiile și ea controlează sexualitatea și senzualitatea.

Furnizează energia organelor sexuale, vezicii urinare și sistemului imunitar.

Numărul de petale este 6, culoarea este portocalie, silaba sacră este „VAM”, elementul este apa.

Adevărul sacru este „*Cinstiți-vă unii pe alții*”

Sentimente asociate – gelozie, invidie, singurătate, răzbunare, refuz, resentimente, sărăcie.

Scop evolutiv: voința de a avea.

Disfuncții: anxietate, paralizii, spasme musculare, dezechilibre hormonale, tulburări menstruale, sensibilitate față de poluanți și toxine, egoism, teribilism, prostie.

Remedii: umor, comunicare, aromoterapie.

Chakra 3 – Manipura (chakra plexului solar)

Se găsește în zona plexului solar, în față și în spate. Vârful subțire stă direct pe locul de unde pornește diafragma, între vertebra toracică 12 (T12) și vertebra lombară 1 (L1).

Furnizează energie pancreasului, ficatului, stomacului, vezicii biliare, sistemului nervos vegetativ, duodenului și

intestinului subțire.

Se asociază cu intuiția și stabilește cine anume suntem în univers și cum avem grijă de noi înșine.

Numărul de petale este 10, culoarea este galbenă, silaba sacră este „RAM”, elementul este focul.

Adevărul sacru este „*Cinstește-te pe tine însuți*”

Sentimente asociate – neliniște, grijă, minciună, nehotărâre, prejudecată, suspiciune, uitare.

Scop evolutiv – dorința de a ști.

Disfuncții – diabet, cancer, boli de ficat și fiere, ulcer, alergii, dominanță sau supunere.

Remedii – relaxare și iertare.

Chakra 4 – Anahata (chakra inimii)

Se află în zona inimii și este în relație cu iubirea – aspectul frontal și voință – aspectul dorsal. Vârful subțire se află în vertebra T5.

Aduce energie inimii, sângelui, sistemului circulator, timusului, nervului vag, mâinilor și brațelor, plămânilor și bronhiilor. Numărul de petale este 12, culoarea este verde, silaba sacră este „YAM”, elementul este aerul.

Adevărul sacru este – „*Iubirea este Puterea Divină*”

Sentimente asociate – deziluzie, sensibilitate, tranziție, pierderea încrederii, panică. Scop evolutiv, înclinația spre idealism și spre schimbare.

Disfuncții – angina pectorală, infarct, astm, cancer pulmonar, deficiența imunitară, tahicardie, atac de panică, atacuri cerebrale, boli autoimune, sida.

Remedii: Iubirea.

Când chakra inimii este deschisă, ea permite omului să exprime iubirea de sine și de ceilalți. Este o chakră de

tranziție care face conexiunea între energiile inferioare, pământești (primele 3 chakre) și energiile superioare, spirituale (ultimele trei chakre). În calitate de aer (elementul corespunzător), chakra inimii ocupă simbolic o poziție de mijloc între cer și pământ. Capacitatea omului de a se alimenta pe sine, dar și pe alții cu energie se află în legătură cu gradul de dezvoltare a naturii iubitoare a chakrei inimii. Cu cât devenim mai capabili să iubim necondiționat, cu atât chakra inimii se deschide mai mult și permite trecerea unei cantități tot mai mari de energie către organele pe care le aprovizionează.

Chakra 5 – Vishudha (chakra gâtului)

Se află în fața și în spatele gâtului, se asociază cu simțul auzului al gustului și al mirosului. Vârful ei este situat în vertebra cervicală C3. Asigură energie glandei tiroidei, paratiroidelor, bronhiilor, plămânilor, aparatului vocal și esofagului.

Numărul de petale este 16, culoarea este albastră, silaba sacră este „HAM”, elementul este eterul.

Adevărul sacru este: „*Predă-ți voința personală în favoarea Voinței Divine*” (*Facă-se Voia Ta, Doamne*)

Sentimente asociate: apatie, disperare, eșec, datorie, autoînvinovățire, limitări.

Scop evolutiv este voința de a crea.

Disfuncții: laringită, alergii, depresie, răceli, gripă, herpes, sistem imunitar slăbit.

Remedii: iertare, acceptare, odihnă.

Chakra 6 – Ajna (ochiul al treilea)

Este localizată în frunte și în partea din spate a capului,

Dezintoxicarea fizică și psihică

cu vârful chiar în centrul acestuia.

Furnizează energie hipofizei (pituitara), creierului mic, ochiului stâng, urechilor, nasului, sistemului nervos.

Numărul de petale este 96 (de fapt 2 petale mari divizate în 48 fiecare), culoarea este indigo, silaba sacră este „OM”(AUM)

Adevărul sacru este: „*Caută numai Adevărul*”

Sentimente asociate: aroganță, lăcomie, vicii, înstrăinare, manipulare, preocupare exagerată pentru propria persoană.

Scop evolutiv – voința de a conduce și de avea putere.

Disfuncții, nevroze migrene, sinuzită, tulburări de vedere, lăcomia de alimente și alcool.

Remedii: rugăciune și meditație.

Este în relație cu capacitatea de „A DA” și „A PRIMII” și cu capacitatea de a spune adevărul.

Chakra 7 – Sahasrara (chakra coroanei)

Are centrul în creștetul capului partea ascuțită stând chiar aici. Furnizează energie epifizei (pineala), creierului mare și ochiului drept.

Este asociată experienței de cunoaștere directă și stă în relație cu integrarea personalității în spiritualitate.

Numărul de petale este 1000, culoarea este violet-albă, silaba sacră - nu are (sunetul tăcerii absolute).

Adevărul sacru: „*Trăiește în momentul prezent*”(în Acum)

Sentimente asociate: obsesje, fobie, isterie, iraționalitate, posesivitate, enervare.

Scop evolutiv – voința de a fi de folos.

Disfuncții: demență, paranoia, totalitarism.

Remedii: Iubire Divină, credință, yoga.

A trebuit să trecem în revistă corpurile ființei umane și chakrele, pentru a vedea complexitatea acestora și de ce este importantă pentru vindecare curățarea emoțională și mentală.

Vindecare ce nu poate să apară decât dacă omul VREA, CREDE și ACȚIONEAZĂ. Vindecare ce se produce prin efortul propriu și GRAȚIA DIVINĂ (sau HARUL DIVIN).

Nu vom putea separa metodele și tehnicile de dezin-toxicare emoțională și mentală, de procesul de vindecare și nici de cel de evoluție spirituală a ființei, pentru că se produc concomitent. Adică prin ceea ce facem în acest domeniu căutăm să realizăm ASEMĂNAREA cu DUMNEZEU (pentru că suntem creați „după chipul și asemănarea lui Dumnezeu”). Vom prezenta o serie de tehnici și metode, precum și dispozitive moderne, care ajută în acest proces complex și fin de curățare emoțională și mentală, neavând nicidecum pretenția că prezentarea este exhaustivă.

3.2 RUGĂCIUNEA, IUBIREA ȘI IERTAREA

3.2.1 RUGĂCIUNEA

Rugăciunea, Iubirea și Iertarea sunt instrumentele cele mai puternice și cele mai la îndemână pentru curățarea la nivelul emoțional și mental, adică a sufletului și spiritului, cu efecte imediate și asupra trupului fizic. Nu le putem disocia, pentru că nu pot exista una fără cealaltă.

Dezintoxicarea fizică și psihică

Rugăciunea nu este cerșirea sănătății de la Dumnezeu! Ea înseamnă năzuința către Dumnezeu și unirea cu El! Este principala armă contra negativității și relelor din societatea contemporană. Ea vine de la Dumnezeu și merge către Dumnezeu. Întotdeauna când ne rugăm, Domnul este cu noi și înfăptuirea fiecărei rugăciuni începe să se realizeze înainte să o terminăm.

Rugăciunea corect făcută trebuie să ne dea un sentiment de liniște, pace și bucurie interioară. Există mai multe modalități de a face rugăciunea:

a) *Rugăciunea spusă cu voce tare*, în genunchi sau pe un scaun, cu coloana vertebrală dreaptă. Are putere și datorită rostirii numelor lui Dumnezeu, Iisus Hristos, Sfântului Duh, Sfintei Treimi, Sfintei Fecioare Maria, nume care, prin vibrația lor, sunt surse de PUTERE.

b) *Rugăciunea scrisă* – se scrie cu concentrare și relativ repede, zilnic. Se va face în același loc, care după câteva luni se va încălzi cu pace și liniște. Efecte benefice se observă după practicarea a câte 30 minute timp de 6 luni sau câte 45 minute după 4 luni, sau câte 15 minute timp de 1 an. (conform călugărului Neamțu Mihai de la Prilog – vezi bibliografia)

c) *Rugăciunea mentală* – este cea mai puternică formă de practicare a rugăciunii. După 2-3 luni de practică, devine necesitate și se poate face mergând pe stradă, în natură, stând pe bancă sau lucrând în grădină. Este valabilă îndeosebi pentru rugăciunile scurte, cum ar fi rugăciunea inimii a lui Iisus Hristos: „Doamne Iisuse Hristoase, fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul”

d) *Rugăciunea citită* – are efect mai slab, pentru că, de regulă, este mecanică. Se aplică în special Acatistelor, care sunt rugăciuni de invocare foarte lungi.

Locul în care se practică acasă, e bine să fie același, liniștit, cu o lumânare aprinsă și cu două icoane: a Mântuitorului Iisus Hristos și a Sfintei Fecioare Maria, în față. Evident că rugăciunea în biserică are efect mult mai puternic, dar puțini pot merge zilnic la biserică. Poziția – în genuchi sau pe scaun, în picioare dar nu culcat. Timpul poate varia de la 10-15 minute la 1-2 ore pe zi, dar importantă este simțirea cu care se face rugăciunea. Adică e preferabil un timp mai scurt dar practicat cu iubire și concentrare.

Condiția esențială pentru a obține ceea ce cerem în rugăciunile noastre este CREDINȚA, conform celor spuse de Iisus Hristos: *„Adevărat, adevărat vă spun, că cine crede în Mine, va face și el lucrările pe care le fac Eu; ba însă va face altele și mai mari decât acestea; pentru că Eu mă duc la Tatăl. Orice veți cere în Numele Meu, voi face pentru ca Tatăl să fie proslăvit în Fiul. Dacă veți cere ceva în Numele Meu, voi face”* (Ioan, 14;12-14) și *„cereți și se va da, căutați și veți găsi, bateți și vi se va deschide”* (Matei 7;7)

Conform lui Joseph Murphy sunt necesari PATRU PAȘI SPRE RUGĂCIUNEA EFICIENTĂ:

1. - Supunerea totală față de singura putere ce există cu adevărat: Dumnezeu. Această forță trăiește în tine, ea ne-a creat trupul și ea poate să ne vindece.

2. - Trebuie să fim ferm convinși că în afară de Dumnezeu nu există o altă forță căreia să ne predăm. Nu avem voie să atribuim lumii aparențelor exterioare,

voie să atribuim lumii aparențelor exterioare, oamenilor sau împrejurărilor, nici o putere asupra noastră.

3. – Indiferent de problemele și dificultățile pe care le aveți sau de bolile de care suferiți deconectați-vă de ele și asigurați-vă pe voi înșivă: „ *Dumnezeu trăiește și puterea sa vindecătoare mă străbate în acest moment. Ea mă vindecă și mă învie din temelie. Dumnezeu trăiește în mine ca răspuns, ca atitudine corectă, ca libertate divină.* ”

4. – Mulțumește cu bucurie pentru soluția fericită: „ *Tată, Îți mulțumesc pentru răspunsul complet. Știu că deja în această clipă Dumnezeu acționează în mine. Spiritul meu a atins tivul hainei Tale și am simțit în mine reacția completă a prezenței și puterii Tale.* ”

În mod curent este recomandat ca în fiecare zi să ne acordăm nouă înșine câte 10-15 minute, dimineața și seara, pentru a ne pune în legătură cu Dumnezeu prin rugăciune. Dacă vă e greu să spuneți rugăciunile clasice pe care le găsim în cărțile de rugăciuni bisericești, rugați-vă cu cuvintele voastre, dar din inimă. Rugăciunea mecanică are efect mai mic.

Dar rugăciunile începătoare, rugăciunile de dimineață și de seară, pe care le găsiți în cărțile de rugăciuni bisericești, au un rost și un efect profund și puterea lor a fost verificată timp de 2000 de ani. Rugăciunile începătoare se adresează Duhului Sfânt, Sfintei Treimi, Tatălui Ceresc și în fiecare din ele cerem ca Sfânta Treime, Duhul Sfânt și Tatăl Ceresc să ne curețe, să ne ierte, și să ne miluiască ! Pentru că „ *Doamne miluiește* ” înseamnă Doamne trimite iubirea și iertarea Ta asupra noastră! Iar „ *Amin* ” înseamnă „ *Așa să fie!* ”

Aceste Rugăciuni începătoare sunt:

„În numele Tatălui și al Fiului și al Sfântului Duh.
Slavă Ție Dumnezeu nostru, slavă Ție!
Împărate ceresc, Mângâietorule, Duhul adevărului
Care pretutindeni ești și toate le plinești,
Vistierul bunătăților și Dătătorule de viață,
Vino și Te sălășluiește întru noi
Și ne curățește pe noi de toată întinăciunea
Si mântuiește, Bunule, sufletele noastre.

*Sfinte Dumnezeule, Sfinte tare, Sfinte fără de moarte,
miluiește-ne pe noi (de 3 ori)*

*Slavă Tatălui și Fiului și Sfântului Duh, acum și puru-
rea și în vecii vecilor. Amin. ”*

* * *

*Prea Sfântă Treime, miluiește-ne pe noi.
Doamne, curățește păcatele noastre.
Stăpâne, iartă fărădelegile noastre.
Sfinte, cercetează și vindecă neputințele noastre,
Pentru numele Tău:*

Doamne miluiește (de 3 ori)

*Slavă Tatălui și Fiului și Sfântului Duh, acum și puru-
rea și în vecii vecilor. Amin.*

* * *

*Tatăl Nostru care ești în ceruri
Sfințească-se numele Tău*

Dezintoxicarea fizică și psihică

*Vie Împărăția Ta,
Facă-se Voia Ta
Precum în cer, așa și pe pământ.
Pâinea noastră cea de toate zilele,
Dă-ne-o nouă astăzi
Și ne iartă nouă greșelile noastre
Precum și noi iertăm greșiților noștri.
Si nu ne duce pe noi în ispită,
Ci ne mântuiește de cel rău.
Că a Ta este Împărăția și puterea și slava,
A Tatălui și a Fiului și a Sfântului Duh
Acum și pururea și în vecii vecilor. Amin.*

După aceste rugăciuni, puteți alege din cele recomandate și prezentate în cărțile de rugăciuni (Crezul, Rugăciunile către Mântuitorul Iisus Hristos, Psalmi, Rugăciunea Sf. Ioan Gură de Aur, rugăciunea Sf. Efrem Sirul, etc.)

Foarte importantă și benefică este rugăciunea către Mântuitorul Iisus Cristos.

* * *

*„Cel ce în toată vremea și în tot ceasul
În cer și pe pământ, este închinat și slăvit,
Hristoase Dumnezeu, îndelung răbdătorule, mult milostive și mult îndurate;
Care pe cei drepți iubești și pe cei păcătoși miluiești
Care pe toți chemi la mântuire pentru făgăduința bunăătăților ce au să fie
Însuși, Doamne, primește și rugăciunile noastre în ceasul acesta,*

*Si îndreaptă viața noastră spre poruncile Tale;
Sufletele noastre le sfințește, trupurile curățește,
Cugetele îndreaptă, gândurile curățește,
Și ne mântuiește pe noi de tot necazul celor rele și al
durerii.*

*Înconjoară-ne pe noi cu sfinții Tăi îngeri,
Ca prin mijlocirea lor, fiind păziți și povățuiți,
Să ajungem la unirea credinței
Și la cunoștința slavei Tale cele neapropiate,
Că binecuvântat ești în vecii vecilor. Amin.*

O altă rugăciune puternică, recomandată a se spune
seara este „Rugăciunea de la Pavecernița Mare”:

* * *

*„Slăbește, lasă, iartă, Dumnezeuule
Greșelile noastre cele de voie și cele fără de voie,
Cele cu lucrul și cu cuvântul,
Cele cu știință și cele cu neștiință,
Cele din noapte și din zi,
Cele cu mintea și cu gândul.
Toate le iartă nouă, ca un bun și de oameni iubitor.
Pe cei ce ne urăsc pe noi și ne fac strâmbătate, iartă-i
Doamne.*

Celor ce ne fac bine, fă-le bine.

*Fraților și rudelor noastre dăruiește-le cererile cele
către mântuire și viață veșnică*

*Pe cei ce sunt în neputință, cercetează-i și vindecare
dăruiește-le.*

Pe cei de pe mare, ocârmuiește-i

Cu cei călători, împreună călătorește.

Dezintoxicarea fizică și psihică

Pe cei din văzduh ocrotește-i.

Celor ce ne slujesc și ne miluiesc pe noi

Iertare păcatelor dăruiește-le.

Pe cei ce ne-au poruncit nouă nevrednicilor să ne rugăm pentru dânșii.

Miluiește, Doamne, pe cei mai dinainte adormiți, părinții și frații noștri,

Și-i odihnește unde luminează lumina feței Tale.

Pomenește, Doamne, pe frații noștri cei din necazuri,

Și-i izbăvește de toată primejdia.

Pomenește, Doamne, pe cei ce aduc daruri

Și fac bine în sfintele Tale biserici

Și le dă lor cererile către mântuire și viață veșnică.

Pomenește-ne, Doamne, și pe noi, smeriții, păcătoșii și nevrednicii robii Tăi

Și luminează mintea noastră cu lumina cunoștinței Tale

Și ne îndreptează pe calea poruncilor Tale.

Pentru rugăciunile Preacuratei Stăpânei noastre

Născătoarei de Dumnezeu și pururi Fecioarei Maria

Și ale tuturor Sfinților Tăi;

Că binecuvântat ești în vecii vecilor. Amin”

Alte rugăciuni scurte ce pot fi spuse pe parcursul zilei:

➤ **Dimineața:**

* * *

„Doamne îți mulțumesc că mi-ai dat lumina lumii, bucuria vieții, înțelepciunea și puterea Duhului tău cel Sfânt, împreună cu Iubirea ta Divină”

Sau:

* * *

„Doamne te iubesc. Vino în inima mea și binecuvântează familia mea în Numele Tău Sfânt”

➤ Peste zi:

* * *

„Cred Doamne că ești cu mine în fiecare clipă și viața mea cu Tine, Doamne, este bucurie”.

➤ Seara:

* * *

„Îți mulțumesc Doamne că mi-ai luminat Calea și că ești cu mine în fiecare clipă a vieții mele.”

➤ La culcare:

* * *

„Luminează-mi Doamne sufletul și trupul mi-l sfințește și mi-l vindecă și mă binecuvântează în timpul somnului cu protecția ta Divină.”

Important este să nu folosim numai rugăciuni de cerere, ci și de slavă și mulțumire, înaintea celor de cerere.

* * *

În continuare prezentăm două posibile rugăciuni de mulțumire și slavă :

„Doamne Tată Ceresc, cu recunoștință laud toate lucrările

Tale și îți mulțumesc pentru toate binefacerile Tale.

Descoperă-mi cele ascunse ale Tale, ca să cunosc ca-

Dezintoxicarea fizică și psihică

re este

*Puterea îngerilor Împărăției Tale, Aici și Acum,
Dăruiește-mi să manifest asemănarea cu Tine
Doamne Tată Ceresc, îți mulțumesc,
Doamne Tată Ceresc, te iubesc”*

Sau:

** * **

*„Pentru florile ce înfloresc la picioarele noastre,
Pentru cântecul păsărilor și zumzetul albinelor,
Pentru toate lucrurile plăcute pe care le vedem și au-
zim,*

TATĂ din ceruri, Îți mulțumim!

Pentru albastrul râurilor și cel al cerului

Pentru plăcuta umbră a înălțimilor

Pentru aerul proaspăt și briza răcoroasă

Pentru frumusețea pomilor în floare

TATĂ din ceruri, ție îți aducem adorare!

Pentru iubirea mamei și grija tatălui,

Pentru frații puternici și surorile frumoase

Pentru dragostea zilnică de acasă și de aici

Pentru călăuzirea Ta în tot ce Împlinim

TATĂ din ceruri Îți mulțumim!

Pentru această nouă dimineață cu strălucirea sa

Pentru odihna și adăpostul nopții.

*Pentru sănătate și hrană, pentru iubire și pentru prie-
teni*

Pentru tot ce prin bunătatea Ta primim!

TATĂ din ceruri Îți mulțumim!”

De asemenea este foarte important să facem spovedanie și împărtășanie de cel puțin 4 ori/an, în posturile mari (în cazuri grave chiar mai des), cu pregătire prin post și rugăciunile specifice, ceea ce constituie o practică extraordinară pentru curățirea sufletului și liniștea minții. La spovedanie se spun numai faptele și vorbele, nu și gândurile.

Observăm că cerem de la Fiul Tatălui să ne curățească trupurile și gândurile să ne sfințească sufletele, și să ne mântuiască de toate relele și suferințele, ajungând astfel la armonie, adică la pace, în ultimă instanță la Unirea cu Dumnezeu.

Este limpede de ce este nevoie de curățirea (purificarea) corpurilor fizic, emoțional și mental, adică a trupului, sufletului și spiritului. Pentru a ajunge la scopul ultim al vieții noastre! Și rugăciunea este vehiculul care ne poate duce la acest scop!

În cursul zilei puteți spune de câte ori vă aduceți aminte rugăciunea inimii: „*Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul*”, care vă dă putere și liniște minții(este rugăciunea isihastă). Eventual, prima parte pe inspirație și a doua parte pe expirație. Însă rugăciunea capitală, care trebuie spusă zilnic cu simțire, din inimă este Tatăl Nostru. Ea are o putere extraordinară, curățind și activând cele 7 chakre principale și cuprinzând și o cerere de iertare: „*Și ne iartă nouă greșelile noastre/ Precum și noi iertăm greșiților noștri*”. Dumnezeu iartă totul. Dar unește iertarea Lui față de noi cu iertarea noastră față de semenii noștri, unește iubirea Lui cu iubirea noastră. Pentru că acolo unde nu este iertare, este suferință iar suferința noastră este și suferința Lui. Cei mai mulți oa-

Dezintoxicarea fizică și psihică

meni nu se iartă. Nu se iartă pentru că nu se iubesc pe ei înșiși. Și nu mai știu că IERTAREA și ACCEPTAREA sunt forme foarte înalte ale IUBIRII și IERTAREA înseamnă VINDECARE.

„Dumnezeu este IUBIRE și cel ce rămâne în IUBIRE rămâne în Dumnezeu și Dumnezeu rămâne în EL” (Ioan 4,16).

„Iubind și iertând, asemenea lui Dumnezeu, mă aflu în Dumnezeu. E Dumnezeu în mine, Îl simt pe Dumnezeu, simt că Dumnezeu vorbește în mine, lucrează în mine” cum foarte frumos rostea Părintele Galeriu.

Cel care refuză iertarea, refuză vindecarea și păcătuiește contra Duhului Sfânt. Ori omul zidit după chipul lui Dumnezeu, nu poate să nu ierte și să nu iubească, pentru că ar cădea din definiția ființei proprii.

IUBIREA este darul scump de la Dumnezeu, singurul dătător de viață. Iar redobândirea IUBIRII înseamnă VINDECARE. De aceea cei care IUBESC și IARTĂ se VINDECĂ !

Oamenii au uitat că păcatul și boala se constituie mai întâi ca o boală a sufletului și a minții. Deci din punct de vedere creștin, curățarea de păcate (pocăința), înseamnă curățarea sufletului și a minții de URĂ, INVIDIE, NECREDINȚĂ, NEÎNCREDERE, RĂZBUNARE, VIOLENȚĂ, RĂUTATE, etc. Atunci când practicăm iertarea, trebuie să ne iertăm pe noi, pe semenii noștri și să cerem iertarea lui Dumnezeu.

Prezentăm câteva rugăciuni de iertare, care practicate zilnic ne purifică și ne redau liniștea și puterea:

* * *

*„Mă iert, mă binecuvântează și mă eliberez în Lumina
Divină*

*Te iert, te binecuvântează și te eliberez în Lumină
Mă ierți, mă binecuvântezi și mă eliberezi în Lumină
Ne iertăm, ne binecuvântăm și ne eliberăm în Lumină
Suntem Lumină din lumină și luminăm”*

* * *

*„Îmi iert toți dușmanii, îi binecuvântează în lucrarea lor,
îi iubesc așa cum sunt ei.*

*Îmi curăț greșelile și astfel înlătur zidul care stă între
mine și Tatăl Divin”*

* * *

„Doamne, făcă-se voia Ta”

* * *

*„Spirit al Dumnezeului Iubirii, păstrează-mă în GRA-
ȚIA TA, spală-mă, purifică-mă, modelează-mă pentru a Te
servi și pentru slava Ta”*

* * *

*„Eu sunt Lumină din Lumină și strălucesc!
Mă iert, mă binecuvântează și mă eliberez întru Lumină
Te iert, te binecuvântează și te eliberez întru Lumină
Vă iert, vă binecuvântează și vă eliberez întru Lumină
Iert, binecuvântează și eliberez întru Lumină.
Eu sunt Lumină din Lumină și strălucesc!
Sunt Aici și Acum, în momentul prezent, perfect
Conștient de întreaga mea Ființă
Eu sunt Cel ce Sunt”*

Dezintoxicarea fizică și psihică

„Aici și Acum

Eu sunt perfect conștient de întreaga mea Ființă

Eu sunt Lumină din Lumină și strălucesc

Doamne , Tată Ceresc, îți mulțumesc, Te iubesc”

** * **

Rugăciunea Sf. Francisc de Asissi:

„Doamne, fă din mine

Un instrument al împăcării între oameni,

Unde este ură, eu să aduc iubire,

Unde este vină, eu să aduc iertare,

Unde este dezbinare, eu să aduc unire.

Unde-i rătăcire, eu să aduc adevărul,

Unde-i îndoială, eu să aduc credință,

Unde-i disperare, eu să aduc speranță,

Unde-i întuneric, eu să aduc lumină,

Unde-i suferință, eu să aduc bucurie.

Doamne, ajută-mă ca mai curând

Eu să mângâi pe alții, decât eu să fiu mângâiat

Ca eu să-i înțeleg pe alții decât să fiu înțeles

Ca eu să-i iubesc pe alții decât să fiu iubit.

Când mă uit pe mine însumi atunci mă găsesc,

Când iert atunci găsesc iertare,

*Când mor pentru mine, atunci înviez la VIAȚA DE
VECI.*

AMIN”

Rugăciunea părintelui Arsenie Boca:

** * **

Doamne! Dă-mi să întâmpin cu liniște

Sufletească tot ce-mi va aduce ziua ce vine.

*Doamne! Dă-mi să mă încredințez deplin voii
Tale cele sfinte. În fiecare clipă din ziua aceasta
Îndeamnă-mă și ajută-mă în toate. Învață-mă să
Primesc cele ce mi se întâmplă cu suflet liniștit și cu
Încredințare că în toate este sfânta Ta purtare de
grijă. Călăuzește-mi cugetul și simțurile, faptele și
cuvintele. În împrejurările neprevăzute, dă-mi să țin
minte că toate sunt trimise de Tine. Învață-mă
să mă port cu inima deschisă și înțelepciune față de
toți cei dimprejurul meu, fără să tulbur și să supăr pe
nimeni.*

*Doamne! Dă-mi putere să duc greutatea
acestei zile și toate ce se întâmplă de-a lungul ei.
Îndrumă voia mea și învață-mă să mă rog, să cred,
Să nădăjduiesc, să rabd, să iert și să iubesc.*

Amin !

Pentru cei mai puțin credincioși sau raționaliști vom spune că există tot mai multe cercetări laborioase efectuate de medici, în clinici, pe grupe mari de bolnavi, care confirmă efectele vindecătoare ale rugăciunii și credinței. În Rusia profesorul Valeri Slezin, șeful laboratorului de cercetare al Institutului de Neuropsihiatrie din Sankt Petersburg, a făcut cercetări asupra călugărilor în timpul rugăciunii, electroencefalogramele acestora surprinzând momentele de „rupere” totală de realitatea înconjurătoare, moment în care apărea o stare de bine și de siguranță, comparabilă cu cea a bebelușilor când sunt ținuti în brațe de mamele lor. În această stare dispar îngrijorarea și gân-

Dezintoxicarea fizică și psihică

durile negative, ceea ce creează condițiile pentru vindecare. Creierul funcționa în stările alfa (8-14 Hz) și teta (4-7 Hz) stări în care posibilitatea de acces la stările de conștiință superioare și de coborâre a Sfântului Duh asupra ființei sunt mult mai mari.

Tulburătoare au fost rezultatele cercetărilor efectuate de același colectiv asupra radioactivității în zona accidentului nuclear de la Cernobîl. În biserica Arhanghelul Mihail aflată la numai 4 Km de focarul exploziei nivelul radiațiilor era normal, deși în afara bisericii nivelul acestora era așa de mare că indicatoarele contoarelor săreau din cadran. Concluzia a fost: credința a oprit Cernobîlul la poarta bisericii!

Alt colectiv condus de fiziciana Angelina Malakovskaia de la laboratorul de tehnologii medicale și biologice a institutului de mai sus, a studiat timp de 10 ani efectele liturghiilor, a semnelor crucii, a sunetului clopotelor și a rugăciunii Tatăl Nostru asupra bolnavilor, mâncării și a apei. Rezultatele obținute confirmă că liturghiile și rugăciunea Tatăl Nostru normalizează presiunea sângelui și îmbunătățesc valorile elementelor sanguine. Ultrasunetele din dăgățul clopotului ucid virușii de gripă, tifos și hepatită. Semnul crucii făcut corect și fără grabă ucide baciliile și stafilococii din colon și purifică apa din vase, râuri și lacuri. Acest lucru a fost confirmat și de laboratorul Institutului naval de medicină din Moscova care a demonstrat că rugăciunea Tatăl Nostru spusă deasupra apei și semnul crucii făcut în bazinul cu apă pentru sfințit scad nivelul bacteriilor de 100 până la 10.000 de ori, apa modificându-și structura și căpătând efecte curative. Rugăciunea mecanică a

unui om puțin credincios, nu produce efecte palpabile asupra apei. Aceste cercetări confirmă puterea rugăciunilor și a semnelui crucii asupra mâncării și a apei, rezultând și de aici recomandarea de a le folosi înainte de a mânca și de a bea apă.

Un alt studiu privind puterea de vindecare a rugăciunii a fost efectuat de dr. William Haris, de la Mid America Heart Institut, Kansas SUA, asupra a 1.000 de pacienți bolnavi de inimă care au fost împărțiți în două grupe de câte 500. Pentru una din grupe s-au rugat sistematic un grup de voluntari și preoți, în timp ce în cealaltă grupă au urmat numai meditația clasică, după un an s-a constatat că pacienții pentru care s-au făcut rugăciuni au avut cu 11% mai puține atacuri de cord și complicații cardiace.

Doctor O'Keefe, un medic eminent de la același spital, afirma la sfârșitul experimentului: *„Studiul pe care l-am realizat oferă o perspectivă tulburătoare asupra modului în care Dumnezeu poate să influențeze în mod direct viața noastră pe pământ. Ca om de știință sunt realmente bulversat de aceste rezultate, pentru că nu am nici o posibilitate să le explic decât prin acest ajutor invizibil....”*

Doctor Mitch Krucoff, cardiolog la Duke University Medical Center, SUA, a format mai multe grupuri de rugăciune de diferite religii și din diferite zone ale globului, alcătuite din zeci de oameni cu care a stabilit o formă de rugăciune colectivă pentru câțiva dintre pacienții săi grav bolnavi de inimă. Paralel avea grupe „martor” de bolnavi pentru care nu se ruga nimeni. Rezultatele au fost spectaculoase în favoarea bolnavilor pentru care se făceau rugăciunile.

Dezintoxicarea fizică și psihică

Doctor Elizabeth Targ, psihiatru la Colegiul de Medicină Pacific din San Francisco, și director al Institutului de Cercetare în Medicină Complementară, a studiat efectul rugăciunii efectuate de la distanță de câțiva vindecători pe 20 de bolnavi de SIDA. O grupă de 10 era supusă efectelor rugăciunii, cealaltă de 10 bolnavi urmând numai medicația clasică. După doi ani de derulare a studiului, cei 10 pacienți pentru care se făcuseră rugăciuni erau în viață și aveau o sănătate relativ bună iar din grupa martor 4 persoane muriseră și 6 erau în stare destul de gravă. Ulterior doctor Targ a reluat studiul pe un număr mult mai mare de bolnavi și a constatat că grupul asupra căruia se făceau rugăciuni a avut de 6 ori mai puține spitalizări decât grupul martor și atunci când s-au produs aceste spitalizări au fost mult mai scurte ca durată. În urma acestor cercetări doctor Targ afirma: „În cercetările mele am pus în evidență doar efectul nu și mecanismul. Pentru noi ar trebui să fie suficient să ne deschidem mintea și să admitem ceea ce pare inexplicabil.”

În Israel 1993 s-a realizat un studiu pe 10.000 de persoane credincioase și s-a constatat că incidența bolilor cardiovasculare, (cauza numărul 1 a mortalității în lume) în rândul acestora era cu 40% mai redusă decât în cazul ateilor sau acelor care sunt credincioși „nepracticanți”.

În 1995 un studiu realizat la Hanovra de către Dartmouth College asupra a 250 de persoane care suferiseră operații pe cord deschis a arătat că probabilitatea unui deces este de 12 ori mai redusă la cei care se rugau în mod constant.

Doctor Koeing de la Universitatea Duke SUA, spunea

în urma unor cercetări derulate pe parcursul multor ani: „se pare că rugăciunea are efecte excepționale asupra întregului organism. Ea poate să scadă foarte mult secreția de cortizon, epinefrină și norepinefrină - hormoni care sunt secretați de suprarenale în condiții de stres accentuat. Astfel se reduce foarte mult riscul tulburărilor imunitare, al afecțiunilor cardiace (în special infarctul), al ulcerelor, sau bolilor intestinale inflamatorii. Rugăciunea poate fi folosită cu succes în boli grave cum ar fi cancerul, scleroza multiplă sau diabetul.”

3.2.2 IUBIREA

Iubirea este emoția umană cea mai înălțătoare, ea este darul scump de la Dumnezeu, singurul dătător de viață. Iar redobândirea IUBIRII înseamnă VINDECARE. De aceea cei care iubesc și iartă se vindecă. Iubirea este la fel de necesară ca aerul, apa și lumina. Fără iubire personalitatea umană nu se poate dezvolta, rămâne schiloadă și corpul va avea serioase dezechilibre. Celebra vindecătoare Barbara Ann Brennan spunea: „IUBIREA este chipul și trupul universului, este Țesutul conjunctiv al universului, substanța din care suntem alcătuiți. Iubirea reprezintă experiența de a fi un tot unitar și de a fi într-o uniune cu Divinitatea Universală.” Iar părintele Galeriu spunea: „Iubind și iertând asemenea lui Dumnezeu mă aflu în Dumnezeu. E Dumnezeu în mine îl simt pe Dumnezeu. simt că Dumnezeu vorbește cu mine, lucrează în mine”.

Un caz extrem de emoționant care dovedește puterea fantastică a iubiri este cel a fetei din Râșnov care a trăit

Dezintoxicarea fizică și psihică

pe străzi cerșind până la vârsta de 10 ani, când a fost adoptată de către o familie din Irlanda cu 4 copii. În momentul adopției nu putea rosti decât 100 de cuvinte, nu știa să râdă sau să zâmbească. nu putea să învețe și nici să citească. Diagnosticul: retard psihic cu șanse minime de ameliorare. La 4 ani după adopție fetița vorbea fluent 3 limbi, scria și citea, rezolva problemele de matematică la fel cu colegii ei, râdea și trăia prima dragoste! Miracol - datorită iubirii și afecțiunii celor din jur.

Pe plan mondial s-au făcut o serie de cercetări privind influența iubirii și mecanismele prin care aceasta influențează corpul fizic și psihicul ființei umane. Astfel doctor Dean Ornish, cardiolog SUA, a evidențiat legătura puternică între sentimentul de dragoste caracterizat la nivel fizic de o undă energetică coerentă între creier și inimă și starea de sănătate. Astfel el a făcut experimente, ajutat de zeci de medici din centre universitare din SUA, pe bolnavii de boli coronariene (angina pectorală, infarctul miocardic acut, insuficiența cardiacă și tulburările de ritm) care și-au ameliorat spectaculos starea. unii chiar vindecându-se fără medicamente sau operații de by-pass. Terapia folosită de doctor Ornish și colaboratorii săi a constatat din: regăsirea Iubirii și a Bucuriei de a trăi, meditație, exerciții ușoare de respirație, plimbare pe jos 30 minute pe zi, exerciții ușoare de hatha-yoga sau stretching, eliminarea fumatului, dietă naturistă cu grăsimi zero, fără zahăr, alcool, carne. Această terapie a doctorului Ornish si-a dovedit eficacitatea în obezitate, diabet, hipertensiune arterială, osteoporoză, cancer de sân de rect și de prostată.

Neurochirurgul Candace Pert a studiat legătura între

iubire, inimă și creier. A descoperit că receptorii informației transportă peptide (moleculele emoțiilor) în tot corpul și nu numai la nivelul creierului. Emoțiile există în corpul uman la orice nivel, sub forma moleculelor care transportă o frecvență vibrațională specifică și care transpun informația mentală într-o realitate fizică. Iar inima este cea care „traduce” și transferă informația ca energie în mișcare în fiecare celulă. Acești mesageri biochimici emoționali sunt componentele „limbajului muzical”, care guvernează funcționarea sistemului imunitar, gastro-intestinal, neurologic și endocrin. Dar inima este dirijorul acestei simfonii interne. Doctor Pert a observat că stresul corelat unei anumite boli poate fi privit ca un exces de informație. *„o stare în care ansamblul minte-corp este copleșit de informații neprocesate sub forma traumelor ascunse sau emoții refulate astfel încât la un moment dat este scurtcircuitat și nu mai poate asigura fluxul liber al informației, adesea lucrând în contradictoriu”*. Altfel spus lungimile de undă ale sistemului corpului interferează între ele în mod distructiv, o stare care poate fi depășită **prin crearea undei de coerență inimă - creier** și prin menținerea și amplificarea emoțiilor pozitive în scopul reechilibrării ansamblului minte - corp.

Iar atunci când trăim stări de bunătațe sufletească, compasiune, iertare, bucurie dăruire, mulțumire, inima, care este centrul corpului și sursa informației vibraționale sufletești, „cântă” în armonie cu creierul, creând o experiență în cascadă, care eliberează trasee info-energetice blocate, elimină frecvențe discordante și amplifică frecvența interioară a corpului. *Această creștere a armoniei informaționale produce un scut protector de rezonanță benefică în*

jurul fiecărei celule, ajutând celulele să reziste în fața „invadatorilor” și eliminând toxinele.

Celulele lipsite de această energie pozitivă se îmbolnăvesc, sistemele lipsite de energia afectivă încep să cedeze și, în timp, atacă alte sisteme. De aceea este necesar să ne întoarcem conștiința și gândul către inimă și să evocăm cât mai des stări în care am trăit sentimente de iubire, compasiune, acceptare și împlinire sufletească.

Să reamintim că ideea fundamentală a oricărei tradiții spirituale de pe Terra este *DĂRUIREA* plină de *IUBIRE* pentru ceilalți.

Câteva cuvinte despre inimă - centrul ființei noastre.

- Câmpul electric al inimii este de 40-60 de ori mai puternic decât câmpul electric al creierului.

- Câmpul magnetic al inimii este de 5000 de ori mai puternic decât al creierului !!

- Inima nu are nevoie de semnal de la creier pentru a bate.

- Inima pompează 2 litri de sânge pe minut în cei 25.000 m ai sistemului vascular.

- În interiorul inimi există o zonă separată numită „micul creier” și un sistem nervos care conectează inima direct cu neocortexul.

- Sistemul imunitar, echilibrul hormonal și procesul îmbătrânirii sunt dirijate de o peptidă specifică, numită ANF, o moleculă informațională a emoției, produsă în camerele superioare ale inimii cu fiecare contracție a sa.

- La fiecare schimbare a stării emoționale câmpurile bioelectrice ale inimii se modifică, creând o cascadă de transformări în corp.

- Inima conține propriul câmp de procesare a informației, separat de creier și care operează la o frecvență mai înaltă.

- Energia produsă de câmpul electric al inimii pătrunde fiecare celulă din corp și poate fi măsurată în orice punct al corpului.

- Câmpul electric al inimi poate fi măsurat până la 2 m de corp, iar când două ființe comunică afectiv, ritmurile lor se influențează reciproc.

- Starea de armonie între inimă și creier determină o stare de bine interior și susține forma fizică (sănătatea și integritatea celulară), în timp ce dizarmonia creează câmpuri distructive care duc la îmbolnăvirea celulelor.

Referitor la Chakra inimii, Anahata, când aceasta este deschisă ea permite omului să exprime iubirea de sine și de ceilalți. Chakra inimii asigură energia subtilă de hrănire a bronhiilor, plămânilor, sânilor și sistemului circulator. Este o chakră de tranziție între energia informației pământeste și energiile superioare spirituale, mijloc între pământ și cer, așa cum am spus mai sus. Capacitatea omului de a se alimenta pe sine dar și pe alții cu energie se află în legătură cu gradul de dezvoltare a naturii iubitoare a chakrei inimii. În măsura în care cineva devine tot mai capabil să iubească necondiționat, chakra inimii începe să se deschidă tot mai mult și permite trecerea unei cantități tot mai mari de energie subtilă către organele pe care le aprovizionează. Dezvoltarea sentimentului de compasiune este unul dintre primii pași ce trebuie făcuți pentru deschiderea chakrei inimii și pentru atingerea unei conștiințe superioare.

Dezintoxicarea fizică și psihică

Foarte importantă este legătura chakrei inimii cu timusul. Până nu demult specialiștii credeau că activitatea timusului se oprește la 14-16 ani. Dar dacă iubirea este prezentă și Anahata chakra funcționează bine, timusul funcționează toată viața și produce hormonii numiți timozine care influențează capacitatea individului de a lupta împotriva bolii de-a lungul întregii vieți, prin amplificarea activității diferitelor tipuri de limfocite T. Timozinele și timopoetina reglează activitatea limfocitelor în tot corpul și mai ales a limfocitelor T care au stat o perioadă în timus, unde au dobândit capacități speciale. Aceste limfocite speciale T au două subcategorii: de ajutorare și de suprimare. Celulele T de ajutorare contribuie la producerea anticorpilor și a altor celule de ajutorare menite a îndepărta proteinele străine și invadatorii din corp. Celulele T de suprimare reglează intensitatea răspunsului imunitar și controlează activitatea celorlalte limfocite astfel încât numai proteinele străine să fie atacate. Când această funcție de autoreglare dispare datorită scăderii în număr a celulelor T de suprimare și diminuării activității acestora, corpul începe să se atace pe sine însuși rezultând bolile autoimune, care se întâlnesc tot mai des. Timusul produce și celulele T ucigașe care distrug celulele canceroase; astfel poate fi explicat efectul iubirii asupra cancerului prin stimularea chakrei inimii apoi a timusului care produce mai multe celule T ucigașe distrugătoare a celulelor canceroase.

Blocajele chakrei inimii pot apărea ca urmare a incapacității de a exprima iubirea și mai ales din cauza lipsei iubirii de sine.

Dezechilibrele emoționale și spirituale produc bloca-

rea curgerii energiei prin chakra inimii, ceea ce conduce la disfuncții celulare la nivelul timusului. Pentru ca chakra inimii să se deschidă total, omul trebuie să ajungă la iubirea necondiționată, care este cea mai înaltă formă de iubire spirituală.

Inima și iubirea sunt în legătură cu trandafirii care prin forma și parfumul lor stimulează energia creativă a inimii. Trandafirii roșii stimulează vitalitatea inimii, cei roz capacitatea de a iubi necondiționat, cei albi puterea de a dăruii și de a simți compasiunea. cei galbeni ne vorbesc despre bucuria de a fi.

O formă de manifestare a iubirii este Bucuria Necondiționată. Să facem totul cu bucurie!! Să semănăm bucurie, să îmbrățișăm cu bucurie fiecare clipă pe care o trăim, să ne rugăm cu bucurie! Pentru că tot ceea ce iese din noi ne formează, și din bucuria noastră se hrănește universul!

În Evanghelia lui Ioan este scris: „*Dumnezeu este iubire și cel ce rămâne în iubire rămâne în Dumnezeu și Dumnezeu rămâne în El*” (Ioan 4,16)

Iubirea lui Dumnezeu a știut că ne va fi dor de el când vom porni în lume ca să o cunoaștem și s-ă o împlinim. De aceea S-a împărțit pe Sine în scânteii de Lumină pe care le-a presărat în inima fiecărei Ființe. Știind că ne va fi teribil de dor de El, de perfecțiunea Lui, Dumnezeu S-a zidit pe Sine în chiar inima creației Sale. De aceea inima, sub aspectul ei universal, este locul în care locuim împreună cu Dumnezeu.

Virtuțile purificatoare și vindecătoare ale iubirii și iertării au fost demonstrate în ultimii zeci de ani. când omenirea se întoarce spre suflet și spirit tot mai mult. de ce-

Dezintoxicarea fizică și psihică

leabri vindecători și clarvăzători. Astfel, S. N. Lazarev, care de 35-40 de ani tratează și ajută la vindecare cu ajutorul iubirii și iertării spune că, dacă vrem să fim sănătoși, nu avem voie:

- Să ne supărăm;
- Să ne certăm;
- Să gândim rău despre ceilalți și despre noi înșine;
- Să avem pretenții față de ceilalți;
- Să urâm pe cineva.
- Să fim invidioși;
- Să ne fie frică de ceva sau cineva;
- Să învinuim pe alții;
- Să trădăm;
- Să ne răzbunăm;
- Să jignim pe alții;
- Să stingem problemele cu alcool sau droguri.

Observăm că majoritatea condițiilor țin de suflet și spirit.

Lazarev spunea că bolile sunt cu miile, iar cauza este una singură: insuficienta IUBIRE de Dumnezeu! **Iar prin IUBIRE se poate învinge ORICE!**

Și la Lazarev, modalitatea de a ne curăți, liniști și vindeca este rugăciunea, postul, respectarea poruncilor iubirii ale Mântuitorului Iisus Hristos, iertarea, schimbarea caracterului și a modului de viață, însemnând schimbarea priorităților, a poziției și relației noastre cu Dumnezeu, cu semenii, cu noi și cu mediul. De ce consideră S. N. Lazarev și alți vindecători celebri că poruncile iubirii din Noul Testament sunt capitale pentru a avea o viață plină de sănătate,

armonie și sănătate? Pentru că respectându-le și trăindu-le zilnic, suntem în permanentă legătură cu DUMNEZEU, care este IUBIRE necondiționată, omnipo-tentă și care ne furnizează Puterea necesară de a IUBI, IERTA și DĂRUI.

Și, rămânând mereu în IUBIRE, putem să DĂRUIM, acțiunea de a DĂRUI fiind caracteristica SUFLETULUI. În opoziție cu dorința de a PRIMII, caracteristică a EGOULUI.

Prin asta schimbăm ordinea priorităților în viață de la zona materială spre cea spirituală. Și atunci când importante sunt sufletul și spiritul, vom avea împlinire și în zona materială, pentru că Universul este abundent și are de toate pentru toți oamenii. Așa cum se spune în Evanghelie: *"Căutați mai întâi Împărăția lui Dumnezeu și neprihănirea Lui și toate aceste lucruri vi se vor da pe deasupra"* (Matei 6,33).

Poate unora le este greu să respecte cele două porunci ale iubirii mai ales pe a doua care spune: *„Să-ți iubești aproapele ca pe tine însuși"*, atunci când primesc atâta rău și suferință de la semenii lor. Dar această poruncă poate fi trăită, dacă știm că înseamnă:

- cumpătare la mâncare, muncă, distracție, adică totul făcut cu măsură, asta însemnând că ne iubim trupul care este templul sufletului;
- să fim îngăduitori cu noi înșine și cu ceilalți;
- să nu învinovățim pe ceilalți pentru problemele și suferințele noastre;
- să nu judecăm, nici pe alții, nici pe noi;
- să ne acceptăm pe noi și pe ceilalți așa cum sunt;

Dezintoxicarea fizică și psihică

- să fim responsabili față de noi, de natură, de ceilalți;
- să ajutăm cu vorba, cu fapta și chiar cu rugăciunea (adică ne putem ruga și pentru semenii aflați în suferință);
- să căutăm să aflăm și să știm, pentru a risipi ignoranța;
- să ne iertăm cât mai des pe noi și pe ceilalți;
- să facem milostenie fără a aștepta recunoștință;
- să dăruim și să primim cu bucurie;
- să ascultăm și să tăcem;
- să căutăm compania oamenilor înduhovniciți și îmbunătățiți (călugări, preoți, creștini trăitori, maeștri, vindecători), pentru a ne ridica nivelul de vibrație și a-i putea astfel ajuta mai mult pe cei din jur;
- să ascultăm mesajele care vin din inimă, adică să facem doar acele lucruri în care putem „să ne punem inima”

Deci iubirea se manifestă prin fapte și trăiri concrete, care ne dau putere și echilibru. Nu putem iubi aproapele cu adevărat, dacă nu iubim scânteia Divină din noi. Și iubindu-ne pe noi înșine, căpătăm RESPECT și STIMĂ de sine, ceea ce înseamnă PUTERE și vitalitate.

3.2.3 IERTAREA

Iertarea are un dublu efect. Ea îl eliberează atât pe cel care greșește cât și pe cel care iartă, căci în spatele iertării

există o iubire profundă și strălucitoare. Această iubire dorește să dăruiască din plăcerea de a dăruî, fără ideea de a primi o altă recompensă decât mulțumirea Tatălui din cuvintele: „*Acesta este fiul meu preaiubit, în care Îmi găsesc bucuria*”.

Păcatele, bolile și neînțelegerile noastre nu fac parte din Dumnezeu sau din adevărata noastră personalitate, după cum ciupercile parazite nu fac parte din plantele de care se prind. Acestea sunt excrescențe false adunate pe corpul nostru, ca urmare a gândurilor noastre greșite.

Ideea de boală și boala se află într-un raport de cauză și efect. Dacă înlăturăm și iertăm cauza, efectul va dispărea. Dacă înlăturăm ideile false boala va pieri.

O celebră cercetătoare și vindecătoare ce a folosit puterea IERTARII și IUBIRII în transformarea oamenilor, urmată de vindecarea acestora este doctor ginecolog, clarvăzătoare din Estonia, LUULE VIILMA, ale cărei prime 4 volume din seria „*ÎNVAȚĂ SĂ TE IERȚI*”, au apărut și în România (vezi bibliografia).

Pentru acest om excepțional, dăruit slujirii și vindecării semenilor, IERTAREA înseamnă dorința de a comunica într-o unitate perfectă cu spiritul și trupul. Iertarea este puritate sufletească. „*Primește adevărul lui Dumnezeu - IERTAREA și vei vedea cum sufletul și spiritul tău se ating. Aceasta este lumina sufletului.*”

Iertarea este mica forță eliberatoare din Univers. Iertarea adevăratei cauze îl eliberează pe om de boli, de greutățile vieții și de alte lucruri rele. Dr. Luule Viilma propune trei etape ale IERTARII:

1. Dacă cineva mi-a făcut un rău, îl iert că a fă-

cut acest lucru și mă iert și pe mine că am atras în mine acest rău.

2. Dacă eu i-am făcut cuiva un rău, îl rog să mă ierte și mă iert și pe mine că am făcut acest rău.

3. Întrucât i-am provocat suferințe corpului meu, făcându-i eu rău altuia sau permițând-i altuia să-mi facă mie rău, în oricare dintre cazuri cer totdeauna iertare corpului meu, pentru că prin asta i-am dăunat.

Toate acestea pot fi rostite sau spuse în gând. Important este să fie din suflet.

Pe scurt, schematic, formula IERTARII este următoarea:

1. Eu te iert gândule rău, că ai pătruns în mine;

2. Iartă-mă, gândule rău, că n-am înțeles că tu ai venit să mă înveți să devin mai înțelept și nu m-am gândit că trebuie să te eliberez. Te-am făcut prizonierul meu și te-am cultivat;

3. Iartă-mă, corpule, că ți-am pricinuit un rău cultivând gândul rău.

Răul, în concepția dr. Luule Viilma, este lipsa IUBIRII. Iar cum Dumnezeu este IUBIRE și VIATĂ, lipsa IUBIRII înseamnă pierderea VIETII (boli, suferințe, moarte).

Și omul și sănătatea lui sunt energia iubirii sau pe scurt, IUBIRE, pentru că omul este fiul lui Dumnezeu. Cine-l neagă pe Dumnezeu, neagă IUBIREA, iar fără iubire, tot ce ființează moare. Negația este în felul acesta neființă.

Dr. Luule Viilma spune că toate bolile încep de la „stresuri” (noi am fost obișnuiți numai cu singularul acestui cuvânt - STRES). Toate stresurile încep de la frica „*nimeni nu mă iubește*”. Principalele stresuri sunt (condu-

când unul la celălalt):

- a) - sentimentul de vinovăție (crește și devine frică);
- b) - frica (crește și devine răutate);
- c) - răutatea (îl distruge pe om).

Conform Legii atracției, similarul atrage similarul, stresul și gândirea negativă atrag altele asemănătoare, totul se amplifică și apar dezechilibrele și bolile.

Prin IUBIRE și IERTARE, putem elimina toxinele emoționale și mentale, gândurile negative și stresurile principale acumulate, echilibrând-ne, ajungând să ne transformăm și astfel ajungând la VINDECARE și la VIAȚĂ, care este SANATATE, BUCURIE, FERICIRE.

Foarte interesant este ce spune dr. Lule Viilma: „*stresul este stres atâta timp cât este fixat în mine. Dacă eu îl eliberez prin iertare, el se poate transforma în energie a iubirii!! Această schimbare din corpul meu o pot simți sub forma stării de BINE*”.

Iubirea și iertarea în concepția acestui medic trebuie combinate cu Rugăciunea terapeutică, care este alcătuită din:

1. **Adresarea către Dumnezeu;**
2. **Recunoașterea unității noastre cu Dumnezeu;**
3. **Dorința pozitivă** (întotdeauna trebuie să cerem într-o formă afirmativă: „*Ajută-mă să mă însănătoșesc*” și nu forma: „*Ajută-mă să nu mai fiu bolnav*”)

4. **Mulțumire pentru cele făcute și primite.** (Fiecare cuvânt care se naște în gândurile dumneavoastră a ajuns deja la Dumnezeu și împlinirea fiecărei rugăciuni a început să se realizeze înainte să se termine rugăciunea).

Dezintoxicarea fizică și psihică

Și încă un element care poate fi folosit în dezintoxicarea psihică - RESPIRAȚIA. Energia care intră în noi odată cu inspirația este energie pură, dumnezeiască. În medie un om are 15 inspirații și expirații pe minut. La fiecare inspirație, în conștientul nostru intră un gând. Jumătate din gânduri sunt negative! Ce înseamnă asta? Se întreabă dr. Luule Viilma și răspunsul este: „*La fiecare inspirație rațiunea noastră ne trimite un gând, pentru a pricepe. Subliniez, spiritul meu îmi dă de știre ce se va întâmpla. Când îmi aud spiritul și știu că trebuie reținut binele și dat afară răul; imediat eu iert gândul rău, care atrage asupra mea o întâmplare rea. Cer iertare gândului meu că l-am lăsat să crească până la aceste dimensiuni, fiindcă n-am înțeles că el a apărut ca să mă învețe și că, fie și numai pentru asta, el trebuie să-mi provoace o durere.*

Cer iertare spiritului meu că n-am știut să-l ascult mai devreme și îi mulțumesc din tot sufletul pentru ajutor. Sentimentul de eliberare este ajutorul de primă necesitate dat mie de către spirit pentru ca eu să știu că am reușit.

Cer iertare corpului meu pentru că, neștiind să gândesc, i-am provocat atâtea suferințe.

Când mă bântuie îndoielile, spiritul îmi spune că îndoiala este frica de a crește în mine însumi și acest stres așteaptă și el să fie eliberat.

Orice gând care mă vizitează îmi este trimis de către spiritul meu ca să mă învețe exact contrariul. Dacă eu pricep și mă eliberez de el, mă izbăvesc de nevoia de a suferi. Capăt înțelepciune fără să sufăr, așa cum trebuie să facă orice om cu rațiune.

Fiecare gând merită să meditezi asupra lui, nu o sin-

gură dată, și să tragi nu o singură concluzie”.

Ca o sinteză a celor afirmate și recomandate de dr. Luule Viilma ar fi: *„Oferirea iubirii este baza vieții. Oferiți iubire în fiecare clipă și veți avea ce primi. Fericit este cel a cărui iubire curge spre ceilalți. Fericit va fi cel care prin iertare va pune în mișcare șuvoiul de iubire”.*

3.3 MEDITAȚIA

Meditația este un important mijloc de luptă cu stresul vieții cotidiene, de eliminare a toxinelor din corpul emoțional și corpul mental și chiar din creier, cum au demonstrat cercetările dr. Itzak Bentov, SUA.

În același timp meditația este o tehnică de călătorie către EUL SUPERIOR (sau SINELE SUPERIOR), persoana care meditează depășind granițele conștiinței sale normale, ajungând într-o stare de libertate interioară. Etapele pregătitoare pentru meditație sunt atenția și concentrarea. În meditație se menține concentrarea pe un obiect, idee, imagine, etc. până la identificarea cu acesta și obținerea liniștii mentale.

Concentrarea este fixarea mentalului pe un punct exterior sau interior. Meditația este superioară concentrării în timpul acesteia, mentalul devenind calm senin și ferm, întreaga sa energie fiind concentrată asupra obiectului meditației fără nicio altă oscilație. O idee unică ocupă mentalul. Gândurile devin calme și chiar încetează să mai apară. Când meditația este profundă nu mai există deloc percepția corpului sau a ambianței. Toate impulsurile mentale ca

mânia, gelozia, ura, invidia, etc. sunt distruse puțin câte puțin în timpul meditației. Ele dispar complet atunci când atingeți starea de unire beatifică cu Dumnezeu !

Meditația înseamnă a face tăcere în tine și a contacta cea mai înaltă formă de conștiință care se află în interiorul nostru. Meditația este o formă a acestei tăceri care nu înseamnă numai retragerea simțurilor de la zgomotele lumii înconjurătoare, ci, deopotrivă, înseamnă înălțarea către Cel care Este, către Lumina fără de sfârșit a Absolutului. A medita înseamnă a fi în comuniune cu tot: cu semenii tăi, cu Pământul, cu apele, cu Galaxiile, cu Universul.

Mai mult, meditația este o poartă. Dincolo de ea, te poți scălda în apa nemuririi, poți mângâia cu degetele infinitul, poți reînvăța ochii să vadă și inima să asculte.

Scopul real al meditației este iluminarea. Iluminarea poate fi definită ca reprezentând o perspectivă cosmică sau totală a structurilor conștiinței, un sentiment de comuniune cu toate formele de existență și o înțelegere a lucrărilor spirituale care se desfășoară în spatele realității fizice. Acest nivel superior de percepție va permite în cele din urmă persoanei practice să înțeleagă rostul vieții sale în raport cu ceilalți și cu universul în general. Meditația le poate permite oamenilor să intre într-o relație mai apropiată cu Dumnezeu, Creatorul și să dobândească o înțelegere mai apropiată de adevăr a Acestuia. Un doctor american, Itzhak Bentov, a studiat ani de zile efectele fiziologice ale meditației, el însuși fiind un practicant al acesteia. El a folosit un aparat special de măsurat, numit balistocardiograf cu ajutorul căruia a descoperit că în starea de meditație profundă au loc schimbări importante și de natură unică

ale activității inimii și creierului. De asemenea el a descoperit un sistem special de oscilatori acordați ritmic în mecanismul corpului fizic, care, în timpul meditației, sunt antrenati în pulsațiile inimii, ritmul acestora schimbându-se în funcție de respirație. În starea profundă de meditație, respirația devine lentă și rară, iar activitatea inimii se sincronizează în așa fel încât să creeze o legătură vibratorie de rezonanță între inimă și creier.

Prin meditație se activează emisfera dreaptă a creierului, cea responsabilă de imaginație, intuiție, creativitate, iar frecvența undelor emise de creier este de 4-7 Hz, adică undele Θ (theta). Dr. Bentov a descoperit că în urma practicării meditației, vechile tensiuni acumulate pe trasee nervoase în creier sunt expulzate, și se creează noi trasee pentru activitatea neurală. Sau altfel spus, vechiul creier este reorganizat într-un asemenea mod, încât creează noi moduri de procesare a energiei și informației. În sistem se formează noi circuite prin care se accesează calități și capacități necunoscute și nebănuite.

În timpul meditației frecvența respirației și a pulsului scade, tensiunea și metabolismul se armonizează, radicalii liberi, toxinele și hormonii de stres se descompun, undele cerebrale se sincronizează, și toate acestea creează o stare de liniște, pace, trezie. Dacă se practică de 2 ori pe zi câte 20 minute de meditație, dispar durerile de cap, hipertensiunea, tulburările de somn, problemele digestive, se reduc durerile de spate, se ameliorează bolile de metabolism și arterioscleroza. Meditația este de un real folos în cazul dependenței de droguri, medicamente, alcool și tutun, ușurând dezintoxicarea și reducând pericolul unei recidive.

Dezintoxicarea fizică și psihică

Persoanele care meditează zilnic vor scăpa de kilogramele în plus, datorită echilibrării metabolismului și arată mai tinere cu până la 12 ani, decât cele care nu practică meditația.

Condițiile minime pentru practicarea meditației:

- vă alegeți un loc liniștit din casă sau din natură (pe malul unui râu, lac, într-o poiană, pe un deal, etc.) în care să nu fiți deranjați. În casă opriți telefoanele și televizorul;
- nu mâncați înainte și după meditație 30-60 minute;
- se recomandă folosirea ca fundal a unei muzici de relaxare sau alfa;
- de obicei se face stând pe un fotoliu, lungit pe pat sau într-o poziție de yoga (asană);
- în cele mai multe cazuri se face cu ochii închiși, cu atenția pe respirație, care devine calmă, și cu relaxare. Abia după intrarea în relaxare și calmarea respirației se trece la meditația propriu-zisă;
- evident, atunci când se citește textul meditației (cazuri mai rare), nu puteți sta cu ochii închiși, dar relaxarea și calmarea respirației sunt prezente;
- ieșirea din starea de meditație se face treptat, prin revenirea la o respirație obișnuită, întinderea mâinilor și picioarelor, căscat, oftat și apoi deschiderea ochilor.

Meditația este întâlnită ca o practică esențială pe drumul desăvârșirii spirituale în toate sistemele spirituale și religioase ale lumii. În Orient (India, Tibet, China, Japonia), este prezentă de mii de ani dar și în creștinism și budism este prezentă ca tehnică de liniștire a minții și suflete-

tului. Vom prezenta în continuare câteva variante de meditație, care pot fi practicate de omul obișnuit, menționând că cei care sunt căutători spirituali au la dispoziție o imensă literatură pe aceasta temă.

Pe noi ne interesează în special acele meditații care produc eliminarea toxinelor emoționale și mentale, echilibrul, liniștea și armonia, condiții esențiale pentru funcționarea optimă a ființei noastre.

3.3.1 MEDITAȚII SIMPLE ÎN SITUAȚII OBIȘNUITE

a) Meditație sub duș (5-10 minute)

Începeți prin a vă focaliza atenția asupra picăturilor de apă. Sunt reci sau calde, au destulă intensitate, le simți cum se preling pe piele? Apoi atenția se duce la ceafă, urmărind cum curge apa pe ea, coboară pe spate, pe coloana vertebrală, apoi pe fese, dosul picioarelor, glezne, tălpi. La fel prin față: cap, gât, piept, abdomen, coapse, glezne, tălpi.

Gândiți-vă cum toate aceste picături de apă ne spală de negativitatea acumulată în cursul zilei, iar apa cu vibrațiile negative (joase) preluate de noi, ajunge până la urmă în mare sau ocean, unde datorită salinității, negativitatea este „arsă”.

Dacă apar diverse gânduri sau griji, lăsați-le să treacă, nu vă cramponați de ele, reveniți cu atenția mereu și mereu la apa care curge pe corpul vostru și îl purifică.

Veți observa că se produce un sentiment de liniște și echilibru și vă încărcăți cu energie pozitivă.

b) Meditație în autobuz, tramvai, metrou (10 minute)

Polarizați-vă atenția asupra respirației, urmărind traseul aerului care intră și iese. Puneți-vă mâna pe abdomen și încercați să simțiți ritmul respirației, mișcările coșului pieptului și bătăile inimii. Atenția pe respirație e cea mai simplă formă de concentrare, relaxează întreg organismul, echilibrează funcționarea inimii, înlătură tensiunile corporale. Dacă apar diverse gânduri, lăsați-le să treacă și reveniți la respirație. Prin acest exercițiu simplu veți crea un paravan de liniște între voi și restul lumii și veți fi cu sinele vostru, în loc să vă enervați.

c) Meditație în timp ce gătiți (15 minute)

În timp ce curățați legumele, lăsați-vă absorbit de gesturile pe care le faceți. Gândiți-vă câtă energie și informație vă aduc acestea. Ce gustoase sunt și cât bine vă vor face aceste daruri ale naturii. Gândiți-vă și mulțumiți-le celor care au semănat, îngrijit plantele și recoltat roadele, precum și soarelui, apei și aerului care au dăruit energia și iubirea lor pentru a avea noi pe masă aceste roade. Simțiți mirosul proaspăt, apoi cum se schimbă mirosul, ce arome rezultă din combinarea legumelor și bucurați-vă! Când ați pus la fiert sau la cuptor totul (atenție nu la cuptorul cu microunde!) aveți un sentiment de satisfacție și liniște. Si gătitul nu mai este o corvoadă, ci o plăcere și o bucurie. Gândiți-vă că prin mâncarea gustoasă care rezultă (este impregnată și cu vibrațiile dumneavoastră pozitive), veți bucura pe cei dragi și bucuria lor vă va face bine și dumneavoastră.

d) Meditație înaintea unei reuniuni (3 minute)

Beți un pahar de apă (alcalină, plată, structurată) concentrându-vă atenția asupra traiectoriei pe care o urmează alunecând spre stomac. Beți-o, înghițitură cu înghițitură, mulțumiți-i pentru energia și vibrația pe care v-o dă, urmăriți traseul apei până în stomac și sesizați senzațiile pe care le simțiți. E rece? E proaspătă? E bună? E gustoasă? E fremătătoare? Exercițiul ancorează atenția asupra actului înghițirii și senzațiilor apărute și anulează „nodul din gât”, taie emoția legată de teama reuniunii. Mai mult, dacă apa e alcalină și o plimbați în gură, se stimulează nervul Vag (sistemul parasimpatic), care este „moderatorul” activității organismului și vă liniștiți, eliminându-se stresul.

e) Meditație - seara în pat (10-15 minute)

Relaxați-vă și calmați-vă respirația. Urmăriți-vă bătăile inimii : sunt slabe sau puternice? Aveți senzația că „răsună” în corp? Ascultați-le cu calm, fără să vă impacientați, ba chiar încercați să stabiliți un dialog cu inima, asigurând-o de iubirea și respectul dumneavoastră, pentru felul extraordinar în care își face datoria. Inima se va bucura, pentru că, deși este sursa iubirii, și ea are nevoie de iubire și de mângâieri. Mângâiați-o cu palmele dumneavoastră de lumină. Mulțumiți-i că o veți ajuta să funcționeze tot mai bine. Inima nu are nevoie, doar de un stil de viață sănătos ci și de susținere sentimentală. Veți observa regularizarea funcțiunilor cardiace, care contribuie la eliminarea stresului și favorizează un somn profund și odihnitor.

3.3.2 MEDITAȚIA PE APĂ²

Apa este Elementul Primordial, care guvernează Corpul Emoțional. E suficient, uneori, doar să asculți un susur de izvor, o apă care curge, chiar și cea de la robinetul deschis sau pur și simplu, zgomotul făcut de apa dintr-un pahar clătinat. Se poate foarte ușor constata că emoțiile se liniștesc la auzul zgomotului făcut de Apă.

Așezat confortabil sau culcat, începe prin a observa respirația, lasă Corpul să respire singur, pentru că el știe cel mai bine cum să o facă. Închide ochii și începe să-ți amintești toate ipostazele în care ai cunoscut Apa: ca apa de băut, ca apa unui izvor, a unui râu, a unui Fluviu, a unei Mări.

Apa sub formă de ploaie, de rouă, de fulgi de zăpadă, de chiciură, de grindină, de nori pe cer.

Apa unui lac, apa botezului, Apa sfințită, sacralizată.

Apoi începe să te gândești la felul în care Apa poate fi regăsită în corpul tău: imaginează-ți-o transformată în sânge, în limfă, în lacrimi, în secreții.

Adu-ți aminte ce simți când bei o gură de apă, când apa îți atinge pielea, când calci prin roua ierbii sau când intri într-un lac sau în mare. Gândește-te că atingi prima oară apa unui ocean; gândește-te la apa zăpezilor care se topesc. Mulțumește-i apei că există, că susține viața, că este 70% din tine.

Corpul tău Emoțional se va echilibra încetul cu încetul prin practicarea zilnică a acestei meditații timp de 15 minute, oferindu-ți o stare de stabilitate deosebită.

² Conform LIDIA BÎRSAN

3.3.3 MEDITAȚIE PE ECHILIBRAREA YIN-YANG A FIINȚEI NOASTRE³

Conform străvechii înțelepciuni chineze, în fiecare ființă coexistă 2 polarități sau 2 aspecte: aspectul feminin (YIN) și aspectul masculin (Yang). Acestea trebuie să se exprime și să lucreze în echilibru pentru a avea o ființă armonioasă.

Alegeți-vă poziția preferată. Asigurați-vă că nu veți fi deranjați 10-15 minute de nimeni și nimic. Relaxați-vă. Închideți ochii și calmați-vă respirația. Pe măsură ce respirația devine tot mai profundă, alunecați încet, în interiorul ființei voastre, acolo unde se află Centrul vostru și unde există, neschimbat și Etern, Eul Superior, Sinele. Imaginați-vă că acest centru iradiază o lumină aurie, caldă, protectoare. Încetul cu încetul, lumina aurie vă umple întregul corp, făcându-l să strălucească de sănătate și frumusețe.

Când simțiți că lumina aurie s-a răspândit în voi și v-a cuprins corpul, mintea, emoțiile, conștiința, cereți femeii voastre interioare să se exprime pentru a o cunoaște.

S-ar putea să apară diverse imagini ; o ființă umană, un animal, o floare. S-ar putea să fie vorba de culori sau sunete. Aceste imagini nu sunt decât expresia simbolică a calităților voastre feminine. Observați ce sentimente aveți față de imaginile care apar pe acest ecran interior. Solicitați un mesaj din partea naturii voastre feminine. Întrebați ce anume trebuie să faceți ca să deveniți receptivi, creativi.

Mesajul poate ajunge la voi sub forma unor sentimente, a unor stări sau senzații.

³ Conform Lidia Bârsan

Poate va apare o figură - simbol, o culoare. Nu încercați să descifrați imediat mesajul. Veți ști în momentul cel mai potrivit pentru voi. Când doriți, mulțumiți Eu-lui vostru feminin și cereți bărbatului vostru interior să se exprime la rândul lui, explorând conștient fiecare imagine care apare. Observați ce simțiți și solicitați un mesaj, o comunicare, privind evoluția voastră către armonie, către echilibru. Fiți receptivi la orice modificare de imagine pe acest ecran interior, chiar dacă pe moment nu-i înțelegeți limba-jul.

Când considerați că ați terminat, mulțumiți-i, respirați profund și deschideți ochii.

3.3.4 MEDITAȚIE PE EU SUNT⁴

Condițiile prealabile - aceleași (relaxat, ochii închiși, respirația calmă și liniștită). Puteți înregistra meditația pe CD sau casetă și să o ascultați. Sau citiți-o.

„Eu sunt lumina Divină, sfântă și vie,

Eu sunt lumină din lumina dumezeiască

Eu sunt lumina sfântă, plină de pace și iubire ce iartă

Eu sunt lumina curată și sfântă, ce purifică

Eu sunt lumina divină, veșnică, tăcută

*Eu sunt acum în liniște și pace, forța tăcută a luminii
dumnezeiești din mine*

*În această lumină sfântă, au loc în mine minunile
transformării Luminii*

Eu dăruiesc acestei lumi și tuturor ființelor sale:

⁴Conform Johann Müller Dragoman

*Lumina păcii
Lumina înțelepciunii Divine,
Lumina iubirii vindecătoare și
Lumina vieții veșnice."*

3.3.5 MEDITAȚIE CREȘTINĂ ⁵

Atotputernicul Dumnezeu, doctor al trupurilor și al sufletelor, te rog dă-mi protecția ta și fă ca puterea vindecătoare a Duhului tău cel Sfânt să se manifeste în mine și prin mine.

Doresc ca Protecția ta Divină să mă ferească de tot ce este nesănătos pentru mine, iar tot ce este bun și sănătos să se înmulțească în mine. Doresc ca Duhul tău cel Sfânt să mă călăuzească pe drumul meu și să mă ajute să mă vindec, atât eu, cât și toți cei care îmi solicită ajutorul. Amin"

Mulțumesc Doamne, că mi-ai dat bucuria vieții,

Înțelepciunea și puterea Duhului tău cel Sfânt, împreună cu Iubirea ta Divină. Îți mulțumesc pentru tot ceea ce am primit și pentru tot ceea ce am dat mai departe.

Mulțumesc. Mulțumesc. Mulțumesc.

Nimic nu mă poate acum perturba, nimic nu mă poate acum deranja, nu am niciun fel de griji și nu mai gândesc la nimic. Cu fiecare respirație mă părăsesc toate grijile, toate gândurile, toată teama și absolut tot ce este nesănătos pentru mine. Cu fiecare inspirație simt cum fiecare celulă a corpului meu se umple de viață, lumină, iubire, armonie și vitalitate.

⁵ Conform Johan Müller Dragoman

Dezintoxicarea fizică și psihică

În aceste 8 cuvinte respir respirația Divină

Eu sunt

Eu pot

Eu vreau

Eu fac

(se repeta de 3 ori cu o pauză de 1 minut)

Mulțumesc Doamne, că mi-ai dat bucuria vieții, înțelepciunea și puterea Duhului tău cel Sfânt, împreună cu Iubirea ta Divină. Îți mulțumesc pentru tot ceea ce am primit și pentru tot ceea ce am dat mai departe.

Mulțumesc. Mulțumesc. Mulțumesc”

(Exercițiul se face zilnic timp de 40 zile)

3.3.6 MEDITAȚIE CREȘTINĂ 2 ⁶

„Atotputernicule Dumnezeu, doctor al trupurilor și al sufletelor, te rog dă-mi protecția ta divină și fă ca puterea vindecătoare a Duhului tău Sfânt să se manifeste în mine și prin mine. Doresc ca Duhul tău cel Sfânt să mă călăuzească pe drumul meu și să mă ajute să mă vindec, atât eu, cât și toți cei care solicită ajutorul. Amin

Mulțumesc Doamne, că mi-ai dat bucuria vieții, înțelepciunea și puterea Duhului cel Sfânt, împreună cu Iubirea ta Divină. Îți mulțumesc pentru tot ceea ce am primit și pentru tot ceea ce am dat mai departe. Mulțumesc. Mulțumesc. Mulțumesc.

Nimic nu mă poate acum perturba, nimic nu mă poate acum deranja, nu am nici un fel de griji și nu mă mai gân-

⁶ Conform Johan Müller Dragoman

desc la nimic. Cu fiecare expirație mă părăsesc toate dizarmoniile, toate grijile, toate gândurile, toată teama și absolut tot ce este nesănătos pentru mine. Cu fiecare inspirație simt cum fiecare celulă a corpului meu se umple de viață, lumină, iubire, armonie și vitalitate.

Apoi de 3 ori cu o pauză de un minut:

Cu fiecare zi, în care sufletul devine realitate, simt bucuria luminii și a iubirii sfinte care mă eliberează de tot ce este nesănătos pentru mine.

Se continuă cu:

Mulțumesc Doamne, că mi-ai dat bucuria vieții, înțelepciunea și puterea Duhului tău cel Sfânt, împreună cu Iubirea Ta divină. Ți mulțumesc pentru tot ceea ce am primit și pentru tot ceea ce am dat mai departe. Mulțumesc. Mulțumesc. Mulțumesc. (Notă: exercițiul se face zilnic timp de 40 de zile)

3.3.7 MEDITAȚIE CREȘTINĂ 3⁷

Iisus a spus: „*Credința ta te-a mântuit*”.

Cred cu tărie în puterea vindecătoare a lui Dumnezeu din mine. Mintea mea conștientă și cea subconștientă sunt în perfect acord. Accept afirmația adevărului, pe care-l afirm pozitiv. Cuvintele pe care le spun sunt cuvinte de spirit și ele arată adevărul, pe care-l afirm pozitiv. Cuvintele pe care le spun sunt cuvinte de spirit și ele arată adevărul.

Afirm ACUM că puterea vindecătoare a lui Dumnezeu

⁷ Romano-catolică

îmi transformă trupul și devin întreg, pur și perfect. Cred, cu certitudine interioară profundă, că rugămintea mea de credință se manifestă acum. Sunt îndrumat de Înțelepciunea lui Dumnezeu în toate privințele. Iubirea lui Dumnezeu curge într-o frumusețe transcendentă, în mintea și trupul meu, transformând, refăcând și energizând fiecare atom din ființa mea. Simt liniștea care trece de orice înțelegere. măreția lui Dumnezeu și mă odihnesc pentru veșnicie în brațele eterne.

3.3.8 MEDITAȚIE CREȘTINĂ ⁸

Meditație pentru binefacerile liniștii

Iisus a spus: „*Dumnezeu este spirit; iar cei care Îl adoră trebuie să adore în spirit și în adevăr*”.

Știu și înțeleg că Dumnezeu este un spirit care se află în mișcare și care este pregătit și în mine. Știu că Dumnezeu este un sentiment sau o convingere profundă de armonie, de sănătate și de liniște sau o convingere profundă de armonie și de liniște, și El este în mine. El este mișcarea inimii mele. Spiritul Său, sentimental de încredere și de credință care mă domină acum este spiritul și acțiunea lui Dumnezeu asupra minții mele. Acesta este Dumnezeu. Aceasta este Puterea creatoare din mine.

Trăiesc, mă mișc și mă aflu în credința că bunătatea, adevărul și frumusețea mă vor urma în toate zilele vieții mele. Această credință în Dumnezeu și în tot ce este bun este atotputernică. Ea elimină toate barierele.

⁸ Romano-catolică

Acum închid ușa simțurilor; retrag atenția acordată lumii. Mă întorc la Unicitate, la Frumusețe și la Bine. Aici sălășluiesc împreună cu Tatăl meu, dincolo de timp și spațiu; aici trăiesc, umblu și sălășluiesc în umbra Atotputernicului. Sunt liber de orice temeri, de părerile lumii și de aparențe. Simt acum prezența Sa, care este sentimentul rugăciunii împlinite, prezența binelui meu.

Devin ceea ce contemplan. Simt acum că sunt ceea ce vreau să fiu. Acest sentiment și această conștiință este acțiunea lui Dumnezeu în mine. Ea este Puterea creatoare. Mulțumesc pentru fericirea rugăciunii împlinite și mă odihnesc în cunoașterea liniștită a faptului că „s-a făcut”.

3.3.9 MEDITATIA PENTRU BUNATATE⁹

Poziție confortabilă și simetrică, corpul ne susține. Destindere, relaxare pe fondul unei respirații libere, naturale și liniștite.

În exprimarea personală, cu cuvintele și imaginile cele mai grăitoare pentru noi, ne spunem:

- Fie să pot fi plin de BUNĂTATE
- Fie să pot fi SĂNĂTOS
- Fie să pot fi ÎMPĂCAT și DESTINS
- Fie să pot fi FERICIT.

Ascultându-ne propriile spuse, evocăm și simțim dragostea unei inimi care ne îmbrățișează, ne mângâie, ne pătrunde și ne umple de dragostea și bunătatea ei.

Ne lăsăm în voia sentimentelor, lăsându-ne iubiți și

⁹ Conform Mario Sorin Vasilescu

Dezintoxicarea fizică și psihică

acceptând trezirea propriei noastre bunătăți.

Insistăm până când simțim cu adevărat BUNĂTATEA noastră către noi înșine.

Când realmente suntem buni față de noi, evocăm copiii ce stau să se nască, pruncii nou-născuți, copiii știuți și neștiuți, și extindem bunătatea noastră asupra lor, rostind pentru ei.

- Fie să puteți fi plini de BUNĂTATE
- Fie să puteți fi SĂNĂTOȘI
- Fie să puteți fi ÎMPĂCAȚI și DESTINȘI
- Fie să puteți fi FERICIȚI.

Evocăm apoi părinții, dorindu-le:

- Fie să puteți fi plini de BUNĂTATE
- Fie să puteți fi SĂNĂTOȘI
- Fie să puteți fi ÎMPĂCAȚI și DESTINȘI
- Fie să puteți fi FERICIȚI.

Evocăm apoi pe binefăcătorii noștri, dorindu-le:

- Fie să puteți fi plini de BUNĂTATE
- Fie să puteți fi SĂNĂTOȘI
- Fie să puteți fi ÎMPĂCAȚI și DESTINȘI
- Fie să puteți fi FERICIȚI

Evocăm prietenii și pe toți cei dragi dorindu-le:

- Fie să puteți fi plini de BUNĂTATE
- Fie să puteți fi SĂNĂTOȘI
- Fie să puteți fi ÎMPĂCAȚI și DESTINȘI
- Fie să puteți fi FERICIȚI

Evocăm toți necunoscuții dorindu-le:

- Fie să puteți fi plini de BUNĂTATE
- Fie să puteți fi SĂNĂTOȘI
- Fie să puteți fi ÎMPĂCAȚI și DESTINȘI

- Fie să puteți fi FERICIȚI
- Evocăm dușmanii, dorindu-le:
- Fie să puteți fi plini de BUNĂTATE
- Fie să puteți fi SĂNĂTOȘI
- Fie să puteți fi FERICIȚI.

CU toți aceștia mă întorc plin de BUNĂTATE către mine și MULȚUMESC.

3.3.10 MEDITAȚIE ASUPRA LUMINII INIMII¹⁰

Vizualizare creativă

Frumoasa rugăciune „*Eu SUNT lumina inimii*” creată de contele Saint Germain, celebrează scânteia divină din inima noastră și ne ajută să devenim din ce în ce mai concentrați în inimă.

În timp ce recitați „*Eu Sunt lumina inimii*” vizualizați lumina radiantă coborând de la Dumnezeu în chakra inimii dumneavoastră, unde va fi eliberată conform cuvintelor rugăciunii. Apoi concentrați-vă atenția asupra chakrei inimii, și imaginați-vă cum aici strălucește un soare puternic. Vedeți cum mii de raze de soare, răspândindu-se din inimă, pătrund și dizolvă orice întunecime, disperare sau depresie din interiorul dumneavoastră, din cei pe care-i iubiți și apoi din toți oamenii din lume. Proiectați-vă iubirea (care este de fapt iubirea lui Dumnezeu) în întreaga lume.

Vizualizați acea iubire revărsându-se ca niște raze de laser de un trandafiriu intens, doborând toate barierele din calea succesului în relațiile dumneavoastră, în familie, în

¹⁰ Conform Elizabeth Clare Prophet

creșterea spirituală, în carieră, în spațiul din jur sau în națiunea în care trăiți.

Rugăciunea: EU SUNT lumina inimii:

Lucind în întunericul ființei

Și transformând totul în comoara

De aur a Minții Cristice.

Eu îmi proiectez iubirea

Către întreaga lume

Pentru a șterge toate greșelile

Și a dărâma toate barierele.

3.3.11 MEDITAȚIA PENTRU ALUNGAREA DURERII

Relaxați și cu atenția pe respirație. Urmăriți inspirul și expirul câțva timp. Respirația devine calmă și liniștită. Numărați lent de la 10 la 1 pentru a accentua starea de relaxare. Acum imaginați-vă o sferă de lumină aurie, violetă, verde, albastră (cum vă place) cu diametrul de 15 cm. Vizualizați cum această sferă luminoasă crește până umple întreg câmpul vizual mental. Apoi imaginați-vă cum această sferă luminoasă se micșorează până la 15 cm. apoi până la 2-3 cm diametru, și apoi tot mai mică până dispare complet.

După aceasta imaginați-vă sfera luminoasă care este chiar durerea dumneavoastră, în zona unde o simțiți. Se mărește apoi se micșorează până la 15 cm, apoi 2-3 cm. până dispare complet. Când a dispărut sfera luminoasă colorată, a dispărut și durerea.

3.3.12 MEDITAȚIA CĂLĂTORIEI PRIN CORP

Relaxați-vă profund, respirați normal și urmăriți-vă inspirul și expirul. Apoi inspirați adânc cât puteți de mult cu retenția respirației. Expirați și relaxați-vă. Apoi inspirați din nou, dar încordați-vă corpul doar pe jumătate cu retenția respirației după care expirați și vă relaxați. Apoi respirați normal de 3-7 ori fără încordarea corpului. Vizualizați cum se eliberează din corp tensiunea ca o miere groasă care se prelinge sub corp și se duce în pământ. Simțiți cum bate inima încet, normal, într-un ritm perfect. Apoi imaginați-vă că sunteți un strop de lumină și intrați în corpul dumneavoastră pe unde doriți. Sinele dumneavoastră minuscul plutește în umărul stâng pe care îl relaxează. Apoi coboară pe brațul stâng în mână relaxând toată tensiunea cu o ușoară senzație de furnicătură, căldură și energie. Brațul stâng este acum cald și greu. Urcați ușor pe brațul stâng până la umăr apoi coborâți conștiința dumneavoastră în piciorul stâng până în laba piciorului. Piciorul stâng devine cald și greu. Treceți în continuare în piciorul drept apoi în brațul drept eliminând tensiunile și obținând senzația de căldură și greutate. Întregul corp devine cald și greu. Începeți apoi să vă explorați sistemele corpului. Intrați în inimă și călătoriți împreună cu sângele în întregul organism. Cum arată sistemul circulator – e în regulă? – e sănătos? Apoi mergeți prin plămâni și priviți țesutul plămânilor. Intrați în tubul digestiv – gură, esofag, stomac și intestine. Cum arată? Primesc destulă energie? Sunt echilibrate în ceea ce privește enzimele digestive necesare? Apoi urmăriți bolul alimentar ieșind din stomac către intestinul subțire și trecând în intestinul gros. Este to-

tul în regulă? Apoi întoarceți-vă și intrați în ficat, pancreas, splină, toate funcționează bine? Călătoriți apoi în aparatul genital. Primește el toată dragostea pe care o merită? Dacă aveți o zonă a trupului cu probleme trimiteți acolo micul sine cu dragoste și energie. Priviți bine zona respectivă. Dacă e nevoie curățați-o. Dacă are deficit de energie trimiteți un plus de energie acolo. După această explorare a corpului acordați-vă o perioadă în care sinele să capete mărime normală. Reveniți înapoi în starea de conștiință obișnuită, dar mențineți-vă profund relaxați, încrezători și conștienți.

Nota bene: călătoria în trup înseamnă prezența conștiinței în acesta și prezența în aici și acum; aceasta duce la îmbunătățirea funcționării sistemului imunitar fizic și psihic. Corpul iubește atenția acordată. Este ca și cum fiecare celulă se trezește și se bucură. Conștientizarea și locuirea corpului produce ridicarea frecvenței de vibrație a întregului câmp energetic, astfel încât orice lucru care vibrează la o frecvență mai mică (frica, furia, depresia, etc.) nu mai pot pătrunde în câmpul conștiinței dumneavoastră sau trec fără a lăsa urme.

3.3.13 MEDITAȚIA VIITOR – TRECUT

Așezat confortabil în fotoliu sau întins, vă relaxați și vă urmăriți respirația care se calmează după câțva timp. Pe inspirație trageți în piept viitorul cu toate posibilitățile sale. Pe expirație expirați trecutul și tot ceea ce înseamnă el. Pur și simplu inspirați viitorul și expirați trecutul. Dați drumul trecutului. Inspirați viitorul și tot ceea ce doriți să

credeți. Expirați trecutul și toate îngrădirile artificiale pe care vi le impuneți. Nu este necesar ca viitorul să aibă ceva comun cu trecutul. Dați drumul trecutului. Continuați să inspirați viitorul și să expirați trecutul. Urmăriți-vă în-tregul trecut rămas undeva în spate iar viitorul venind în-spre dumneavoastră. Urmăriți scurgerea timpului și vedeți-vă ca fiind punctul central al conștiinței pe lângă care se deplasează experiența dumneavoastră. Stați în centrul realității. Acest „tu” nu se schimbă, există dincolo de granițele timpului. Acum, în momentul dintre inspirarea viitorului și expirarea trecutului există o pauză. Ei bine, în acest moment de pauză între inspir și expir, veți aluneca în eternul ACUM. Reveniți la starea obișnuită cu oftat, căscat și întins.

3.4 GÂNDIREA POZITIVĂ. PUTEREA CUVÂNTULUI

Gândul este cea mai puternică forță de pe PĂMÂNT. Minte este regele simțurilor, iar gândul este rădăcina tuturor proceselor mentale. Gândul creează și tot el distruge. Gândurile pe care le percepem în jurul nostru nu sunt decât minte exprimată în forme și substanță, iar lumea este materializarea gândurilor-formă ale lui Dumnezeu.

Gândurile seamănă cu niște rădăcini care s-ar întinde în toate direcțiile oceanului cosmic al energiilor acumulate, și care atrag, prin vibrațiile și afinitățile lor, mijloacele menite să ajute la înfăptuirea lor. Omul n-a fost creat după chipul și asemănarea lui Dumnezeu, ca să se înjosească și

să privească în jos, ci să se înalțe și să privească spre ceruri. Nimic n-ar trebui să pară omului că ar fi pentru el prea frumos, prea bun, prea mare sau prea sus. **Atitudinea** noastră de boală sau slăbiciune, ne limitează posibilitățile. Oamenii uită că ei sunt **regi ai creației** și posibilitățile lor sunt nelimitate. Obiceiul de a privi totul cu încredere, în loc de îndoială și nesiguranță, obiceiul de a crede că ceea ce ți se va întâmpla va fi bun, că **binele va triumfa**, că **armonia și sănătatea sunt realități**, iar **boala numai o lipsă trecătoare**, este ceea ce se numește **atitudine optimistă**, care până la urmă va schimba lumea.

Puritatea gândurilor depinde de puritatea hranei (de aceea se insistă să mâncăm cât mai multe alimente naturale, nechimizate și să limităm carnea, tutunul, alcoolul, etc). Aspectul subtil al alimentelor cu care ne hrănim formează mintea. Dar hrana nu este numai ceea ce mâncăm, că tot ceea ce lăsăm să intre în noi din mediu prin intermediul simțurilor (aer, emoții, sentimente, trăiri, efluvii, mirosuri, impresii, senzații, vibrații negative sau pozitive, etc.)¹¹ E bine să învățăm să-l vedem pe Dumnezeu în fiecare aspect al Creației și atunci, hrana minții va fi de calitate.

Poluarea psihică produsă de gândurile noastre negative – una din principalele cauze a răului de care suferim – care sunt amplificate inconștient, din ignoranță sau chiar intenționat și răspândite de mass media către mintea oamenilor; **constituie un pericol mai mare decât poluarea**

¹¹ Atenție: Dacă nu beți suficientă apă de calitate, creierul vă poate da sfaturi eronate! Apa nu poate fi înlocuită de alte lichide! Și mai ales să bem apă de calitate.

fizică.

În Natură și Univers totul este interconectat. Energia spirituală a omului face parte din energiile Universului. Gândul este instrumentul prin care sunt folosite cele mai subtile și eficiente energii din om. Gândul influențează cele mai complexe mecanisme biochimice, cum ar fi reglarea homeostaziei, vindecarea țesuturilor, dirijarea mecanismelor care controlează reproducerea, rectificarea erorii produse în ADN-ul celular care a făcut posibilă apariția cancerului, permițând revenirea la o funcționare normală a imunologiei genetice.

Gândul produce viață. Gândurile noastre creează mediul înconjurător și lumea noastră. Prin gând și emoție noi suntem – CO-CREATORI.

Pentru a deveni realitate, gândul trebuie însoțit de intenție, dorință și emoție. Adică trebuie să conlucreze mintea cu inima, emoționalul cu mentalul. Dacă avem gânduri sănătoase, pozitive, ne vom putea păstra sănătatea și echilibrul. Dacă întreținem gânduri negative și de boală, nu vom avea niciodată o sănătate bună și nici liniște, armonie și frumusețe. Nu trebuie să uităm faptul că trupul nostru este produsul minții și mintea noastră îl controlează. Așa cum gândim, așa suntem. Gândurile de iubire, pace, puritate, bucurie, mulțumire, perfecțiune, conduc la o sănătate care radiază. Fiecare dintre noi este stăpân pe gândurile sale. Acest lucru reprezintă puterea miraculoasă prin care toate lucrurile devin posibile. Emitem negativ, atragem vibrații negative, se produc dezechilibre energetice și deci boli. Emitem gânduri pozitive, primim vibrații pozitive, și deci starea de bine și sănătate. Aceasta este LEGEA

ATRAȚIEI, o lege universală, de la care nu se poate sustrage nimeni.

Marea putere a gândului ne poate vindeca bolile și astfel ne face fericiți din nou, plini de viață și de forță. Puterea vindecătoare infinită își are rădăcinile în subconștientul nostru. Gândurile sunt active și se comportă ca niște semințe pe care le-am plantat. Subconștientul nu este interesat dacă gândurile noastre sunt bune sau rele, ci pur și simplu răspunde în deplină conformitate cu gândurile emise. El nu ne va contrazice niciodată, ci va accepta mereu ceea ce afirmăm în mod conștient. Prin urmare, trebuie să fim deciși să alegem viața, sănătatea și iubirea,. Va trebui să renunțăm la vechile tipare înrădăcinate în subconștient, dacă vrem să avem o viață sănătoasă. Pentru că recăștigarea sănătății și vindecarea modului de a gândi și a fi stă în puterea noastră, trebuie numai să ne hotărâm și să acționăm. Să nu rămânem numai la nivelul „vorbitului”, sau al promisiunii „că voi face când voi avea timp”, ci să acționăm imediat ce apare o problemă și să perseverăm până o rezolvăm.

A înceta să gândim corect, înseamnă a fi perturbați. Dacă există o stare de depresie în corpul fizic, acesta nu poate funcționa normal. Sănătatea mentală este mai importantă decât cea fizică, pentru că mentalul determină fizicul. Dacă mintea emite gânduri pure, bolile vor părăsi corpul fizic.

Fiecare gând, cuvânt și emoție provoacă o vibrație în fiecare celulă a corpului și lasă acolo o impresie adâncă. Este foarte important faptul că fiecare celulă a corpului crește, suferă, primește un impuls de viață sau de moarte,

la fiecare gând care apare.

Trebuie să învățăm să înlocuim gândurile nocive cu gânduri bune. De exemplu : gândul de curaj este un antidot puternic contra urmărilor gândului de frică, iubirea contra urii, sănătate – boală; admirație – invidie; calm, liniște – supărare, mânie; cumpătate – lăcomie; iertare – răutate; corectitudine, onestitate – înșelătorie; prosperitate - sărăcie, etc.

Cultivând gândurile pozitive și repetându-le cât se poate mai des, până la urmă gândurile negative vor dispărea, pentru că nu pot coexista simultan gânduri opuse în minte.

Gândiți numai bine, faceți numai bine. Serviți, iubiți, dăruiați. Căutați fericirea celorlalți și ceea ce veți culege, va fi propria voastră fericire. ***Gândul bun eliberează, gândul rău înlănțuie.*** Oamenii care întrețin stări negative de ură, invidie, lăcomie, depresie, îi rănesc pe cei din jur, căci îi infestază cu gândurile lor malefice, distructive, care intră în subconștientul acestora. Ei se fac astfel vinovați de un rău uriaș pe care îl produc lumii gândurilor. Pe când oamenii veseli, optimiști, fericiți, sunt o binecuvântare pentru societate, căci aduc fericirea și altora.

Gândurile pure, odată emise, produc vibrații în câmpul mental universal și pot influența oamenii în orice colț al lumii. De aceea se spune că sfinții, pustnicii, maeștrii și înțelepții, prin gândurile lor pure, ***purifică și țin întreaga lume!*** Otrăvurile din mental se repercutează asupra corpului fizic. De asemenea sentimentele negative ca: furia, frica, mânia, enervarea, invidia, răzbunarea, etc. reprezintă otravă și stres pentru întreg organismul, conducând la dereglarea echilibrului acido-bazic, blocarea intestinelor, de-

reglarea funcționării ficatului și rinichilor, reținerea sodiului și a apei în organism și epuizarea potasiului, magneziului, vitaminei C și vitaminei B.

Orice boală, care este un dezechilibru, are o cauză mentală și una emoțională. De aceea trebuie să acționăm la ambele nivele (corpuri). De corpul emoțional ne-am ocupat în subcapitolele precedente (iubirea, rugăciunea, meditația), acum ne vom ocupa de corpul mental și gândire.

Când reușim să avem o atmosferă mentală pozitivă, tiparele vechii gândiri se reorganizează iar structura moleculară a organismului se va modifica în consecință, conform noii stări. Factorul hotărâtor în vindecare este percepția individuală reflectată în gândurile pozitive. Miracolul vindecării stă în gândurile noastre pozitive despre sănătate.

În același timp cu schimbarea modului de a gândi, trebuie să ne schimbăm și modul de a vorbi și vocabularul. Referitor la aceasta, doctor Angel Escudero¹² spunea: „*Să gândim pozitiv, să vorbim pozitiv. Trebuie să eliminăm un număr foarte mare de cuvinte cu conotație negativă din vocabular = cuvinte care ne ancorează în rău.*”

Doctor Escudero spune că nu avem voie să gândim sau să vorbim despre rău, nici măcar ca să-l negăm. Și că fiecare gând este o ZA a unui lanț. De aceea trebuie să gândim numai pozitiv, pentru a avea un lanț întreg, fără zale lipsă. De asemenea este necesar să gândim tot timpul în prezent (adică să fim în ACUM și AICI), susținând ide-

¹² Cel care a creat Noesiterapia = vindecare prin gândire.

ea că avem tot ce ne trebuie și ce ne este benefic: liniște, sănătate, stăpânire de sine și bunăstare. Nu trebuie să negăm răul, deoarece prin asta accentuăm în creier tot ce am stocat acolo legat de ceea ce negăm. Răul nu ar trebui menționat, nici măcar pentru a-l nega.

Fiecare gând produce o Reacție Biologică Pozitivă și predominanța nervului VAG (parasimpaticul), care este „moderatorul” fapt care se traduce prin îmbunătățirea fluxului sanguin (oxigenul ajungând mai ușor la inimă) și reducerea stresului, spune același Dr. Escudero.

Referitor la puterea și influența CUVÂNTULUI, în Evanghelia după Ioan, se spune *„La început era Cuvântul și Cuvântul era cu Dumnezeu și Cuvântul era Dumnezeu”* și *„Toate lucrurile au fost făcute prin El(cuvântul)”*, adică prin CUVÂNT s-a creat totul.

Iar Sf. Apostol Pavel spune și el: *„Să nu iasă din gura voastră nicio vorbă rea, ci ceva bun spre creștere, așa cum trebuie, ca să dea har celor ce ascultă”* (Efeseni 4:29)

Călugărul Neamțu Mihai de la Prilog (Satu Mare), clarvăzător, a indicat o listă cu 24 de cuvinte care nu trebuie rostite. Acestea ar fi: sudalma (înjurătura), blestemul, dracul, răul, De ce ai făcut?, Nu a trebuit să faci!, Nu ai făcut bine!, Nu știu, Nu pot, Nu reușesc, Baiul, Greul, Nu e cazul, Nu merg, Nu fac, Nu ascult, Nu văd, Nu aud, Nu găsesc, Nu înțeleg, Am uitat, Am pierdut, Am spart, Am stricat.

Cărțile sfinte spun că fiecare cuvânt înconjoară Pământul! Atenție mare la ce scoateți pe gură!!

În afară de grija de cum gândim și vorbim există mo-

Dezintoxicarea fizică și psihică

dalitatea concretă a AFIRMAȚIILOR POZITIVE. A afirma înseamnă „a declara ferm”. O afirmație este un enunț puternic, pozitiv, care susține că un anumit lucru este DE-JA într-un anume fel. Acestea spuse de 2 ori/zi dimineața și seara câte 10-15 minute, determină schimbarea vechilor tipare de gândire, dau comenzi pozitive subconștientului și ca efecte vom observa: curățarea mentalului (dezintoxicarea), liniștire, echilibrare, armonizare și vom face pași însemnați către VINDECARE. La fel ca și la celelalte tehnici prezentate, dezintoxicarea este o condiție a vindecării, iar metodele prezentate sunt și terapii pentru vindecare.

Afirmațiile trebuie făcute într-un loc liniștit, fără a fi deranjați și neapărat cu INTENȚIE, (care este DORINȚĂ + ACCEPTARE + CREDINȚĂ) și EMOȚIE. Așa au efect extraordinar. Altfel, spuse mecanic, fără trăire, efectul lor scade dramatic. Durata 21-40 zile, sau luni de zile, funcție de situație. Afirmările pot fi și scrise de fiecare dată. Scriindu-le și citindu-le, efectul lor va fi dublu.

Observăm că afirmațiile au putere, devin realitate dacă le spunem cu CREDINȚĂ și EMOȚIE.

Credință, care apare și la rugăciune, iubire și iertare. Credința este cea mai puternică pârghie, ne înalță către pământul făgăduinței; este lumina adevărului și a înțelepciunii. Ea este legătura care unește conștiința cu inconștientul. Credința pătrunde în adâncul ființei noastre lăuntrice, în sanctuarul vieții noastre și astfel acționează în noi divinitatea.

Credința este putere, statornicie și caracter. Ea ține loc de geniu și ne împinge mereu înainte. Este un simț al sufletului, o presimțire spirituală care vede dincolo de vede-

rea fizică și de obstacole. Iar referitor la EMOȚIE. atunci când gândim pozitiv, nobil sau când repetăm afirmațiile trebuie să și simțim starea, emoția indusă de cuvinte și gânduri, care vor deveni REALITATE

Vom prezenta o listă destul de lungă de afirmații, din care veți putea alege ceea ce vi se potrivește și ce aveți nevoie pentru situația concretă. Afirmațiile își produc efectul și datorită „puterii intrinseci” a cuvintelor: Dumnezeu, Domnul, Iisus Hristos, Eu sunt cel ce Sunt, etc., a căror vibrație înaltă determină creșterea și armonizarea vibrațiilor corpurilor ființei noastre. Pentru că fiecare corp din cele 7, fiecare centru energetic (chakră) și fiecare organ din corpul fizic, au o frecvență de vibrație proprie, care poate intra în rezonanță benefică cu vibrația afirmațiilor noastre.

1. Mă iubesc și mă accept în totalitate așa cum sunt. Sunt o ființă puternică, iubitoare și creativă.

2. Iubirea Divină lucrează prin mine AICI și ACUM.

3. Cristos din mine săvârșește miracole în viața mea AICI și ACUM.

4. Dumnezeu este cu mine oriunde aș fi și totul este bine!

5. Sunt deschis pentru a primi binecuvântările acestui univers abundent. Capăt ușor și fără efort iubire, sănătate și armonie. Accept binele meu care se îndreaptă spre mine AICI și ACUM.

6. Lumina lui Dumnezeu mă înconjoară, dragostea lui Dumnezeu mă îmbrățișează, puterea lui Dumnezeu învinge prin mine.

7. Sunt o persoană întreagă și desăvârșită.

8. Mă iubesc și mă apreciez exact așa cum sunt.

Dezintoxicarea fizică și psihică

9. Am lepădat și alungat din viața mea toate gândurile negative. Sunt recunoscător pentru tot ceea ce Dumnezeu mi-a dăruit.

10. Eu știu acum că binecuvântarea și mulțumirea ce rezultă din unirea cu Cristos cel Viu, sălășluiesc în mine pentru totdeauna.

11. Dumnezeu EU SUNT.

Eu sunt Puterea lui Dumnezeu

Eu sunt tot Belșugul. Eu sunt Armonia.

Prin Harul acestui Cuvânt de Putere, Eu am depășit orice limitări.

12. Zi de zi mă simt tot mai bine, din toate punctele de vedere (dr. E. Coné)

13. Eu sunt una cu sufletul meu, nemuritor și veșnic.

14. Puterea voinței mele este puternică, curată, clară și de neînvinc.

15. Mintea inimii mele este foarte puternică.

16. Eu sunt un spirit luminos și clar precum un cristal.

17. Doresc din toată inima mea, cu toată mintea mea și cu toată puterea mea, să-mi activez puterea spirituală din adâncul sufletului meu și să mă desăvârșesc cu adevărat.

18. Duhul Sfânt penetrează sufletul și corpul meu. Eu sunt conștiință pură. Eu sunt lumina vieții.

19. Eu sunt plin de viață, lumină și iubire sfântă, corpul meu este pe deplin sănătos.

20. Eu nu sunt corpul, eu sunt cel ce însuflețește acest corp; eu sunt viața din acest corp fizic. Eu sunt sinele sufletului meu.

21. Eu sunt cel ce sunt.

Eu SUNT acum UNA cu Divinitatea.

22. Eu sunt Iubire, Eu sunt liber, Eu sunt Iertat, EU SUNT CEL CE SUNT.

23. Am dreptul să fiu fericit, să fiu liber, să am tot ceea ce doresc, să trăiesc bucurie, extaz și iubire necondiționată, în toată viața mea.

24. Înțelepciunea infinită mă călăuzește, Iubirea Divină mă favorizează, succesul îmi aparține.

25. Iubirea și Lumina sunt ceea ce sunt eu. Acceptarea este cheia pentru a atinge fericirea.

26. Acum accept și mulțumesc pentru sănătate și armonie. Așa să fie, așa să fie!

27. Laudă Domnului din mine. Sunt una cu Domnul și împreună cu Domnul reprezintă deja o mulțime. Dacă Domnul este cu mine, cine poate fi Împotriva mea?

28. Succesul îmi este destinat. Sunt un canal al Infinitului.

29. Sunt născut pentru a triumfa în viață, căci înțelepciunea divină de care am parte nu poate eșua pentru că nu există nimic ce i se poate împotrivi Atotputernicului și care să-l poată sfida sau frâna.

30. Datorită forței divine ce mă întărește, pot să fac și să obțin orice. Mulțumesc pentru binecuvântarea divină din viața mea.

31. Sunt fericit, puternic și sănătos. Sunt puternic, echilibrat și sănătos.

32. Cred cu tărie în puterea de vindecare a Domnului, de care am parte spiritual. Conținutul gândurilor mele, a credinței și a sentimentelor se armonizează unele cu altele. Accept în sinea mea adevărul spuselor pe care le confirm în mod convingător. Dispun acum ca puterea de vindecare

a Domnului să transforme întregul meu trup, să mă vindec, să mă întărească și să mă elibereze. Cred dintr-o adâncă convingere interioară, că ruga mea de credință va fi auzită. Sunt sănătos, puternic și liber. Dumnezeu mă ghidează. Dumnezeu mă iubește. Iubirea divină traversează spiritul meu, sufletul meu, trupul meu. Ea transformă, vindecă și întărește fiecare atom al ființei mele. Percep o pace ce provine din încrederea mea în Domnul și depășesc orice înțelegere.

33. Tată Ceresc, Tu ești Iubire, eu sunt creat după chipul Tău. Eu sunt o sferă de iubire și extind această sferă pentru a fi inclusă în ea toată omenirea.

34. Tată Ceresc, încarcă-mi trupul și mintea cu lumina Ta. Coboară în sufletul meu și înalță-mă spiritual. Prin iubirea mea pentru Tine, te voi atrage lângă mine și în Tine voi găsi împlinite toate lucrurile de care am nevoie cu adevărat. Amin.

35. Voi reuși întotdeauna. Dumnezeu este cu mine și mă va ajuta în tot ce fac.

36. Voi face totul ca să mă protejez și nu voi mai permite grijilor să îmi slăbească mintea.

37. Mă accept în totalitate așa cum sunt, acum și aici.

Mă iubesc așa cum sunt.

Îmi accept sentimentele ca făcând parte din mine.

Sunt frumos și sănătos, indiferent de felul în care mă simt

Nici unul dintre sentimentele mele nu este negativ

Toate sunt părți importante ale ființei mele

Acum vreau să-mi trăiesc toate sentimentele

Este plăcut să-mi exprim sentimentele

Acum îmi îngădui acest lucru

Mă iubesc pe mine însumi atunci când îmi exprim sentimentele.

38. Consider că este bine să mă bucur de viață și asta fac!

Îmi plac lucrurile care mă fac să mă simt bine.

Sunt profund relaxat și centrat

Acum am o senzație profundă de pace interioară și de seninătate.

Sunt fericit că m-am născut și îmi place să trăiesc.

39. Relațiile mele sunt oglinzi care îmi arată cum sunt.

Acum învăț din toate relațiile pe care le am

Relațiile mele mă ajută să mă vindec și să mă iubesc.

În relațiile mele sunt puternic, sensibil și iubitor.

40. Acum sunt un canal deschis pentru energia creatoare.

Am în fiecare zi idei creatoare și inspirație

Eu sunt creatorul vieții mele.

Acum îmi creez viața exact așa cum vreau.

41. Mă iubesc și mă vindec pe toate nivelurile:

Spiritual, mental, emoțional și fizic.

Îmi cinstesc și îmi respect corpul.

Ascult mesajele corpului meu.

Învăț să am grijă de mine așa cum trebuie.

Îmi iubesc și îmi accept corpul în totalitate.

Sunt bun cu corpul meu și corpul meu este bun cu mine.

Merit să fiu sănătos și să mă simt bine.

Corpul meu este echilibrat, într-o armonie perfectă

Cu pământul și universul.

Dezintoxicarea fizică și psihică

Aduc mulțumiri pentru că am din ce în ce mai multă sănătate,

Frumusețe și vitalitate.

Este natural să mă simt bine.

42. Doamne, păzește-mă de gânduri urâte

Păzește-mă de disperare.

Fie ca toate gândurile mele să fie pure și bune.

Fie ca faptele mele să fie bune pentru ceilalți.

Gândurile mele să fie bune pentru ca spiritul să devină mai puternic.

Sunt stăpânul destinului meu.

Ceea ce gândesc azi, voi fi mâine.

Sunt stăpânul destinului meu. Așa va fi.

43. Dumnezeu este cu mine, Dumnezeu mă ajută.

Dumnezeu mă vindecă, Dumnezeu mă călăuzește.

44. Pot totul întru Hristos care mă întărește!

3.5 MUDRELE (GESTURILE)

Literal, mudra înseamnă „pecete”, „semn”, „simbol”. Mudra este un gest simbolic, adecvat, care generează o stare de rezonanță specifică. Mudrele mai pot fi descrise ca atitudini fizice, emoționale, devoționale. Mudrele se realizează în marea lor majoritate cu mâinile, având drept scop punerea ființei în rezonanță cu anumite energii subtile din Macrocosmos. Ele produc armonizarea între interior și exterior. Sensul de pecete este prezent și în Cântarea Cântărilor, când mireasa își imploră soțul divin: „*Strânge-mă ca o pecete pe pieptul tău, ca un sigiliu pe brațul*

tău” (Cântarea Cântărilor 8.6)

Mudrele le regăsim în practicile spirituale orientale, dar și în creștinism, chiar dacă nu sunt numite așa. În anumite reprezentări iconografice ale Mântuitorului Iisus Hristos, ale Fecioarei Maria, ale lui Ioan Botezătorul, putem observa mudre. În foarte multe icoane reprezentându-L pe Iisus Hristos acesta are degetul mare unit cu inelarul (ceea ce este Mayura Mudra). De asemenea cele trei degete împreunate cu care facem semul crucii semnifică Sfânta Treime, dar acest gest este și o mudră a focalizării dorințelor, a concentrării, a găsirii soluțiilor.

Gestul elevilor de a ridica mâna cu 2 degete întinse, la școală pentru a răspunde la oră, se aseamănă cu o puternică mudră hindusă, numită prana mudra, care îmbunătățește puterea de concentrare. Punerea mâinilor asupra cuiva semnifică transferul unei energii (putere), o binecuvântare, gest ritualic în bisericile creștine și la hirotonisirea preoților.

Viața de zi cu zi este plină de gesturi, care constituie o formă de comunicare, a căror semnificație ne scapă însă de multe ori. De exemplu, pentru a încuraja pe cineva, spunem că îi ținem pumnii strânși. Acesta este „mushti mudra”, care conferă o stare de forță lăuntrică, control și stabilitate. În concluzie se poate spune că mudrele au fost practicate în toate timpurile și de către toate religiile.

Datorită faptului că au fost păstrate secrete se știe foarte puțin despre semnificația ezoterică a mudrelor, și despre puterea lor vindecătoare.

Prin înțelegerea lor, mudrele pot deveni un instrument viu pentru terapia holistică și creșterea spirituală.

Dezintoxicarea fizică și psihică

Prin gesturi exprimăm întotdeauna ceva din universul nostru fizic, emoțional și psihic. De multe ori, un gest transmite mai mult decât o mie de cuvinte. Forța gestului vine din faptul că el exprimă mult mai ușor anumite trăiri sufletești profunde. Astfel, cu ajutorul gesturilor, se poate comunica, dincolo de barierele culturale sau lingvistice, ele exprimând mult mai ușor sufletul. Fiecare mudră trezește în ființa noastră o anumită stare lăuntrică, ce va fi însoțită de o stare de conștiință corespunzătoare. De exemplu o persoană care face frecvent mudra neînfricării, „abhaya mudra”, își va elimina starea de frică!

Deci mudrele acționează atât la nivel energetic, cât și la nivel afectiv și mental. Înțelepții știu că orice atitudine generează o aptitudine și că fiecare mudra aduce în ființă o energie specifică, ce trezește o anumită aptitudine în acea ființă.

De exemplu „nushti mudra”, va genera întotdeauna o stare de forță lăuntrică, „dhyana mudra” va genera o stare de interiorizare și contemplare, „prhana mudra” o stare de profundă energetizare, „linga mudra” o stare de control și centrare, și așa mai departe.

La nivelul mâinilor există o mare cantitate de bioenergie, milioane de terminații nervoase, și celule la nivelul pielii numite „oceli”, care seamănă cu niște ochi miniaturali. Asta explică de ce mâinile sunt folosite de bioterapeuți pentru terapii, de ce unele persoane pot distinge culori sau pot citi cu ajutorul mâinilor.

Referitor la bioenergie să amintim că prin fotografiile Kirliam s-a pus în evidență că mâinile și capul sunt zonele care emană cea mai mare cantitate de energie. Se spune că

măinile sunt prelungirea inimii. O persoană care vrea să se autotrăteze și vrea să nu piardă energia emanată prin mâini, va practica anumite mudre și va închide anumite circuite subtile, realizând astfel că energia sa va fi conservată și amplificată. Datorită importanței măinilor în viață noastră, Aristotel le-a supranumit „*instrumentul instrumentelor*”, iar Immanuel Kant, „*partea vizibilă a creierului*”. Mișcările pe care le facem cu măinile, conștient sau inconștient, exprimă gândurile, emoțiile, caracterul și atitudinile noastre. Mișcările grațioase și lente ne arată o personalitate armonioasă și plină de rafinament. Mișcările necontrolate ale măinilor artă o lipsă a controlului energiilor subtile în ființa noastră. Prin astfel de mișcări necontrolate și repetate (de exemplu a bate toba cu degetele), pierdem energie!

Oamenii de știință spun că măinile realizează peste 1000 de mișcări diferite în fiecare zi. În concluzie măinile constituie un instrument de vindecare, de binecuvântare și consacrare, care ne ajută la purificare și echilibrare și la a fi în serviciul semenilor.

Fiecare deget are conexiunile sale și reflectă anumite calități și aptitudini.

Astfel degetul mare, din care pleacă meridianul Plămâni, este corelat cu capacitatea de a avea control, de a proteja sau de a condamna (degetul mare în sus sau în jos).

Indexul (arătătorul), corelat cu meridianul Intestin gros, este degetul ego-ului nostru, al convingerilor noastre, al cunoașterii. El este cel care arată, afirmă și ordonă, dirijează.

Degetul mijlociu, corelat cu meridianul Vase-sex sau Pericard, este legat cu starea de forță și posesivitate. Mai

este legat de creativitate și sexualitate. Degetul inelar, legat de meridianul Trei focare, este degetul uniunii, pe el purtându-se verigheta. Degetul mic, legat de meridianul Inimă și Intestin subțire este degetul fineții, al sensibilității, al emotivității. Este corelat cu pretențiile, cu snobismul și arată legăturile cu familia. Efectele benefice ale mudrelor se manifestă simultan pe toate planurile ființei noastre: fizic, energetic, emoțional, mental și spiritual, realizând o armonizare a acestora.

a) *Beneficii fizice:* fiecare mudră stimulează anumiți nervi care își trimit impulsurile electrice către creier: pentru că fiecare deget este legat cu o parte anume a creierului, iar proiecția mâinilor pe cortex este de 1/3 din suprafața acestuia. De aceea, atingerea degetului mare cu alte degete de exemplu, generează un efect clar, puternic și totdeauna același la nivelul cortexului. Când facem mudre se dinamizează undele alfa, care sunt undele relaxării și creativității. Mudrele produc și o armonizare la nivelul venelor, tendoanelor și a glandelor endocrine și eliminarea durerii precum și efecte terapeutice asupra unor organe și sisteme.

b) *Beneficii energetice:* în timpul mudrelor se realizează o legătură între corpul fizic, corpul pranic (energetic) și corpul mental (conform sistemului yoga: annamaya kosha, pranamaya kosha și manomaya kosha) Aceasta permite practicantului să devină conștient de fluxul pranic (energetic) din ființa sa. Mudrele sunt practici care conduc la trezirea energiei subtile, la dinamizarea și conștientizarea chakrelor, precum și la purificarea acestora. Mudrele permit închiderea porții simțurilor, prin care energia intră și iese din corp, conservând astfel energia în ființă.

c) *Beneficiile mental- emoționale*: odată ce împrăștierea pranei (energiei) este stopată prin practicarea mudrelor, mintea devine clară și se atinge o stare de pratyahara (retragerea simțurilor) și de concentrare (dharana). Dacă mudrele sunt practicate o perioadă mai îndelungată de timp, vom observa îmbunătățirea memoriei și concentrării, ceea ce ne pregătește pentru meditație.

Multe mudre armonizează activitatea emisferelor cerebrale, ceea ce conduce la o creativitate crescută, creșterea capacității de a face, îmbunătățirea memoriei, menținând mentalul în stare de funcționare până la vârste înaintate.

d) *Beneficii spirituale* : mudrele cresc capacitatea de concentrare și pot genera energia care poate să trezească unele calități latente ale ființei și chiar să producă o trezire spirituală. De asemenea pot trezi inima spirituală a practicantului și pot face ca aceasta să se manifeste permanent. Mudrele ne pot ajuta să devenim mai ușor conștienți de prezența îngerilor. Ele ne oferă o stare de pace lăuntrică și fericire, precum și compasiune pentru toată creația. Fiecare mudră ne pune în rezonanță cu o anumită energie din Univers și astfel ne trezește o anumită stare de conștiință. Dacă dorim să folosim mudrele pentru purificare și terapie e bine să le asociem cu o dietă sănătoasă, mișcare în aer liber, relaxare, dezintoxicare fizică, gândire pozitivă și afirmații benefice, odihnă suficientă, rugăciune, meditație. Vom prezenta numai câteva mudre care au efect de dezintoxicare - purificare, dar și efect curativ în special la nivelele emoțional și mental.

1. Abhaya mudra. Este un gest cu mâna dreaptă de obicei. Mâna se ține ridicată la nivelul umărului, cu degetele lipite, cu palma orientată către înainte, degetul mare fiind distanțat de celelalte.



Simbolizează un gest de pace, bunăvoință, bune intenții, dar și protecția împotriva răului de natură subtilă sau fizică. Este numită și „mudra neînfricării”. Dă curaj, un bun control al simțurilor, eliberează de teamă și angoase.



2. Bronhial mudra. Este o mudră realizată cu ambele mâini. Fiecare palmă la baza degetului mare, cu degetul mic plasat la baza degetului mare, cu degetul inelar plasat la nivelul articulației

degetului mare și vârful degetului mijlociu atinge vârful degetului mare, iar degetul arătător este întins cu vârful orientat către înainte.

Această mudră are efecte benefice asupra bronhiilor și aparatului respirator superior, dar elimină și stările de tristețe și sentimentele de izolare. În crizele de astm bronșic se face această mudră timp de 4-5 minute, apoi tot 4-5 minute, astm mudra.

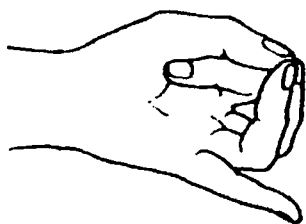


3. Apana mudra. Se realizează cu o singură mână. Degetul mare este unit cu mijlociul și inelarul, celelalte degete rămânând întinse. Mâna este

orientată cu palma către în sus.

Are următoarele efecte: elimină toxinele și purifică organismul; ameliorează problemele urinare. Ajută la nașterea fără dureri. Alungă spiritele rele și protejează persoana care o practică.

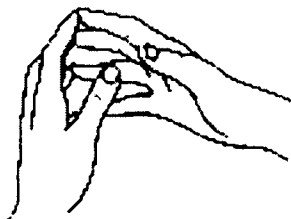
4. Apana vayu mudra (mudra inimii). Se realizează



cu ambele mâini. Mâna este orientată cu palma în sus. Indexul se îndoaie în palmă, iar degetul mare este unit cu mijlociul și inelarul. Degetul mic se ține tot timpul drept.

Efecte: regularizează bătăile inimii fiind utilizată ca prim ajutor în infarct și alte probleme cardiace grave.

5. Chatur-mukham mudra. Se țin palmele față în față



cu degetele distanțate între ele, care se ating la vârf cu degetele corespondente de la cealaltă mână. Degetele mari sunt cu vârfurile orientate în sus. Mâinile se află plasate la înălțimea taliei.

Are efecte curative, putând fi utilizată și în cazuri de cancer.

6. Ganesha mudra. Se face cu ambele mâini, plasate



la nivelul pieptului. Ținem mâna stângă cu palma orientată către în sus cu degetele îndoite și

prindem cu mâna dreaptă mâna stângă.

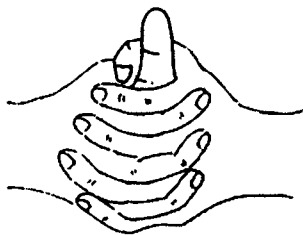
Efecte benefice asupra aparatului circulator și aparatului respirator.

7. Jnana mudra (gestul cunoașterii). Se realizează cu ambele mâini. Este foarte simplă. Degetul mare se unește cu indexul, fără a presa, iar celelalte degete sunt întinse, dar relaxate, palmele fiind orientate în sus. Gestul cunoașterii simbolizează conectarea naturii umane cu conștiința divină, și exprimă aspirația către cunoașterea spirituală a Divinității.

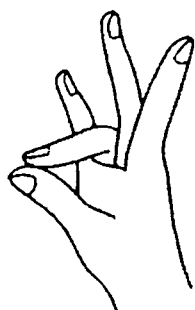


Efecte: creșterea activității cerebrale, ascuțirea memoriei, pace mentală, creșterea creativității. Ajută la vindecarea insomniilor, a dizarmoniilor mentale, înlăturarea tensiunilor (ajută și în hipertensiunea arterială), depresiile și moleșeala.

8. Linga mudra. Ambele mâini se țin la nivelul pieptului, după care se încrucișează degetele, degetul mare de la mâna dreaptă fiind întins cu vârful în sus.



Efecte: crește imunitatea organismului, ajutând în cazuri de răceală, tuse, infecții ale aparatului respirator. Scade greutatea, dinamizând energiile yang din ființă. Elimină somnolența și starea de inerție.

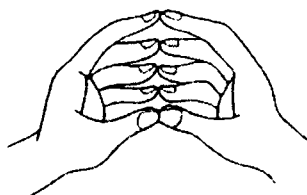


9. Mayura mudra. Este gestul ritualic cu care apare Iisus Hristos în foarte multe icoane. Simbolizează iubirea și nemurirea. Se face cu ambele mâini. Mâna este cu palma orientată către linia de mijloc, degetele sunt întinse și ușor răsfirate, cu excepția degetului mare și a degetului inelar care sunt îndoite și se ating la vârf.

Efecte: pace și crește capacitatea de a iubi.

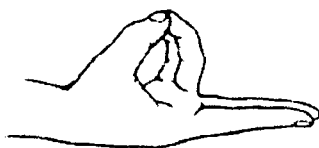


10. Nirvana mudra. Se face cu ambele mâini, care sunt în fața pieptului pe care îl ating. Ținem mâna dreaptă cu palma orientată către exterior dreapta și peste ea plasăm mâna stângă care este cu palma orientată către exterior stânga, degetele sunt cu vârfurile orientate către în sus și se ating la vârf cu degetele omoloage. Degetele mari se ating pe toată lungimea lor, de-a lungul marginii exterioare. Această mudră simbolizează aspirația către atingerea eliberării spirituale și se folosește în diverse cazuri de boală și chiar cancer.



11. Pancha mukha mudra. Se face cu ambele mâini, plasate la nivelul taliei. Degetele sunt îndoite, distanțate între ele, paralele cu solul, și se ating la vârful. Se utilizează în diverse boli și în cazuri de cancer.

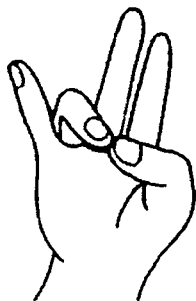
12. Prana mudra. Se realizează cu o singură mână.



Mâna este orientată cu palma în sus, degetul mare inelar și mic se ating la vârf, iar arătătorul și mijlociul sunt întinse, cu vârful orientate către înainte.

Efecte: energizează trupul, mărește vitalitatea, ajută la îmbunătățirea vederii și la vindecarea unor afecțiuni ale ochilor. Este ca o „bancă de energie”. Este necesară celor nervoși, obosiți sau slăbiți. Produce o stare de claritate mentală, încredere în sine și o stare de forță lăuntrică.

13. Prithivi mudra. Se face cu o singură mână. Palma



este orientată în sus, cu degetele întinse, cu excepția inelarului și a degetului mare care sunt îndoite și se ating la vârf.

Efecte: dezvoltă răbdarea, crește vitalitatea, întărește oasele, părul, unghiile, armonizează muladhara chakra (chakra rădăcină), intensifică mirosul elimină oboseala și slăbiciunea.

14. Shivalinga mudra. Se face cu ambele mâini, pla-



sate la nivelul taliei. Mâna dreaptă, cu pumnul strâns și cu degetul mare orientat în sus, este așezată în mijlocul palmei stângi care este orientată în sus cu degetele ușor îndoite.

Efecte: elimină depresia, tristețea, oboseala.

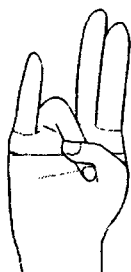
15. Shunya mudra. Se face cu o singură mână, care



este ridicată cu palma orientată spre exterior, cu degetele întinse cu vârfurile orientate în sus, cu excepția degetului mijlociu care este îndoit către mijlocul palmei, iar degetul mare este plasat peste el.

Are efecte benefice asupra inimii și auzului. Ameliorează durerile de urechi în numai câteva minute și ajută la eliminarea durerilor de gât.

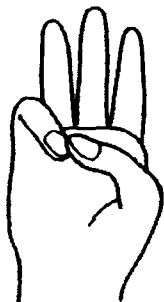
16. Surya mudra (mudra soarelui). La



fel ca Shunya mudra cu deosebirea că, în loc să se îndoie degetul mijlociu se îndoie inelarul.

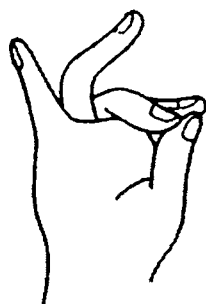
Efecte; elimină depresia și scade greutatea datorită dinamizării yang din ființă.

17. Varuna mudra. Se realizează cu o singură mână,



care este ridicată la nivelul umărului cu palma orientată înainte, cu degetele întinse, cu vârfurile orientate în sus, ușor răsfirate, cu excepția degetului mic și a degetului mare care sunt îndoite spre mijlocul palmei și ale căror vârfuluri se ating.

Efecte: elimină afecțiunile legate de deshidratarea organismului și îmbunătățește circulația sângelui și a limfei.



18. Vyana mudra. Se poate realiza cu o mână sau cu ambele. Palma este orientată în sus, cu degetele arătător și mijlociu îndoite și plasate peste degetul mare care este întins, celelalte degete sunt relaxate și ușor îndoite.

Efecte: dinamizare, energizare la nivelul întregii ființe, întărește sistemul nervos, influențează în bine ochii, urechile și sângele.

3.6 REMEDIILE FLORALE BACH

Terapia florală Bach a fost inventată de doctor Edward Bach (1886-1936), care era specializat în bacteriologie și atras de homeopatie. În 1917, la 31 de ani, suferă o hemoragie și i se găsește o tumoră la splină. Doctorii ziceau că mai are 3 luni de trăit, iar el a mai trăit 19 ani, până când și-a încheiat misiunea de a descoperi cele 38 de remedii florale clasice. Terapia florală Bach este recunoscută de Organizația Mondială a Sănătății și utilizează esențe sau elixire din plante al căror scop este echilibrarea diverselor stări emoționale precum frica, tristețea, vinovăția, anxietatea, indecizia, depresia, respectul de sine scăzut, etc. Dr. Bach consideră că esențele florale, odată răspândite în corp, își conectează vibrațiile la câmpul energetic al pacientului și călătoresc prin intermediul nadisurilor sau meridianelor energetice până la organele energetice. Odată ajunse aici, ele armonizează emoțiile, esențele acționând

lent, producând un efect subtil. ***Esența acestei metode este lipsa de agresivitate și de efecte secundare.***

Dr. Bach a plecat de la premisa că toate bolile care afectează organismul uman au ca origine dezechilibre sufletești și/sau spirituale. Acestea provin de la felul eronat al omului modern de a vedea și înțelege lucrurile și evenimentele care-l înconjoară, ceea ce aduce cu sine tot felul de stări și comportamente negative: culpabilitate, autodistrugere, invalidare, absența perspectivelor, neîncredere în viitor.

Mai mult, Dr. Bach a simțit că boala se datorează unei neputințe a personalității fizice de a se comporta în acord cu cerințele, dorințele, și motivațiile altruiste, orientate spre a dăruir, ale Sinelui Superior.

Doctor Bach a identificat 38 de stări sufletești susceptibile să genereze dezechilibre, și a descoperit prin intuiție divină și studiu, remediile corespunzătoare pentru rezolvarea acestora.

El însuși era un „paranormal”, atât de sensibil la energiile subtile, încât putea să atingă roua de dimineață a unei flori cu buzele și să experimenteze efectele terapeutice potențiale ale plantei!! În prezența unei flori, el experimenta toate simptomele fizice și stările emoționale pentru care esența florii reprezenta antidotul!!

Dezechilibrele, care sunt abateri de la starea de armonie, cu efecte distructive la nivel energetic, slăbesc sistemul imunitar, blochează accesul intuitiv la „puterea interioară” și fac posibilă apariția bolilor existente.

Adevăratele cauze ale bolilor, de natură sufletească sau spirituală, au fost identificate de Dr. Bach, ca fiind

Dezintoxicarea fizică și psihică

următoarele: frica, ignoranța, neliniștea, nehotărârea, indiferența, slăbiciunea, îndoiala, constrângerea, entuziasmul excesiv, nerăbdarea, teroarea, mâhnirea. Și ele pot fi neutralizate prin: iubire, compasiune, iertare, bucurie, pace, statornicie, înțelegere, toleranță, curaj și înțelepciune și remediile florale care induc aceste stări, care le înlocuiesc pe celelalte, producătoare de boli.

Cele 38 de remedii florale Bach sunt:

Nume Remediu	Denumirea Latină	Denumirea Română	Virtute Indusă
Agrimony	Agrimonia Eupatoria	Turița Mare	Pace
Aspen	Populus Tremula	Plop tremu- rător	
Beech	Fagus Sylvatica	Fag	
CentaurY	Erythraea Centaurium	Tinctaură	Putere
Cerato	Cherastostiga Willmottiana	Cerato	Înțelepciune
Cherry Plum	Prunus Cerasifera	Corcoduș	
Chestnut Bud	Aesculus Hippocastanum	Muguri de castan	
Chicory	Ciochorium Intybus	Cicoare	Dragoste
Clematis	Clematis Vitalba	Curpen	
Crabapple	Pyrus Malus	Măr pădureț	
Elm	Umus Campestris	Ulm	
Gențian	Gențiana Amorella	Ghi Țură	Înțelegere
Gorse	Ulex Eurapaeus	Grozama	

Heather	CallunaVulgaris	Iarbă neagră	
Holly	Ilex Agnufolium	Crăciunică	
Honeysuckle	Lonicera Caprifolium	Caprifoii	
Hombeam	Carpinus Betulus	Carpen	
Inpatiens	Impatiens Royalei	Slăbănog	
Larch	Larix Europe	Larița	
Mimulus	Mimulus Lutens	Crețeșoară	Compasiune
Mustard	SinapsisArvensi s	Muștar	
OaK	Quercus Peduncalata	Stejar	
Olive	Olea Europaea	Măslin	
Pine	Pinus Sylvestris	Pin	
Red Chestnut	Aesculus Car- nea	Castan roșu	
Rock Rose	Helianthemum Vulgare	Trandafir de stâncă	Curaj
Scleranthus	Sclerauthus Amnus	Porumbar	Statornicie
Star of Bethlehem	Ornitholagum Umbelatum	Stea Betleemului	
Sweet Chest	Castanea Vulgaris	Castan dulce	
Vervain	Verbenea Officinalis	Verbină	Toleranță
Vine	Vitis Vinifera	Vița de vie	
Walnut	Juglans Regia	Nuc	
Water Violet	Hortonia Palustris	Viorea de Baltă	Bucurie
White chestnut	Aesculus Hippocastanum	Castan alb	

Dezintoxicarea fizică și psihică

Wild oat	Bromus Asper	Ovăz alb	
Wild Rose	Rosa canina	Trandafir sălbatic	
Willow	Salix Vitellina	Salcie	
Rock water	Agua petra	Apa de izvor din Țara Galilor	

Fiecărei plante îi corespunde o calitate, iar rolul ei este să întărească acea calitate, astfel încât personalitatea să se poată ridica deasupra defectului, care este obstacolul particular. Remediile sunt înzestrate cu o putere precisă, iar acțiunea lor este separată de credință sau de cel care le administrează!

Aceste 38 de remedii au fost repartizate în 7 grupe:

1. Pentru FRICĂ – Rock Rose, Mimulus, Cherry Plum, Aspen, Red chestnut.

2. Pentru NESIGURANȚĂ - Cerato, Scleranttus, Gentian, Gorse, Hornbean, Wid Oat

3. Pentru INTERES INSUFICIENT FAȚĂ DE PREZENT – Honey-suckle, wild rose, Olive, Withe chestnut, Mustard, Chestnut bud

4. Pentru SINGURĂTATE – Water Viole Impatientus, Heather

5. Pentru HIPERSENSIBILITATE- Agrimony, Centaury, Walnut, Holly

6. Pentru DISEPRARE si DESCURAJARE- Larch, Pine, Elm, Sweet Chestnut, Star of Bethlehem, willow, Oak, Crab Apple

7. Pentru GRIJĂ EXCESIVĂ FAȚĂ DE ALȚII- Vine, Beech, Rock Water

Pe piață se găsesc destul de greu aceste remedii. Dar unele din ele (din flori pe care le cunoașteți, aflate în zone nepoluuate și în perioada optimă), se pot prepara și în familie.

Doctor Bach a pus la punct două metode pentru extragerea esențelor florale. Prima se bazează pe acțiunea soarelui, cealaltă pe fierberea tulpinilor, frunzelor și florilor.

Metoda solară. Se aplică pentru: agrimony, centaury, cerato, chicory, clematis, gentian gorse, heather, impatiens, mimulus, oak, olive, rock rose, și rock water.

Se identifică florile și se ia apa de la un izvor apropiat de locul unde cresc acestea. Apa trebuie analizată pentru a nu avea compuși chimici toxici. Se umple cu apă un bol mare de sticlă transparentă. Se pun florile (capetele lor) în apă astfel încât să acopere suprafața apei. Se lasă în soarele puternic al verii cel puțin 4 ore. Ajutate de energia soarelui, florile impregnează apa cu vibrația lor. Se pot amesteca cu un bețișor de lemn. Se folosesc flori de la o singură specie.

Se scot florile și se adaugă apei o cantitate echivalentă de coniac veritabil sau țuică naturală pentru a fixa energia florilor. Remediul obținut se îmbuteliază în sticle brune, opace și se înșurubează ermetic. Remediul sau tinctura obținută se poate păstra timp nelimitat! Dacă după ani de zile apar sedimente în flacon, se poate trece partea limpede în alt flacon sterilizat, cu capac filetat.

Toate materialele folosite, recipientele, foarfecile metalice, flacoanele de sticlă se fierb 20 minute pentru sterilizare.

Metoda fierberii. Se aplică pentru obținerea : Aspen.

Beach. Cherry Plum, Chestnut Bad, Crab Apple, Elm, Holly, Hornbeam, Larch, Mustard, Pine, Red Chestnut și WildRose. Se culeg florile și se ia apă de la un izvor din apropiere. Se ia o oală de oțel inox sterilizată, se umple cu apă pe trei sferturi (75%). Se pun florile și tulpinile, se fierb 30 minute cu capacul pus. Apoi se lasă la răcit în aer liber. Când apa e caldută, se scot florile și tulpinile și se trece lichidul printr-un filtru de hârtie într-un vas de sticlă, în care s-a pus în prealabil aceeași cantitate de coniac veritabil. Apoi se îmbuteliază în flacoane de sticlă brună, opacă și se închid ermetic cu capacul cu filet. Tinctura se păstrează timp nelimitat. E bine ca sticlele să fie cu picurător.

Utilizare: Din tinctura de bază se pun 2 picături în 50-60 ml apă filtrată sau de izvor și se pun într-o sticlă maro. Din aceasta, de regulă se folosesc 4 picături direct pe limbă, de 4 ori/zi, până ne simțim bine. Nu există o anumită limită de timp, dar în general se recomandă 3 săptămâni. În cazuri grave, se pot folosi câte 4 picături la fiecare 10-15 minute, până la dispariția simptomelor. Efectul tratamentului oral se poate întări, dacă în apa de baie se pun 7 picături din remediul ales. ***Remediile nu au efecte secundare, nu creează dependență și nu sunt pericole de supradozare.*** Nu există limite de timp pentru tratament. Durata depinde de fiecare pacient. S-ar putea să apară o agravare a tabloului simptomatic. În acest caz se continuă cu formula de bază, la care se adaugă cea necesară pentru noua problemă.

În general se pot amesteca într-un flacon 5 remedii pentru a se administra odată. În cazuri excepționale se pot amesteca 6-7 remedii. Mai multe nu e cazul. De exemplu

Doctor Bach, a amestecat 9 remedii, doar în 2 cazuri, acestea constituind excepții. Nu există esențe periculoase și nici combinații ale lor. Singurul lucru ce se poate întâmpla este să nu obținem rezultatul scontat!! Remediile se pot lua și în ceai sau apă. Doctor Bach a creat și o singură combinație de 5 esențe pe care a numit-o „pachetul emoțional de prim ajutor”, compusă din Impatiens, Star of Bethlehem, Cherry Plum, Rock Rose și Clematis. Această combinație a fost numită Rescue Remedy (Salix vitellina), Remediu Salvator, și are efecte extraordinare în stare de șoc sau crize emoționale. Are un efect calmant și stabilizator, inversând starea mentală de panică și readucând echilibrul. Rescue Remedy nu se recomandă pentru tratarea patologiilor de bază sau cronice, dar este foarte eficient în situații de criză provocate de:

- teamă extremă - după un accident de circulație, mușcătura unui câine sau înaintea unui examen complicat;
- anxietate sau confuzie după o dispută în familie, după primirea unei știri foarte neplăcute (deces, concediere)
- stări proaste sau de mânie;
- atacuri de astm bronșic, dureri menstruale, arsuri, leziuni grave, iminența unei nașteri.

Cu ajutorul esențelor florale, în speță Rescue Remedy și Crab Apple (cu proprietăți depurative), s-a realizat Cremă Rescue, folosind 6 picături din Rescue Remedy și 4 picături de Crab Apple într-o cutie de cremă obișnuită. Această cremă s-a dovedit utilă în situații de urgență cum ar fi: lovituri, arsuri, luxații, plăgi, mușcături de insecte și

Dezintoxicarea fizică și psihică

chiar hemoroizi. răni, tăieturi, infecții ale pielii, negi, pete pe piele. Crema se aplică numai de 2 ori/zi. Vom prezenta în continuare câteva remedii și stările emoționale și mentale în care au efecte:

1. STRES – Elm, Impatiens, Vervain, Hornbeam
2. INSOMNIE – Agrimony, Rock Rose, Aspen, Vervain
3. EXAMEN – Clematis, Gentian, Larch, White Chestnut
4. DEZILUZII – Sweet Chestnut, Larch, Centaury, Gentian, Mimulus
5. DOLIU – Resucue Remedy, Sweet Chestnut, Waterviolet
6. OPERAȚII – Rescue Remedy
7. BULIMIE, ANOREXIE – Crab Apple, Cherry, Plum, Agrimony
8. NEGOCIERI – Centaury, Vine, Pine
9. LA VOLAN – Mimulus, Clematis, Impatiens, Larch, Gentian
10. PURIFICAREA INTERNĂ – crab Apple
11. DEPRESIE – Mustard
12. ELIBERARE DE NEGATIVITATE – Holly
13. DEPĂȘIREA DURERII ȘI SUFERINȚEI – Walter Violet
14. ELIBERAREA FURIEI NEEXPRESATE – Willow

Începând din anii 1970 s-au creat în toată lumea peste 300 de sisteme florale cu esențe din diverse zone ale pământului. Astfel în California a fost înființată de către

Richard Katz și Patricia Kaminski. Flower Essence Society (FES), care a creat un sistem de 72 esențe originale fiecare cu un cuvânt cheie. Aceste esențe acționează ca niște catalizatori de transmutație pentru blocaje psihoenergetice de tip specific, cum ar fi cele ținând de fricile în legătură cu sexualitatea, raporturile intime, sensibilitate și dezvoltare spirituală.

În Germania, Andreas Korte, botanist și cercetător, care putea comunica cu plantele încă de copil, a fondat un sistem de esențe florale în care acestea sunt extrase prin așa-numita „Metodă a cristalului”, fără a tăia florile!!

Este considerat cel mai important cercetător și terapeut din Europa.

În Canada, la Vanconver, Sabina Petitt a dezvoltat un sistem de esențe din viețuitoarele mării și oceanului (moluște, alge, corali, animale). Esențele marine descoperite și folosite de această specialistă în acupunctură și medicină orientală se adresează câte unui meridian și unei chakre.

În Australia, Ian White, fondator al Australian Bush Flower Essence Society, a creat un sistem original din flora specifică acestui continent, dominată de arbuști și tufișuri (bush - în engleză). În principiu, el respectă metoda Bach, dar folosește alte flori și recomandă doze de 7 picături, dimineața și seara.

Alte sisteme de esențe florale au fost create de cercetători în Mexic, Brazilia (foarte multe), Gran Canaria, Spania, India, Himalaya, etc.

Foarte interesantă este activitatea societății Pegasus Products Inc din Boulter Colorado, condusă la început de Gurudas, care folosind informațiile obținute de mediumul

Kevin Ryerson (de calibrul lui Edgar Cayce), au descoperit 108 noi esențe florale. Unele făceau deja parte din Esențele SEF (ale lui Richard Katz), dar nu fuseseră descrise atât de amănunțit. În urma colaborării cu Kevin Ryerson, Gurudas scrie și publică un text de medicină subtil - energetică numit „*Esențele florale și vindecarea prin vibrații*”, de o valoare excepțională. În această lucrare se descriu mecanismele de activare biochimică și subtil - energetică ale esențelor florale, modurile în care pot fi folosite, direcțiile de cercetare științifică pentru validarea informațiilor date.

Câteva citate din lucrarea lui Gurudas, cred că vor fi lămuritoare pentru mecanismul prin care acționează esențele florale.

„Florile reprezintă esența și cea mai mare concentrație de forță vitală pe care o întâlnim pe planetă. Ele sunt experiența care încununează creșterea plantelor. Esențele preparate din flori nu sunt decât o impregnare eterică, nu se transferă nimic fizic. Este vorba de vibrația eterică a plantei, de inteligența ei. Soarele care strălucește deasupra apei transferă în apă forța vitală a florii și aceasta este transferată oamenilor, atunci când ei asimilează aceste esențe vibratorii.”

„Când o esență florală sau un remediu homeopatic sunt ingerate, ele urmează un traseu special în interiorul corpului fizic și al corpurilor subtile. Inițial, ele sunt asimilate în sistemul circulator (fluxul sanguin). După aceea, remediuul se poziționează la mijlocul distanței dintre sistemul circulator și nervos. Aici se creează un curent electromagnetic prin polaritatea celor două sisteme. Într-

adevăr, există o legătură strânsă între aceste două sisteme. pe care știința modernă nu o înțelege încă. Forța vitală lucrează mai mult prin intermediul sângelui și conștiința lucrează mai mult prin intermediul creierului și a sistemului nervos. Aceste două sisteme prezintă proprietăți asemănătoare celor ale cuarțului și prin ele circulă un curent electromagnetic. Celulele sângelui, în special celulele roșii și albe, conțin mai multe calități specifice cuarțului, iar sistemul nervos este mai impregnat de acest curent electromagnetic. Forța vitală și conștiința se servesc de aceste proprietăți pentru a pătrunde în corpul fizic și a-l stimula.

De la jumătatea distanței dintre sistemul nervos și cel circulator, remediul, se îndreaptă de obicei, direct spre meridiane. Din meridiane, forța vitală a remediului pătrunde în diversele corpuri subtile și în chakre, sau se întoarce direct în corpul fizic, la nivel celular, prin mai multe porți situate la jumătatea distanței dintre sistemul nervos și circulator. Drumul este determinat de tipul remediului și de constituția persoanei. Cele 3 porți principale prin care forța vitală a remediului reintră în corpul fizic sunt corpul eteric și fluidul eteric, chakrele și pielea cu proprietățile sale cristaline asemănătoare celor ale bioxidului de siliciu. Fluidul eteric face parte din corpul eteric care înconjoară corpul fizic și el transportă forța vitală în celulele individuale. Părul, cu proprietățile sale cristaline, este un depozit de forță vitală; nu este o poartă. Diversele părți ale corpului fizic reprezintă porți în raport cu remediul vibratoriu doar din cauză că sunt asociate cu diverse chakre și meridiane. Forța vitală a remediului vibratoriu gravitează de obicei către o poartă, dar ea poate reintra în corpul fizic

prin mai multe porți. După ce a trecut printr-una din porțile deschise, forța vitală ajunge întotdeauna în punctul de mijloc dintre sistemele nervos și circulator. Apoi ea ajunge în celule și în zonele corpului fizic marcate de dezechilibru. Acest proces se petrece instantaneu, dar de obicei trebuie să treacă o vreme înainte de a se putea constata rezultatele”. Există diverse structuri cristaline asemănătoare - cuarțului în corpul fizic (cristalele lichide) și în cele subtile, care măresc impactul remediilor vibratorii. În corpul fizic, acestea includ: sărurile celulare, țesuturile grase, limfa, celulele roșii și albe și glanda pineală. Aceste structuri cristaline reprezintă un sistem organic complet, care încă nu este înțeles cum trebuie de medicina modernă. Structurile cristaline funcționează pe baza rezonanței. Există o consonanță între proprietățile cristaline ale corpurilor fizice și subtile și multe din remediile vibratorii, în special remediile florale și elixirele din pietre prețioase. Aceste proprietăți ale corpului amplifică forța vitală a remediilor vibratorii, aducând-o la un nivel la care sa fie recunoscută și asimilată. Într-adevăr, aceste structuri cristaline se comportă ca niște transformatoare prin care majoritatea energilor de natură eterică pătrund din nou în corp. Acesta **permite distribuirea echilibrată a diferitelor energii la frecvențe corecte, care stimulează eliminarea toxicității**, pentru crearea sănătății.

Într-un mod similar acționează vibrațiile undelor radio asupra cristalelor dintr-un aparat radio. Cristalul rezonază cu frecvența înaltă în așa fel încât o absoarbe, trecând pe lângă frecvențele audio care sunt perceptibile de către corp. Când remediile vibratorii sunt amplificate, forța lor vitală

ajunge mai repede și într-o stare mai stabilă la părțile corpului marcate de dezechilibru. Remediile pot curăța aura corpurilor subtile, astfel încât aceste dezechilibre nu vor mai contribui la crearea afecțiunilor.

În urma analizării acestor informații se poate afirma că esențele florale conțin o concentrație superioară de forță vitală și posedă calități care nu diferă prea mult de cele ale unei tincturi făcute chiar din energia conștiinței!!

Am prezentat mai multe despre remediile florale, pentru că acestea se adresează în primă instanță corpurilor subtile (eteric, emoțional, mental, spiritual) și apoi și corpului fizic, producând dezintoxicarea la toate nivelele, eliminarea dezechilibrelor energetice, revenirea la ARMONIE și ECHILIBRU, condiție a SĂNĂTĂȚII.

Și toate acestea fără NICI UN EFECT SECUNDAR, FĂRĂ CONTRADICȚII, CU O ACȚIUNE BLÂNDĂ.

În lume se pare că există peste 100.000 de terapeuți care folosesc remediile florale. Din păcate la noi în România sunt foarte puțini, dar în mod cert numărul lor va crește semnificativ.

3.7 ULEIURILE ESENȚIALE SAU ETERICE

Uleiurile esențiale sau eterice sunt cunoscute și folosite din antichitate în India, China, Egipt, Grecia, Roma. În secolul X, Avicema, marele medic și învățat arab a inventat distilarea în curent de aburi și tehnici de masaj încă folosite.

Termenul de aromoterapie a fost inventat în 1928 de

chimistul francez René Maurice Gattefossé, care a folosit uleiul de levănțică pentru tratarea unei arsuri, ceea ce l-a făcut să studieze proprietățile terapeutice ale uleiurilor esențiale. Aceste uleiuri se extrag din flori, frunze sau coaja fructului prin distilare în curent de aburi sau presate la rece prin tehnica „effleurage” sau macerare în ulei fierbinte. Pentru 1 litru ulei esențial de lavandă sunt necesare aproximativ 380 kg plante.

Fiind foarte concentrate și volatile nu se pot utiliza în practică în stare pură, ci amestecate cu un ulei suport sau bază care poate fi uleiul din germenii de grâu, uleiul de jojoba, de avocado, de semințe de struguri sau mai rar de soia sau migdale dulci. Concentrația de ulei esențial în uleiul de bază este de numai 2-3 %. În practică se folosesc 5-7 picături din acest amestec în 50-60 ml apă sau în cada de baie. În aromoterapie (vom folosi mereu acest termen pentru că e mai complet și corect în acest caz), se utilizează circa 300 de uleiuri, din care 36 mai frecvent. Este foarte important să se folosească numai uleiuri naturale, din plante cultivate organic. Uleiurile sintetice sau „parfumurile” nu au calități vindecătoare, pentru că nu conțin principiile active apte pentru uzul uman și pentru că nu provin din natură, sursa tuturor terapiilor alternative. Se păstrează în sticle brune, nu de plastic, la rece (5-10°C) până la 2-3 ani, cu excepția uleiurilor de citrice care nu rezistă decât 6 luni.

Se folosesc prin vaporizare cu atomizor în cameră, prin vaporizator de ceramică, în lumânări sau uleiuri și creme pentru masaj și băi. Aroma lor are un puternic efect psihic și fiziologic, astfel încât acționează asupra minții.

sufletului și trupului ca un întreg. Mecanismul de acțiune asupra corpului fizic și creierului este următorul: aerul cu moleculele de ulei esențial intră prin nas, ajung în țesutul olfactiv unde acestea sunt captate de receptorii olfactivi, numiți „cili”. Fiecare celulă chemoreceptoare are două prelungiri, una la nivelul suprafeței mucoasei și alta la baza epiteliului, care merge profund, spre conexiunea cu fibrele nervoase. Impulsurile nervoase călătoresc prin aceste fibre, traversează osul etmoid până la bolta palatină și cavitatea craniană. Aici începe „interpretarea aromei”. Stimulii senzoriali se asociază cu comportamentele emoționale. Fibrele nervoase ajung în bulbii olfactivi, apoi în sistemul limbic din creier, care este un centru de comandă. Acesta este informat de existența moleculei de ulei esențial și creierul, ca răspuns, eliberează unele substanțe chimice care acționează asupra sistemului nervos, relaxându-l sau stimulându-l. Să amintim că nasul conține peste 10 milioane de celule receptoare, iar sistemul limbic din creier controlează memoria, instinctele și funcțiile vitale.

Efectele de eliminare a toxinelor emoționale, calmare, relaxare și echilibrare se explică conform cercetărilor efectuate de specialiști prin frecvența de vibrație a uleiurilor eterice care este de 50- 320 MHz și care intră în rezonanță cu frecvența corpului emoțional.

Vom prezenta câteva uleiuri folosite în dezintoxicarea psihică și fizică, cei interesați de aromoterapie în mod deosebit, putând studia bibliografia indicată.

1. Uleiul de mușețel – relaxant, elimină anxietatea, tensiunea, furia. Este analgezic, antidepresiv, antispastic, bacterian, digestiv și diuretic. Utilizat în dureri de cap, de

Dezintoxicarea fizică și psihică

măsele, artrită, cistită, probleme de auz. Se combină cu: angelica, mușcata și pergamută.

2. Uleiul de rozmarin – combate apatia și favorizează memoria. Energetizează și stimulează. Purificator, expectorant, antioxidant, antispastic, astringent, digestiv, fungicid, sudorific, reconstructiv. Util în migrene, dureri musculare, infecții pulmonare.

3. Ulei de levănțică – atenuează stările de depresie și tulburările emoționale. Antidepresiv antiseptic, reglator, calmant, relaxant, analgezic, anticonvulsiv, antimicrobian, antireumatic, decongestiv, antiparazitar. Util în insomnii, dureri de cap, febră, palpitații, armuri, dereglări emoționale. Se combină cu salvie, iasomie, pergamută. Precauții: poate produce somnolență.

4. Ulei de ylang-ylang – ajută în probleme emoționale în legătură cu autostima. Este antidepresiv, antiinfecțios, antiseptic, hipotensiv, calmant și stimulant. Util în hipertensiune, palpitații, depresia după naștere, indigestii. Se combină cu iasomia, pomelo, pergamuta. Precauții: poate produce dureri de cap și grețuri.

5. Ulei de eucalipt – favorizează concentrarea și relaxarea tensiunii. Antiseptic, depurativ, expectorant, analgezic, întăritor, antireumatic, bacterian, decongestiv, cicatrizant, eliberator. Util în dureri de cap, diaree, dezinfectarea spațiului de locuit, înțepături de insecte. Se combină cu ienupărul, levănțică, pergamuta. Precauții: nu se folosește dacă aveți hipertensiune sau epilepsie.

6. Ulei de ienupăr – întărește stima de sine. Purificator, diuretic, antiparazitar, analgezic, astringent, depurativ, detoxifiant, antireumatic, antiseptic, cicatrizant. Util în re-

tenții de lichide. acnee, celulită. dureri menstruale, dezintoxicare sistem digestiv. Se combină cu salvia, pergamută, chiparosul. Precauții: nu se folosește în timpul sarcinii.

Pentru dezintoxicarea emoțională, specialiștii recomandă amestecuri din mai multe uleiuri, care acționează sinergetic, cum ar fi:

1. Pentru eliminarea stresului (calmare) – levănțică, mușețel, neroli, măghiran, Ylang-ylang, santal, trandafir, rădăcină de angelică, melisă.

2. Pentru eliminarea fricii – sunătoare, iasomie, mușețel, neroli, ylang-ylang, busuioc, melisă, trandafir, ienupăr, măghiran, rădăcină de angelică, tămâie, levănțică.

3. Pentru eliberarea furiei – mușețel, ylang-ylang, melisă, trandafir, ienupăr, măghiran, rădăcină de angelică, tămâie, levănțică.

4. Pentru eliminarea grijilor – rozmarin, mentă, busuioc, lămâie, ienupăr.

5. Pentru nerăbdare – tămâie, mușețel și celelalte uleiuri calmante.

6. Pentru traume sufletești – trandafir, smirnă, măghiran.

Pentru suferință cauzată de moartea cuiva drag – trandafir, melisă, tămâie, măghiran, rădăcină de angelica, chiparos, mir, pergamută.

Pentru separarea dureroasă de cineva (divorț, despărțire) – trandafir, geranium, pergamută, smirnă, tămâie, isop, măghiran, levănțică, patchuli, ylang-ylang, rădăcină de angelică, santal, sunătoare.

7. Pentru depresii – pergamută, geranium, rozma-

Dezintoxicarea fizică și psihică

rin, ienupăr, iasomie, mentă, melisă.

8. Pentru tristețe – pergamută, iasomie, patchuli, mentă, cimbrisor.

9. Pentru nervozitate – trandafir, neroli, sunătoare, iasomie, vetiver, levănțică, rozmarin, geranium

10. Pentru detoxifiere fizică – grepfrut, fenicul, ienupăr, trandafir, lămâie.

Uleiurile esențiale se pot folosi și la băi terapeutice . Apa trebuie să fie caldă, durata 10-20 minute, nu mai mult pentru că excesul poate dăuna inimii și pielii, iar în apă se pun în medie 7-10 picături dintr-un ulei sau combinație.

De exemplu:

1. Pentru recuperarea energiei –
Rozmarin 5 picături
Mușcată 5 picături
2. Pentru circulație și revigorare –
Patchuli 4 picături
Levănțică – 3 picături
Trandafir – 2 picături
3. Pentru teamă – cuișoare, năpraznic, cimbru.
4. Pentru panică – cimbru, mandarin, ylang-ylang.
5. Pentru iertare de sine – ghimbir, smirnă, vanilie.
6. Pentru gelozie – portocală, ylang-ylang, mesteacăn, cimbru.
7. Pentru singurătate – scorțișoară, eucalipt, grepfrut, lămâiță.
8. Pentru regret – coriandru.
9. Pentru traume – mușetel, vetiver, lavandă, eucalipt.
10. Pentru depresie – cuișoare grepfrut.

11. Pentru tensiune mentală – busuioc, lavandă, cuișoare, ylang-ylang, migdale, nucșoară.

12. Pentru detoxifiere fizică – rozmarin, salvie, molid, patchuli.

13. Pentru oboseală – cimbru, migdale.

Spre deosebire de remediile florale Bach, care nu au contraindicații și niciun efect negativ, uleiurile esențiale pot avea și efecte negative sau secundare funcție de bolnav și afecțiune. De aceea ***este neapărat necesar să consultați un specialist în aromoterapie***, înainte de a le folosi. Ca o regulă generală, chiar dacă vi se recomandă un anumit ulei, ***dacă nu vă place cum miroase nu-l folosiți !***

Precauții generale: feriți ochii, nu folosiți decât uleiuri esențiale în ulei de bază (concentrația 2-3 %). Femeile în perioada sarcinii trebuie să evite utilizarea uleiurilor esențiale.

ALTE SISTEME

În practică există și alte metode și tehnici folosite pentru dezintoxicare psihică (mai ales), echilibrare și tratamente (terapii), ca de exemplu: homeopatia, cristaloterapia, cromoterapia, terapia acustică, terapia prin vis, reflexoterapia, biorezonanța, etc. Acestea sunt mai complexe, se practică de către specialiști și nu se pretează de regulă la autotratamente ! Ca urmare nu le-am prezentat, socotind că cei interesați vor apela la specialiștii domeniilor respective și vor studia literatura existentă pe piață.

3.8 ALTE TEHNICI SIMPLE

Există o serie de tehnici simple, experimentate de medici, terapeuți, vindecători, căutători spirituali, care ne pot ajuta să ne curățăm de toxinele emoționale și mentale, să ne echilibrăm, să ne găsim liniștea și armonia, daruri naturale ale ființei noastre. Singura condiție pentru a verifica efectele acestor tehnici este ACȚIUNEA făcută cu ÎNCREDERE sau CREDINȚĂ.

Vom prezenta câteva tehnici accesibile oricărui om, care își asumă responsabilitatea pentru starea lui de sănătate și de bine.

3.8.1 EXERCITIUL GURII UMEDE

Când avem gura uscată, e semn că avem gânduri negative și suntem stresați. În organism apare excesul de adrenalină, cauzat de stres, sistemul neurovegetativ care funcționează preponderent este simpaticul, cel care „accelerează” toate funcțiile organelor, biciuindu-le pur și simplu. Pentru a combate stresul este suficient să trimitem comanda-gând, că avem salivă în gură, imediat gura va fi umedă și mediul cu salivă este alcalin. În această situație intră în acțiune sistemul neurovegetativ parasimpatic (datorită alcalinității), sau nervul VAG, care este „moderatorul” activității organelor din corp. Acestea se liniștesc, funcționarea lor revenind la normal. Mai mult, VAG-ul influențează direct inima și circulația sângelui (care se desfășoară normal în regim ușor alcalin pH=7,35); ceea ce duce la normalizarea metabolismului și a nutriției fiecărei celule, în special a celulelor creierului. Vedem ce putere are gândul

dar și ce important e să mâncăm alcalin și să bem apă alcalină, toate nivelele ființei noastre fiind interconectate și interdependente în ambele sensuri. Încercați și vă garantăm că funcționează !

3.8.2 BAIA CU SARE GRUNJOASĂ

După baia de curățenie, se face o baie de 10-20 minute (nu mai mult!) cu apă călduță și 0,5 kg de sare grunjoasă. Sarea are proprietatea de a neutraliza vibrațiile negative, acumulate în cursul zilei. În timp ce stăm în apă (care ar trebui filtrată cu un filtru ce reține 90% din clorul foarte periculos), putem respira calm și spune în gând sau cu voce tare câteva afirmații pozitive. Sau puteți visa la momente frumoase din viața dumneavoastră, la locuri frumoase în care ați fost. Evident că după baie veți fi liniștit și relaxat, și veți avea un somn liniștit și odihnitor. Această baie se face de 2 ori/lună (unii naturiști spun 1 dată/ săptămână). După baie se poate lua miere și polen.

3.8.3 EXERCIȚIUL ATENȚIEI PE MÂINI ¹³

Așa cum spunea Aniok de Souzenell: „mâinile sunt, nici mai mult, nici mai puțin, decât icoana Tatălui”

În toate tradițiile mâna e prelungirea inimii, dar numai în creștinism se spune că este imaginea Tatălui, icoana Tatălui. Palmele mâinilor sunt de asemenea ochii secreți ai oamenilor, cu care pot privi în normalul intrinsec (care este dincolo de normalul bunului simț).

La iudei mâna este mâna rigorii, mâna dreaptă este

¹³ Conform Mario Sorin Vasilescu

mâna milei și a grației.

La creștini mâna stângă e cea care primește (energie, obiecte, bani), iar cea dreaptă cea care dă, transmite.

În islam se consideră că falangele sunt receptaculele literelor în forma lor primară, deci apropiată de Logos, așa cum îl înțeleg creștinii. Cele 28 de articulații ale tuturor falangelor, cu încheieturi cu tot, reprezintă (nici mai mult, nici mai puțin) decât numele inexplicabil al lui Dumnezeu!

Să reamintim că proiecția mâinilor ocupă pe cortex 1/3, iar restul corpului 2/3. Sigur la nivelul mâinilor există puncte de acupunctură, canale de energie, chakre minore (centri energetici).

Important este că prin dirijarea atenției asupra mâinilor, de la braț, antebraț până la palmă și falange, trecem de la idee la acțiune. Concret vom trimite atenția întâi în mâna stângă câteva minute (1-3), apoi în mâna dreaptă, câteva minute (1-3). Vom simți o încălzire, semn că energiile circulă. Cele 2 emisfere cerebrale se echilibrează, vom fi mai liniștiți și calmi. Dacă menținem mai mult atenția pe mâna dreaptă, asta ne va face mai fermi, mai activi, mai puternici, și ne face mai transparenți pentru lumina interioară. Se stimulează informația străveche a înțelegerii și înțelepciunii. Cu mâna dreaptă facem semnul crucii. Menținem atenția mai mult pe mâna stângă care este mâna pasivă (primește), ori de câte ori avem nevoie să ne încredințăm viitorului propriu. Asta înseamnă că învăț să las să curgă existența și eu odată cu ea, adică: „Facă-se Voia Ta”. Mâna stângă e structură, matrice, pattern, organizare, încadrare în spațiu. Mâna stângă este mâna care îmi conferă capacitatea de organizare, ne concentrăm pe mâna stângă.

Prin mâna stângă se activează trezirea originală înscrisă în om.

Când este frig, concentrați-vă pe mâna dreaptă; apare repede căldura, pentru că e în legătură cu soarele.

Când este cald, concentrați-vă pe mâna stângă - va apărea răcoare, pentru că este în legătură cu Luna. Foarte interesant este faptul verificat că atunci când te concentrezi pe mâna dreaptă se favorizează toate reacțiile ionilor de aur prezenți în organism și în apropierea sa iar când te concentrezi pe mâna stângă, se observă un metabolism al Argintului activat în jurul nucleului celulelor. Dacă unim cele 2 mâini, după ce am avut atenția pe fiecare dintre ele, va apare justetea și fevroarea. Fervoarea fiind depășirea echilibrului pentru ascensiunea la un nivel de frecvență mai înaltă. Se spune în textele sfinte: „roagă-te lui Dumnezeu și mulțumește-i lui Dumnezeu cu aceeași fervoare”, și ținem palmele împreunate când ne rugăm cu fervoare!

La sfârșitul exercițiului, stați cu palmele depărtate la 10 cm. Imaginați-vă că spațiul dintre degete devine ca un corp solid care opune rezistență. Apăsați acel corp imaginar dintre palme și observați dacă s-a modificat sau nu senzația propriei voastre prezențe. Măriți presiunea dintre palme până le lipiți, menținându-le într-o presiune dulce, dar convingătoare și acceptați această senzație odată cu senzația întregului corp. Măriți presiunea între palme, nu lăsați niciun spațiu. Observați reacția respirației, observați reacția organismului și gândiți-vă la problema care vă frământă, lăsând-o în presiunea acestor palme. Nu ca și cum ați prins-o pe ea între palme, dar lăsați senzația din palme și a întregului trup să se adune cu senzația proble-

mei voastre. Apoi, depărtați mâinile brusc și puneți-le în poală fără să se atingă. Și mulțumiți-vă să simțiți palmele, mâinile, întregul corp, problema care era până acum.

După exercițiu e posibil ca problema să fi dispărut, sau să nu mai deranjeze.

Așa că ori de câte ori aveți ocazia, ***fiți atenți la mâinile voastre !***

3.8.4 EXERCITIUL ATENȚIEI PE RESPIRAȚIE

Respirația este un alt act fundamental al viului. Fără a respira nu putem trăi mai mult de 3 minute. Spre comparație, fără apă putem trăi maxim 3 zile, iar fără mâncare 60-70 zile. Așa cum frumos spunea un înțelept, respirația e una din manifestările Duhului Sfânt în ființa omenească.

Din păcate, așa cum facem și cu alte aspecte ale vieții noastre, nu îi acordăm atenția cuvenită, nu mai știm să respirăm complet. Dirijarea atenției pe respirație, e considerat cel mai simplu exercițiu de concentrare. Îndreptându-ne atenția pe actul respirator, acesta se liniștește, devine calm și regulat, și conduce la calmarea mentalului. Dacă reînvățăm să respirăm corect, adică complet și numai pe nas, sângele va fi mai bine oxigenat, plămânii vor funcționa normal și noi vom lua mai multă energie din mediul înconjurător. Respirația completă are 3 faze: abdominală, costală și claviculară. pe care le integrează într-o singură mișcare amplă și ritmată. Învățarea se face mai bine în poziția culcat pe spate. Fazele sunt următoarele:

a) Golirea plămânilor până la fund. Expirul este mai important decât inspirul.

b) Coborâți lent diafragma și lăsați să intre ae-

rul în plămâni, lent până când abdomenul va fi umplut și plămânii vor fi plini de aer.

c) Depărtați coastele, fără efort, apoi

d) Terminați umplerea plămânilor ridicând claviculele.

În timpul inspirului aerul trebuie să intre progresiv, fără sacadări, în flux continuu. Nu trebuie să faceți niciun zgomot respirând. Este esențial de a respira liniștit.

Foarte important: spiritul trebuie să fie concentrat în întregime asupra actului respirator.

Evitați contractarea mușchilor mâinilor, feței sau gâtului, în special în ultima fază (claviculară) a respirației.

Când ați umplut plămânii complet, expirați în ordinea inspirației, tot lent, fără sacadări sau efort. Abdomenul să fie retras la sfârșitul expirației. Reîncepem apoi să inspirăm în același stil. Nu vă umpleți ca o minge de fotbal. Respirați în voie, nu forțați niciodată. Amintiți-vă că respirația ideală este PROFUNDĂ, LENTĂ, CALMĂ. Se recomandă ca expirul să fie dublul inspirului ca timp. Practicând respirația completă veți avea EFECTELE și în plan fizic și anume: descongestionarea și mai buna funcționare a ficatului și vezicii biliare; stomacul, pancreasul și tot tubul digestiv sunt masate și tonifiate; descongestionarea plexului solar, care este plexul abdominal vegetativ. Plexul solar este plexul anxietății, ceea ce explică efectul calmant al respirației complete.

Respirația completă și atenția pe respirație, sunt condiții prealabile pentru o bună meditație.

3.8.5 RELAXAREA

Este o tehnică extraordinară pentru calmarea minții, eliminarea tensiunilor, grijilor, toxinelor mentale și emoționale.

Relaxarea ajută și la stabilirea primelor legături cu subconștientul. Este și ea o condiție prealabilă pentru o bună meditație. Există metoda de relaxare clasică din yoga și antrenamentul autogen al lui J. H. Schultz, inspirat din relaxarea yoghină.

Poziția clasică - culcat pe spate, cu mâinile pe lângă corp, dar se poate și în fotoliu cu mâinile pe genunchi sau pe lângă corp.

Efectele unei bune relaxări:

- eliminarea tensiunilor și a oboselii;
- creierul ajunge să lucreze în regim de unde α , 7-14 Hz, ceea ce contribuie la eliminarea toxinelor mentale și emoționale;
- 15 minute de relaxare profundă, valorează cât 1-2 ore de somn;
- Reducerea stresului (metodă sigură);
- Toate organele funcționează în regim normal nu „accelerat”;
- Dispar insomniile, somnul e mai odihnitor, crește capacitatea de lucru intelectual, nu ne mai enervăm așa ușor.

VARIANTA 1

Are 6 faze și anume: greutatea, căldura, o inimă caldă, respirația calmă și regulată, plexul solar plin și cald, răcoare pe frunte.

Se începe cu PREGĂTIREA: imaginați-vă că vă ri-

dicați masca de riduri și tensiuni. Toți mușchii se destind. Pleoapele se închid încet și ochii privesc la vârful nasului. Gura e întredeschisă, limba atinge gingia superioară. Încercați să respirați profund, fără sforțări diafragmatice: expirul să fie de 2 ori cât inspirul. Exemplu: inspir 2 – expir 4, apoi inspir 3– expir 6. Puteți merge mai departe, dar fără a forța. Apoi vă întoarceți în sens invers. Pregătirea durează 2-3 minute.

Faza I – GREUTATEA

Veți învăța să simțiți în corp o agreabilă senzație de greutate; veți începe cu brațul drept, dacă sunteți dreptaci. Mental gândiți-vă la ceea ce spuneți, repetați formulele:

Brațul meu drept devine moale și greu (6-8 ori);

Brațul meu drept devine din ce în ce mai greu (6-8 ori);

Brațul meu drept este într-adevăr foarte greu (6-8 ori);

Eu sunt foarte calm (1 dată).

Apoi deschideți ochii și lăsați să dispară senzația de greutate. Faceți mai multe flexiuni ale brațului. Inspirați și expirați profund de mai multe ori. Verificați-vă poziția, destinderea feței și reîncepeți ciclul. Faceți în fiecare zi 2-3 ședințe de 7-10 minute fiecare (inclusiv pregătirea). Repetați formulele textual. Imaginați-vă brațul din ce în ce mai greu. Lăsați-vă penetrat de cuvinte și de senzația de greutate.

Lucrați cu brațul drept 3 zile, cu brațul stâng, apoi cu picioarele, tot câte 3 zile.

Exercițiile de greutate se fac 21 de zile. Dacă senzația de greutate apare mai devreme, puteți trece mai repede la faza a II-a.

Faza a II-a – CĂLDURA

Veți învăța acum să vă provocați o senzație de căldură în interiorul corpului, la dorință. Faceți întâi pregătirea, apoi un ciclu de exerciții de greutate (un tur complet al corpului), apoi treceți la exercițiul căldurii.

Repețați mental:

Brațul meu drept devine cald (6-8 ori)

Brațul meu drept devine din ce în ce mai cald (6-8 ori);

Brațul meu drept devine complet cald (6-8 ori)

Mă simt complet calm (1 dată)

În timpul folosirii formulelor, utilizați-vă și imaginația.

Lucrați cu brațul drept 3 zile, apoi 3 zile cu brațul stâng și așa mai departe. La sfârșit veți utiliza formulele rezumând primele 2 exerciții.

Brațele și picioarele devin grele și calde (6-8 ori)

Brațele și picioarele devin din ce în ce mai grele și calde (6-8 ori);

Brațele și picioarele sunt complet grele și calde (6-8 ori);

Mă simt complet calm (1 dată).

Între cicluri deschideți ochii, faceți câteva mișcări și descărcați-vă puțin de senzația de greutate și căldură. Apoi reîncepeți. Dacă e necesar, pentru a resimți această senzație de căldură, introduceți brațul, între ședințe, în apă caldă spunând cu voce tare: „brațul meu devine din ce în ce mai cald”.

Puteți de asemenea să vă imaginați căldură în interiorul picioarelor.

Faza a III-a – O INIMĂ CALDĂ

Veți învăța acum să obțineți bătaii calme și regulate ale inimii. Faceți pregătirea și fazele I și II. Încercați să simțiți bătăile inimii în piept sau în gât, sau oriunde vreți (cei care au migrene, nu vor încerca să le simtă în cap).

Apoi repetați în liniște:

Simt o căldură în piept (6-8 ori)

Inima bate calm și regulat (6-8 ori)

Mă simt perfect calm (1 dată)

Practicați acest exercițiu 7-10 minute, de două sau de trei ori/zi timp de două săptămâni.

Faza a IV-a – RESPIRAȚIA

Faceți pregătirea, apoi repetați formulele următoare:

Brațele și picioarele mele devin grele și calde (1-2 ori);

Brațele și picioarele devin din ce în ce mai grele și mai calde (1-2 ori);

Brațele și picioarele devin complet grele și calde (1-2 ori);

Inima bate calm și regulat (1-2 ori);

Mă simt complet calm (1 dată);

Respirația este complet calmă (1-2 ori);

Mă simt complet calm (1 dată).

Faceți acest exercițiu 7-10 minute de 2-3 ori/zi în 15 zile.

Ultima formulă poate fi înlocuită cu: „*eu sunt în întregime respirație*”.

Faza a V-a – PLEXUL SOLAR

Veți învăța să obțineți o senzație agreabilă de căldură

la nivelul plexului solar (Între ombilic și coșul pieptului).

Faceți pregătirea și fazele I - IV.

Apoi repetați:

Stomacul și plexul solar e suplu și cald (6-8 ori)

Mă simt perfect calm (1 dată)

Dacă doriți, puteți pune mâna dreaptă pe plexul solar în timpul exercițiului. Se poate utiliza și formula „Căldura radiază din plexul meu solar”. Faceți 7-10 minute, de 2-3 ori/zi, timp de 15 zile.

Faza a VI-a. – RĂCOARE PE FRUNTE

Veți învăța acum să obțineți o senzație de răcoare pe frunte. Faceți pregătirea și fazele I-V. Apoi repetați:

Fruntea mea este răcoroasă (rece) 6-8 ori

Mă simt perfect calm (1 dată)

Imaginați-vă o briză ușoară, răcorind fruntea și tâmplile. Practicați 7-10 minute, de 2-3 ori/zi timp de 15 zile.

Notă

Ședința nu se termină brusc. Deschideți ochii, clipiți, întindeți-vă, ieșind din senzația de greutate.

Repetăți formulele cuvânt cu cuvânt, dar nu automat. Pronunțați-le cu grijă, cu intenție și emoție, pentru ca ele să se infiltreze în conștiința dumneavoastră. Aveți grijă să nu adormiți. Dacă totuși apare somnul, spuneți formula: „*Corpul meu poate adormi, dar spiritul meu rămâne treaz și vigilent*”.

Formulă finală:

„Brațele și picioarele sunt grele și calde

Inima și respirația sunt grele și calde

Plexul solar e suplu și cald, simt răcoare pe frunte

Sunt complet calm”

Numărul de zile de practică pentru fiecare fază este orientativ. Puteți realiza 3 sau chiar toate cele 6 faze și numai într-o zi. Dar insistați și repetați zilnic.

VARIANTA 2

Exercițiul de relaxare ajută nu numai la eliberarea corpului de tensiuni ci și la stabilirea primelor legături cu subconștientul. Așezați-vă confortabil pe un fotoliu sau pe podea, având grijă să fiți îmbrăcați lejer. Gândiți-vă la oasele și la mușchii dumneavoastră și simțiți-le apăsând pe sol. Cu ochii închiși, respirați lent și profund. În timpul expirului simțiți tensiunile cum încep să se diminueze și spuneți-vă că vă destindeți. Cu fiecare respirație simțiți cum se dizolvă tot mai multe tensiuni și vă destindeți tot mai profund. Imaginați-vă mușchii destinși. Acum contractați călcâiele foarte puternic. Numărați încet de la 1 la 5 păstrând această senzație de tensiune în călcâie. Apoi, destindeți-vă. Relaxați complet călcâiele și simțiți diferența. Apoi întindeți călcâiele, picioarele și fesele păstrând restul corpului destins. Mențineți această senzație de tensiune numărând încet până la 5. Destindeți-vă. Apreciați această impresie de ușurare după tensiune. Întindeți acum mușchii coapselor și ai gambelor cât puteți de tare. Simțiți această tensiune fizic și mental numărând încet de la 1 la 5. În sfârșit, destindeți-vă. Simțiți cum se relaxează mușchii. Apoi strângeți mușchii fesieri și numărați până la 5. După care vă destindeți. Continuați acum cu întinderea mușchilor spatelui și ai abdomenului numărând de la 1 la 5. Percepeți bine senzația de tensiune a întregului corp. Decon-

tractați-vă și relaxați-vă. Spuneți corpului dumneavoastră să-și relaxeze mușchii și mai mult. Percepeți această senzație de destindere. Apoi întindeți mușchii cutiei toracice, numărând până la 5 după care vă destindeți. Expirați și simțiți destinderea tuturor mușchilor toracelui și ai spatelui. Simțiți cum dispare orice tensiune, orice crispă. Întindeți acum brațele și strângeți cei 2 pumni. Conștientizați această tensiune în timp ce numărați până la 5. Lăsați brațele să cadă pe lângă corp și destindeți-vă. Gustați destinderea după tensiune. Acum veți contracta toți mușchii feței, strângeți maxilarele, ochii și întindeți pielea capului menținând tensiunea prin numărare de la 1 la 5. Destindeți toți mușchii frunții, pielea capului, ochii, gura, limba și gâtul. Faceți să dispară orice efort și orice tensiune. Percepeți diferența. Acum veți întinde toți mușchii corpului. Începeți cu călcâiele, picioarele abdomenul, spatelul, toracele, umerii, brațele, pumnii, gâtul și fața. Întindeți cât mai mult posibil. Păstrați tensiunea cât numărați de la 1 la 5. Destindeți-vă. Simțiți cum impresia agreabilă de destindere se răspândește de-a lungul întregului corp. Percepeți mental senzația de destindere completă. Scrutați mental corpul dumneavoastră de la picioare la cap. Dacă un mușchi nu este destins, întindeți-l, mențineți tensiunea, apoi destindeți-l. Corpul dumneavoastră este acum în întregime destins. Lăsați această senzație agreabilă de destindere să parcurgă corpul dumneavoastră de la picioare la cap. Conștientizați senzația de destindere totală. În timp ce vă destindeți formulați afirmațiile pozitive pe care vi le-ați ales personal. Apoi hotărâți-vă să deschideți ochii după ce ați numărat până la 5. Cu cât veți practica mai des, cu atât veți

realiza mai ușor relaxarea. Câteva minute de relaxare permit disiparea tensiunilor și a oboselii.

VARIANTA 3 – ANTRENAMENTUL AUTOGEN AL LUI SHULTZ

Această tehnică este preluată din relaxarea yoghină cu modificări. Este o metodă de autodecontractare bazată pe puterea de concentrare a subiectului. Se stă întins, cu ochii închiși și se ia corpul bucată cu bucată începând de la brațul drept și continuând cu brațul stâng, picioare, torace, gât, cap, etc. urmărindu-se în primă fază obținerea senzației de căldură și greutate. Prin antrenamentul autogen ne desprindem de mediul înconjurător, intrăm în starea alfa și obținem:

- relaxarea întregului sistem muscular și eliminarea tensiunilor;
- senzația de căldură și greutate a corpului;
- senzația de calm respirator, digestiv, de rărire și stăpânire a bățăilor inimii;
- senzația de frunte proaspătă, răcorită.

Această tehnică trebuie practică zilnic. Dacă întrerupem o săptămână ne trebuie apoi două săptămâni pentru a ajunge din nou la stadiul la care eram. Dar după ce ați învățat tehnica este ușor de practicat și în alte condiții nu numai în fotoliu sau culcat pe podea. Prezintă în continuare cele nouă exerciții ale antrenamentului autogen.

Exercițiul 1

Sunt în întregime liniștit.

Sunt cu desăvârșire calm.

Dezintoxicarea fizică și psihică

Toți mușchii îmi sunt destinși și odihniți.

O liniște plăcută mă înconjoară.

Calmul mă inundă.

Nimic nu-mi tulbură liniștea.

Simt o liniște și o pace interioară.

Sunt complet calm.

Brațul meu drept este greu și inert.

Brațul meu drept este în întregime greu.

O greutate ca de plumb îmi cuprinde umărul, brațul, mâna și ajunge până în vârful degetelor.

Brațul meu drept este greu.

Brațul meu drept este foarte greu.

Liniște și greutate.

Sunt în întregime liniștit.

Recomandări: mișcați brațele de 3 ori în sus și în jos. Respirați adânc de 3, 4 ori. Strângeți pumnii și deschideți ochii. Învățați acest exercițiu pe de rost ca pe o poezie. Când îl spuneți, folosiți-vă și imaginația. Priviți cu ochiul dumneavoastră interior fiecare mușchi pe care îl destindeți. Așa ca și cum le-ați vedea pe un ecran tv. La sfârșitul exercițiului bucurați-vă de viață, bucurați-vă că respirați, ca vedeți, că trăiți, că ați reușit totul pe deplin. Mulțumiți-vă dumneavoastră și lui Dumnezeu pentru totul. Nu treceți la exercițiul următor până nu-l realizați pe primul, perfect.

Exercițiul 2

Închideți ochii.

Sunt în întregime liniștit.

Sunt cu desăvârșire calm, destins și odihnit.

*Toți mușchii îmi sunt destinși și odihniți.
O liniște plăcută mă înconjoară.
Calmul mă inundă.
Nimic nu-mi tulbură liniștea.
Simt o liniște și o pace interioară.
Sunt complet calm.
Întregul meu corp este greu și inert.
Umerii, brațele mâinile și picioarele sunt grele.
Întregul meu corp este greu.
Trupul meu este cuprins de o greutate copleșitoare.
Corpul zace atent și destins ca un arc în repaus.
Împietrit ca o stană de piatră.
O greutate firească îmi năvălește în tot trupul.
O greutate liniștitoare mă împresoară.
Liniște și greutate.
Liniștea și echilibrul mă inundă.
În jurul meu este numai calm și un neconținut echilibru.*

Aceleași recomandări ca la exercițiul 1.

Exercițiul 3

*Închideți ochii.
Sunt în întregime liniștit.
Sunt cu desăvârșire calm.
Toți mușchii îmi sunt destinși și odihniți.
O liniște plăcută mă înconjoară. Calmul mă inundă.
Nimic nu-mi tulbură liniștea.
Simt o liniște și o pace interioară.
Sunt complet calm.
Întregul meu corp zace greu, fără vlagă, inert.*

Dezintoxicarea fizică și psihică

Umerii, brațele, mâinile, picioarele.

Întregul meu corp este greu.

Trupul meu este cuprins de o greutate copleșitoare.

Corpul zace atent și destins ca un arc în repaus.

Împietrit ca o stană de piatră.

O greutate firească năvălește în tot trupul.

O greutate liniștitoare mă împresoară.

O căldură agreabilă îmi cuprinde brațul drept, mâna dreaptă.

Ajunge până în vârful degetelor.

Venele brațului drept se dilată.

O căldură plăcută năvălește în brațul drept și mâna dreaptă

Ca într-o baie caldă.

Brațul meu este învăluit într-o căldură odihnitoare.

Liniște, greutate, căldură. Liniștea și echilibrul mă împresoară.

Mă las cuprins în voie de tihna senină și neconținutul echilibru din jurul meu.

Respectați aceleași recomandări cu strictețe.

Nu treceți mai departe până nu realizați totul perfect.

Exercițiul 4

Închideți ochii.

Sunt în întregime liniștit.

Sunt cu desăvârșire calm.

Toți mușchi îmi sunt destinși și odihniți.

O liniște plăcută mă înconjoară.

Calmul mă inundă.

Nimic nu-mi tulbură liniștea.

Simt o liniște și o pace interioară. Sunt complet calm.

Întregul meu corp zace greu, fără vlagă, inert.

Umerii, brațele, mâinile picioarele.

Întregul meu corp este greu.

Trupul meu este cuprins de o greutate copleșitoare.

Corpul zace atent și destins ca un arc în repaus.

Împietrit ca o stană de piatră.

O căldură agreabilă îmi cuprinde tot trupul.

O căldură plăcută îmi împresoară umerii, brațele, mâinile, picioarele și se resfiră în tot corpul până în vârful picioarelor.

Tot corpul este scăldat de o căldură plăcută și liniștitoare.

Ca într-o baie caldă.

Liniște, greutate, căldură.

Liniștea și echilibrul mă împresoară.

Mă las cuprins în voie de tihna senină și neconținutul echilibrului din jurul meu.

Recomandările rămân aceleași. Exercițiul se repetă la o ședință de câte ori încăpe în 15-20 minute de relaxare.

Exercițiul 5

Închideți ochii.

Sunt incredibil de liniștit.

Sunt cu desăvârșire calm.

Toți mușchii sunt destinși și odihniți.

O liniște plăcută mă înconjoară.

Calmul mă inundă.

Nimic nu-mi tulbură liniștea.

Simt o liniște și o pace interioară.

Dezintoxicarea fizică și psihică

Corpul meu este greu.

Trupul meu este cuprins de o greutate copleșitoare.

El zace atent și destins ca un arc în repaus.

Împietrit ca o stană de piatră.

O căldură agreabilă îmi cuprinde tot trupul.

Tot corpul este scăldat într-o căldură plăcută și liniștitoare.

Ca într-o baie caldă.

Inima bate liniștit și e cald.

Inima împrăștie sângele cald în tot trupul meu.

Simt cum îmi încălzește umărul stâng și brațul stâng.

Se răsfiră ca o căldură moleșitoare până în vârful degetelor mâinii stângi.

Inima lucrează de la sine.

De abia îmi dau seama cum sângele pompat de inimă încălzește tot trupul.

Inima bate liniștit egal și de la sine.

Liniște, greutate, căldură.

Liniștea și echilibrul mă fură total.

Mă las cuprins în voie de tihna senină.

Recomandări: sunt aceleași ca la celelalte exerciții.

Exercițiul 6

Sunt în întregime liniștit.

Sunt cu desăvârșire calm.

Toți mușchii îmi sunt destinși și odihniți.

O liniște plăcută mă înconjoară.

Calmul mă inundă.

Nimic nu-mi tulbură liniștea.

Simt o liniște și o pace interioară.

Întregul meu corp zace greu, fără vlagă, inert.
Întregul meu corp este greu.
Trupul meu este cuprins de o greutate agreabilă.
El zace atent și destins ca un arc în repaus.
Împietrit ca o stană de piatră.
O căldură agreabilă îmi cuprinde tot trupul.
Tot corpul e scăldat într-o căldură plăcută și liniștitoare.

Ca într-o baie caldă.
Respirația mea este liniștită și rară.
Aerul care mă înconjoară este liniștit
Respir liber și aproape de la sine.
Aerul este foarte limpede în jurul meu.
Trupul meu respiră calm și agale.
Mă scald într-o baie de aer plăcută și înviorătoare.
Plămânii se mișcă liniștit.
Respir în pace.
Aerul care mă împresoară este ca un balsam dătător de viață.
În preajma mea totul respiră în liniște.
Un aer tonic, proaspăt ca de înălțimi.
Liniște, greutate, căldură.
Liniștea și echilibrul mă înconjoară.
Mă las cuprins în voie de tihna senină și echilibrul din jurul meu.
Aceleași Recomandări.

Exercițiul 7

Sunt în întregime liniștit.
Sunt cu desăvârșire calm.

Dezintoxicarea fizică și psihică

Toți mușchii sunt destinși și odihniți.

O liniște plăcută mă înconjoară.

Calmul mă inundă.

Nimic nu-mi tulbură liniștea.

Simt o liniște și o pace interioară.

Întregul meu corp zace greu, fără vlagă, inert.

Întregul meu corp este greu.

Trupul meu este cuprins de o greutate copleșitoare.

El zace atent și destins ca un arc în repaus.

Împietrit ca o stană de piatră.

O căldură agreabilă îmi cuprinde tot trupul.

Tot corpul e scăldat de o căldură plăcută și liniștitoare.

Ca într-o baie caldă.

Umerii, brațele, mâinile, picioarele sunt cuprinse de o căldură plăcută și odihnitoare.

Abdomenul meu este foarte liniștit și relaxat.

Toți mușchi care îl învelesc sunt destinși.

Orice tensiune cedează.

Plexul este cuprins de o căldură plăcută.

Nu mai simt nici un spasm în tot abdomenul.

Plexul e calm și relaxat.

Liniște, greutate, căldură.

Liniștea și echilibrul mă împresoară.

Mă las cuprins în voie de tihna senină și neconținutul echilibrului din jurul meu.

Aceleași recomandări.

Exercițiul 8

Sunt în întregime liniștit.

*Sunt cu desăvârșire calm.
Toți mușchii sunt destinși și odihniți.
O liniște plăcută mă înconjoară.
Calmul mă inundă.
Nimic nu-mi tulbură liniștea.
Simt o liniște și o pace interioară.
Întregul meu corp zace greu, fără vlagă, inert.
Întregul meu corp este greu.
Trupul meu este cuprins de o greutate copleșitoare.
El zace atent și destins ca un arc în repaus.
Împietrit ca o stană de piatră.
O căldură agreabilă îmi cuprinde tot trupul.
Tot corpul este scăldat de o căldură plăcută, liniștitoare.*

*Ca într-o baie caldă.
Capul meu este liber și ușor.
Mușchii feței sunt relaxați.
Bărbia atârnă destins.
Limba este foarte grea.
Fruntea îmi devine rece și tot mai destinsă.
Nici o cută nu o tulbură.
Simt cum aerul rece îmi împresoară tâmpilele.
Creierul este limpede ca un izvor de munte.
Limpede ca un cristal.
Acum mă pot concentra asupra celor mai dificile probleme.*

*Capul îmi este limpede și clar.
Liniște, greutate, căldură.
Liniștea și echilibrul mă împresoară.
Mă las cuprins în voie de tihna senină și neconținutul*

Dezintoxicarea fizică și psihică

echilibru din jurul meu.

Recomandări : aceleași.

Exercițiul 9

Sunt în întregime liniștit.

Sunt cu desăvârșire calm.

Toți mușchii îmi sunt destinși și odihniți.

O liniște plăcută mă înconjoară.

Calmul mă inundă.

Nimic nu-mi tulbură liniștea.

Simt o liniște și o pace interioară.

Întregul meu corp zace, greu, fără vlagă, inert.

Întregul meu corp este greu.

Trupul meu este cuprins de o greutate copleșitoare.

Destins ca un arc în repaus.

Împietrit ca o stană de piatră.

O căldură agreabilă îmi cuprinde tot corpul.

Tot trupul este scăldat de o căldură plăcută și liniștitoare.

Răsuflarea mea este liniștită și rară.

Respir liber și aproape de la sine.

Aerul e foarte limpede în jurul meu.

Trupul meu respiră calm și agale.

Mă scald într-o baie de aer plăcută și înviorătoare.

În preajma mea totul respiră lin, lin.

Cu un aer tonic, proaspăt de înălțime.

În preajma mea e numai liniște și pace.

Ca într-o amiază caldă de vară.

Un cer bucolic mă acoperă.

Zumzet de găze în lanul de grâu.

Deasupra mea, în lanul de grâu.

Deasupra mea un cer domol cu nori de vată.

O toropeală plăcută mă năpădește ca o boare marină.

Ca foșnirea diafană a mărilor.

O lumină diafană mă împresoară.

Încet, încet se stinge orice zgomot din jurul meu.

Lumina se pierde treptat ca umbrele estompate.

3.8.6 RÂSUL

Râsul este o metodă simplă de dezintoxicare mentală și emoțională și în același timp o terapie. „*O inimă veselă omoară mai mulți microbi decât toate antisepticele din lume*”, afirmă un înțelept anonim. La chinezi zeul râsului, numit HA-SIM-HA, era și zeul fericirii și al sănătății.

Râsul activează absolut toate funcțiile organice și restabilește echilibrul și armonia acestora.

Mai ales pentru cei cu muncă intelectuală, râsul e o mare binefacere. Astfel el ameliorează circulația sanguină în general și pe cea cerebrală în particular. În timpul râsului crește mult acțiunea aspiratoare a cutiei toracice, curgearea sângelui prin vene se ameliorează, creierul se eliberează de reziduurile metabolice acumulate. Cercetări efectuate la universitatea centrului medical Maryland din Baltimore (SUA), au confirmat că râsul și simțul umorului ne protejează împotriva unui atac de cord. Astfel, pacienții care râd puțin sau deloc prezintă mult mai des afecțiuni cardiace decât cei care râd zilnic. Doctorul Miller, directorul Centrului de Cardiologie Preventivă de la Universitatea mai sus amintită spune: „*Afirmația că râsul este cel mai*

bun medicament pare să fie adevărată când este vorba de protejarea inimii. Mecanismul prin care râsul protejează inima rămâne încă necunoscut pentru noi dar se știe că stresul mintal este asociat cu slăbirea endoteliului, bariera protectoare ce îmbracă vasele de sânge. Aceasta poate cauza o serie de reacții inflamatorii care duc la depunerea grăsimii și a colesterolului în arterele coronare și în cele din urmă la atacul de cord". Așa că râdeți cât mai des posibil.

Râsul pe care Walter Osler îl numea muzica vieții face ca insuportabilul să devină suportabil iar pacienții cu simțul umorului dezvoltat au șanse mult mai mari de recuperare și vindecare. Râsul induce o mișcare completă și relaxată a diafragmei care antrenează plămânii, crește nivelul de oxigen din sânge și tonifică ușor întreg sistemul cardiovascular. Norman Cousins l-a numit „jogging intern”. Alții l-au asemănat cu un masaj profund. O poveste nostimă sau o glumă bună, ridică nivelul de tensiune, ceea ce se reflectă în puls, temperatura pielii, tensiunea arterială. Această tensiune este eliberată brusc prin contracțiile musculare ale diafragmei. Toți mușchii pieptului, abdomenului și feței se pun în mișcare și chiar brațele și picioarele au de câștigat. După râs, toți mușchii sunt relaxați, inclusiv mușchii inimii iar pulsul și tensiunea scad pentru o vreme. Cercetătorii au descoperit că relaxarea musculară și anxietatea nu pot coexista, iar reacția de relaxare după un râs sănătos durează până la 45 minute. Dacă vom avea mai multe reprize de râs pe zi, vom avea mai multe perioade de relaxare de câte 45 minute! Conform cercetărilor, râsul produce și creșterea secreției de CATECOLAMINE – o

clasă de compuși chimici din creier în care intră și cei ce stimulează în anumite situații reacția de tip „luptă sau fugi”. Însă nivelurile ridicate din sânge ale unora dintre acești compuși chimici stimulează sistemul imunitar și reduc inflamația. În plus, ele au ca efect creșterea producției de endorfine, opiaceele naturale ale organismului. Se pare că tocmai aceste două fenomene au loc în timpul râsului. Astfel, umorul poate ușura durerea direct pe căi fiziologice dar și distrăgându-ne atenția și relaxându-ne. 10 minute de râs sănătos pot oferi două ore de somn fără dureri.

Cea mai importantă funcție psihologică a umorului este aceea de a ne strămuta din tiparul mental obișnuit deschizând perspective noi.

Trebuie să învățăm să acordăm prioritate amuzamentului în viața noastră. Aceasta se dezvoltă dintr-un prim pas esențial - a învăța să ne iubim pe noi înșine. Fiecare dintre noi trebuie să-și acorde răgazul de a se bucura de cărți sau filme comice, de a desena sau mâzgăli sau orice altceva ar alege copilul din noi, pentru că râsul este strâns legat de joc și de exercițiul fizic. Jocul ne dezinhibă, deschizând porțile creativității, un element esențial pentru schimbarea interioară.

Râdeți când dumneavoastră sau copiii au făcut o boacănă, râdeți când vedeți ceva ciudat pe stradă, râdeți de glumele și bancurile colegilor, căutați compania oamenilor pozitivi, veseli și înțelepți. Uneori este suficient să zâmbiți și să vă amuzați liniștit, nu neapărat zgomotos, urmăriți comedii la tv. și cinema și râdeți cu poftă.

Evitați filmele tragice și cu scene de violență.

Râdeți împreună cu copiii. Pentru că râsul este molip-

sitor și benefic.

3.8.7 EXERCIȚIUL ASCULTĂRII CORPULUI¹⁴

A asculta, este una din condițiile importante pe care trebuie să le împlinim din punct de vedere al supraviețuirii și al evoluției noastre. Verbul „A ASCULTA” are mai multe înțelesuri. Unul se referă la facultatea de a „AUZI”, cel mai simplu înțeles. Altul, la aceea de „A TE SUPUNE” cuiva și de a-i da ascultare, de a face cum ți se spune. Dar „A ASCULTA” înseamnă și a fi atent la dorințele cuiva, la necesitățile lui în scopul de a le împlini. Poți asculta cu urechile, poți asculta cu inima, poți asculta cu sensibilitatea ta. Pentru a face corect exercițiul următor trebuie să asculți cu toate cele enumerate.

Exercițiu : Seara, înainte de a adormi, petreceți câteva minute în intimitatea corpului dumneavoastră fizic. Puteți face exercițiul culcat sau stând în fotoliu. Închideți ochii și comandați tuturor simțurilor să fie foarte atente, să perceapă toate semnalele pe care corpul fizic le transmite. Începeți, apoi, să parcurgeți cu gândul fiecare segment al corpului ascultându-l cu cea mai mare și mai iubitoare atenție. Vorbiți în gând cu fiecare dintre ele, întrebați-le ce le doare, de ce au nevoie în acea clipă ca să se refacă și ascultă în tăcere răspunsul lor. Nu încercați să-l conștientizați imediat. Intuitiv veți ști ce trebuie să faceți pentru a împlini cerințele. Puteți să vă imaginați corpul fizic ca fiind Împărăția pe care o stăpâniți. Acesta este de fapt un adevăr. Real, sunteți Regele sau Stăpânul regatului dum-

¹⁴ Conform Lidia Bârsan

neavoastră un regat cu o mulțime de supuși : celule, organe vitale, organe de simț, etc. și a căror sănătate și bună stare depind de atenția, de bunăvoința și mărinimia dumneavoastră. Imaginați-vă că asemenea unui rege bun, vă plimbați prin regatul dumneavoastră ca să vă cunoașteți supușii, să vedeți dacă sunt sau nu mulțumiți și prosperi, să le ascultați păsurile și să le rezolvați, prin autoritatea și puterea dumneavoastră, problemele. Acolo unde simțiți că ceva este tensionat, suferă, este dezechilibrat, acolo unde observați că există o durere dați o comandă precisă subconștientului ca în timpul somnului de noapte să dea soluția rezolvării și să vă inspire pentru a lua măsurile necesare. Promiteți-i corpului fizic că veți avea o mai mare grijă față de integritatea și sănătatea lui. Promiteți-i că nu vă va fi indiferent dacă este sau nu fericit. Așa că ascultați-vă cu atenție corpul, observați-l ,oferiți-i tot ce are nevoie ca să existe frumos: hrană sănătoasă, soare, mișcare, apă curată, odihnă, și mai ales iubirea și colaborarea dumneavoastră care sunt pentru el neprețuite.

3.8.8 ALTE SFATURI SIMPLE CARE POT FI APLICATE ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI

- Folosiți dispozitive de neutralizare a radiațiilor emise de telefonul celular, televizor, calculator. Acestea emit unde în contrafază cu cele emise de aparatele menționate și le anulează. Pe piață există mai multe tipuri: Comuniguard, Magralit și altele.

- În camera cu calculatorul să aveți un cactus care absoarbe radiațiile și pe monitor o căpățână de usturoi pe care o schimbați săptămânal (pe cea veche, evident, o arun-

cați la gunoi).

- În cazul în care aveți noduri geopatogene în zona patului în care dormiți, puneți în punctele respective o cruce mică. Aceasta anulează total efectul nodului geopatogen. Este verificată personal!

- Nu vă construiți case în zona liniilor de înaltă tensiune. Câmpurile electromagnetice foarte puternice ale acestora dereglează câmpurile energetice ale ființei umane creând condiții pentru boli grave (cancer).

- Folosiți dispozitive personale de armonizare a biocâmpului tip Rezonator biofonic, Bio-Harmonex, Mediv.

- Încercați să reduceți numărul de ore petrecute în fața televizorului. Înlocuiți-le cu muzică terapeutică (Gheorghe Iovu) muzică de relaxare sau alfa, muzică simfonică, mișcare sau sport în aer liber, exerciții de respirație sau relaxare.

- Pentru cei cu activitate sedentară, la birou și în fața calculatorului, faceți o pauză de 5- 10 minute la o oră sau 10- 20 minute la două ore (în măsura posibilului) în care vă mișcați, faceți exercițiul atenției pe respirație, sau exercițiul atenției pe mâini sau o relaxare scurtă. Creierul și sufletul dumneavoastră vă vor mulțumi.

CAPITOLUL 4

PRODUSE PENTRU DETOXIFIERE

4.1 TOTAL CLEANSE COLON

Prezentare: Flacon cu 60 capsule

Compoziție/ 2 capsule: magneziu 80 mg, ulmus rubra coajă 200 mg, jugleus cinerea coajă (nuc) 150 mg, Rhamnus purhiana coajă (crușân) 150 mg, Uncaria tomentosa coajă (gheara mătii) 150 mg, Senna frunze 100 mg, quercitină 100 mg, revent chinezesc rădăcină 50 mg, Aloe vera gel concentrat 200 x 25 mg, amestec din frunză mentă, rădăcină ghimbir și complex bioflavonoide din grepfrut 20 mg

Efecte: Detoxifiant, îmbunătățește absorbția intestinală a nutrienților, diuretic, laxativ, carminativ (reduce meteorismul abdominal produs de fermentația intestinală excesivă, stimulează secreția enzimelor pancreatice) Antihelminthic, Antibacterian, Antiviral, Calmant gastro-intestinal (reduce aciditatea gastrică).

Mod de administrare: 2 capsule, cu 1 pahar cu apă, maxim 7 zile consecutiv. Nu se administrează în caz de diaree, dureri abdominale, obstrucții intestinale, hemoroizi.

4.2 TOTAL CLEANSE LIVER

Prezentare: flacon 60 capsule

Compoziția / 2 capsule: schizandra fruct 100 mg, pă-

Dezintoxicarea fizică și psihică

pădie rădăcină 100 mg, Amestec din frunze mentă, rădăcină ghimbir, complexe de bioflavonoide din grepfrut 20 mg, N- acetil-cisteină 200 mg, topinambur tuberculi 200 mg, armurariu extract din semințe (silimarină 172 mg -80% garantat) 215 mg, L-glutation 25 mg, Vitamina C naturală 120 mg, seleniu 100 mg.

Efecte: - Susține activitatea ficatului în detoxifierea de faza I și faza II : elimină din organism metalele grele, fumul de țigară, pesticidele, alcoolul, acumulările toxice de medicamente, hormonii în exces;

- Hepatoprotector excepțional (antioxidant, protejează membrana celulei hepatice, stimulează regenerarea hepatică;

- Antiinflamator (reduce eliberarea din fosfolipidele membranelor celulare a acidului arachidonic, precursorul prostaglandinelor);

- Antioxidant prin menținerea nivelului de glutatation hepatic și chelatarea fierului în exces în țesuturi;

- Reglează nivelul bilirubinei , al colesterolului hepatic și biliar, reduce peroxidarea lipidică;

- Reglează metabolismul hidraților de carbon, a proteinelor, a mineralelor și a vitaminelor liposolubile;

- Reglează rata de distrugere hepatică a globulelor roșii, sinteza ureei, a acidului uric, a albuminei, a glicogenului și a proteinelor de coagulare a sângelui (protrombina, fibrinogenul, heparina);

- Stimulează secreția biliară-efect coleretic.

Mod de administrare: 2 capsule/zi la masă

Nu se administrează persoanelor sub 18 ani

4.3 TOTAL CLEANSE KIDNEYS

Prezentare: flacon 60 capsule

Compoziție / 2 capsule – Strugurii ursului, extract de frunze 100 mg, ceai verde extract de frunze 100 mg, Țelină extract de semințe 100 mg, Sparanghel extract partea aeriană 100 mg, Urzică extract de rădăcină 50 mg, Păpădie extract de rădăcină 150 mg, Pătrunjel frunze 250 mg, Coadă calului partea aeriană 250 mg, crețușcă flori 50 mg, ienupăr extract de fruct 50 mg, mesteacăn extract de frunze 50 mg, amestec de frunze mentă, rădăcină de ghimbir și complex de bioflavonoide din grepfrut 20 mg.

Efecte: - diuretic puternic;

- Hipotensiv, antiedematos, anticelulitic;
- Reduce ascita prin susținerea metabolismului renal al sodiului și al apei;
- Antilitiazic renal și vezical prin reglarea pH-ului urinar
- Antibacterian puternic în infecțiile tractului urinar cu Escherichia coli, Klebsiella, Enterobacter, Proteus, Pseudomonas, Chlamydia, Mycobacterium tuberculosis, etc.
- Antigutos (reduce nivelul acidului uric);
- Antioxidant, antiinflamator, antialergic;
- Antianemic (stimulează producția eritropoietinei care controlează formarea globulelor roșii);

Mod de administrare : 2 capsule/zi

Nu se administrează timp îndelungat.

4.4 ESSIAC

- Inventat de Rene M Caisse în Canada în 1922

Dezintoxicarea fizică și psihică

Prezentare flacon 300 ml

Compoziție: Brusture rădăcină, măcrișul iepurelui (frunze), Ulm alb scoarță, Revent turcesc rădăcină, vitamina A 2%, vitamina C 2%

Componente bioactive: Vitamina A, C, D, E, B, K, P, U, betacaroten, calciu, fier, siliciu, fosfor, iridium, radiu, acid malic, oxalic, galic, oleic, palmitic, și galacturonic, emodină, clorofilă, lignani, flavonoide, polifenoli, polizaharida, inulina, aminoacizi, acizi fenolici, uleiuri esențiale, tanini (catechine, epicatechine) mucilagii, rutin, glicozide, galatoză, beta-sitosterol.

Efecte:

- Detoxifică sângele, limfa, ficatul, plămânii, pielea, rinichii;
- Reduce acumulările de metale grele (aluminii, plumb, mercur, cadmiu, arsen) din organism;
- Regenerează și îmbunătățește funcțiile pancreasului, splinei, ficatului;
- Reglează nivelul colesterolului;
- Menține echilibrul sodiu/potasiu în organism și pH-ul alcalin;
- Antitumoral, antioxidant, crește nivelul de oxidare celulară;
- Protejează mucoasele;
- Antihemoragic și antianemic;
- Reduce demineralizarea;
- Antibacterian, antifungic, antiviral, antiparazitar;
- Reglează funcția tiroidiană;
- Crește rezistența oaselor, articulațiilor, liga-

mentelor și membranelor din organism;

Mod de administrare: 2-4 lingurițe (10-20 ml) de 2 ori pe/zi.

4.5 THISILYN MINERAL CLEANSIG KIT

Prezentare : Flacon 30 capsule (faza 1), flacon 90 capsule (faza 2) flacon 30 capsule (faza 3)

Compoziție - Faza 1/1 capsulă - Detoxifiere tract urinar: 185 mg merișor fruct 90 concentrat, sparanghel rădăcină extract 20%, polizaharide, pătrunjel frunze;

Detoxifiere limfă, sânge și piele: 185 mg brusture rădăcină, trifoi roșu flori, sânziene plantă, șovârf rădăcină, Armurariu semințe extract 80% silimarină 125 mg Anghinare frunze extract 7%, acid cafeoilquinic 75 mg, șofran de India rădăcină extract 95%, curcuminoide 75 mg, păpădie rădăcină 40 mg.

Faza 2/ 3 capsule: 186 mg amestec de 6 fibre: pătlăgînă, ovăz, Guar Gum Lignamax High fibre de in semințe, grepfrut (pectină) fructooligozaharide (FOS);

Faza 3/ 3 tablete: Magneziu (hidroxid) 2700 mg, amestec digestiv 300 mg (mentă frunze, Ghimbir rădăcină, Fenicul semințe, Nalbă rădăcină, Triphala fruct extract 40%, Tanini 270 mg (Amalaki Emblica officinalis) Haritaki (Terminalia chebula), Bibhitaki (Terminalia bellerica), Armurariu semințe extract 80% silimarină 190 mg. Nu conține drojdii, soia, porumb, grâu, gluten sau lactate.

Efecte:

Faza 1 – Detoxifică tractul urinar, limfa, sângele, pielea, ficatul și vezica biliară.

Dezintoxicarea fizică și psihică

Faza 2 – Captează toxinele din intestine, ajută la menținerea sănătății microflorei intestinale.

Faza 3 – Accelerează eliminarea digestivă a toxinelor.

Mod de administrare

Faza 1 - 1 capsulă dimineața și 1 seara timp de 15 zile;

Faza 2 – 3 capsule dimineața și 3 seara timp de 15 zile;

Faza 3 - 3 tablete înainte de culcare timp de 8 zile; apoi 2 tablete înainte de culcare timp de 7 zile.

Toate fazele vor începe simultan. A se administra cu 200 ml apă. Se poate administra 1 Kit la 3 luni. Produsul poate provoca dependență.

4.6 CURCUMIN 95

Prezentare – flacon cu 60 capsule

Compoziție – Șofran (Curcuma longa)- extract rădăcină 500 mg, Curcumin 380 mg, Demethoxycurcumin 90 mg, Bisdemethoxcurcumin 15 mg.

Efecte:

- Detoxifică organismul de substanțe cancerigene (nitrozamina, dioxina, tetraclorura de carbon, estrogenii, etc.);

- Antioxidant de 300 ori mai puternic decât vitamina E;

- Imunostimulator (stimulează imunitatea umorală și celulară);

- Antiviral, antifungic, antibacterian;

- Protector hepatic, pulmonar, renal;

- Coleretic și colagog;

- Antialergic și colagog;

- Antialergic (reduce producerea de histamină);

- Reduce nivelul colesterolului total, crește HDL (colesterolul bun) previne accidentele cerebrale și arterioscleroza.

Mod de administrare – 1-5 capsule/zi la masă.

Nu se asociază cu anticoagulante, antiacide, antiagregante plachentare, irinotecan, doxorubicina, campotecina, echorethamina.

4.7 GLUTATHIONE REDUCED 500

Prezentare: flacon 60 capsule

Compoziție/ capsulă – Glutațion 500 mg, glutațion redus este forma cea mai activă.

Efecte:

- Stimulează detoxifierea limfei prin eliminarea toxinelor pe cale biliară;
- Reduce efectele toxice ale chimioterapiei, expunerii la radiații ionizante;
- Protejează împotriva efectului mutagen al radiațiilor ultraviolete;
- Antioxidant intracelular foarte puternic, reducând stresul oxidativ
- Imunomodulator;
- Antiviral puternic (Herpes simplex 1, HIV, Epstein Barr, viruși hepatici)
- Antitumoral excepțional;
- Inhibă absorbția și favorizează eliminarea metalelor grele, al fumului de țigară, pesticidelor, fungicidelor, hormonilor în exces;

Mod de administrare: - 1-3 capsule/zi la masă.

4.8 CHITOSAN

Prezentare – Flacon 60 capsule sau 100 capsule gelatinoase x 0,18 g

Compoziție/ 2 capsule – Chitosan obținut din chitină prin deacetilare 93%, 1500 mg.

Efecte:

- Eliminarea efectelor toxice ale fumului de țigară, pesticidelor, alcoolului, metalelor grele (prin efecte de chelatare);

- Detoxifică și drenează puternic limfa;

- Ajută la menținerea nivelului optim al colesterolului total;

- Favorizează reducerea greutateii corporale într-un regim hipocaloric. (Compoziția insolubilă induce starea de sațietate, cea mai mare parte fiind eliminată sub formă de reziduu încărcat cu toxine; partea solubilă precipită în stomac și în intestinul subțire sub formă de gel care leagă acizii biliari și lipidele cu o polaritate negativă, împiedicând-le să reentre în circuitul sanguin;

- Reduce tensiunea sângelui;

- Reglează pH-ul spre 7,35, valoarea optimă;

- Inhibă celulele canceroase;

- Mărește peristaltismul, mărește volumul bolului fecal ce stimulează reglarea eliminărilor intestinale, înlăturând meteorismul și senzația de balonare.

Mod de administrare – 1-4 capsule zilnic, între mese. Se dizolvă conținutul unei capsule în 0,5 pahar apă caldă se lasă 5 minute, apoi se bea împreună cu 1 lingură zeamă de lămâie. Se administrează la 2 ore față de medicamente sau suplimente alimentare în special cele cu vit. A, E, D,

K, carotenoide flavonoide, zilnic.

Nu se recomandă copiilor sub 7 ani.

Nu se folosește concomitent cu celuloza dublă.

Se recomandă cure de 3 luni (12 săptămâni)

4.9 CELULOZA DUBLĂ

Prezentare – Flacon cu 70 pastile

Compoziție: Celuloza din porumb și păducel

Efecte:

- Detoxifică intestinalele, inclusiv de substanțe toxice, metale grele, radionuclizi, etc.

- Rezolvă constipația măbind volumul materiei-lor fecale și accelerând eliminarea,

- Antioxidant (ex.-lignina);

- Împiedică putrefacția în intestin, înlăturând disbacterioza;

- Reduce nivelul colesterolului;

- Influențează schimbul electrolitic al întregului organism, asimilând ionii pozitivi (ex: grăsimile);

- Asigură profilaxia cancerului intestinului gros.

Mod de administrare: 2- 4 pastile o dată pe zi sau 2 x 2 pastile.

Dimineța între orele 5-7. Obligatoriu se beau 2 l apă/zi (plată, de izvor, alcalină).

Nu se recomandă în ulcer, colită ulceroasă și copiilor sub 6 ani. Nu se recomandă în paralel cu „Chitosan”.

4.10 MILK THISTLE PHYTOSOME

Prezentare - Flacon de 30 capsule

Compoziție: Armurariu cu Phytosome (extract garantat

Dezintoxicarea fizică și psihică

80%) silimarină legată cu fosfațidilcolină 200 mg, Anghinare flori 50 mg, Păpădie rădăcină 50 mg, Ghimbir rădăcină 6 mg

Efecte:

- Reglează tranzitul intestinal (diaree, constipație), stimulează dezvoltarea microflorei intestinale „prietenoase”

- Reduce absorbția în celulele hepatice a toxinelor (alcool, droguri, medicamente, anticoncepționale, metale grele, pesticide, hormoni, chimioterapice, alți poluanți);

- Stimulează detoxifierea prin procedeul de sulfconjugare;

- Coleretic și colagog;

- Reduce nivelul colesterolului hepatic și biliar, crește fracțiunea HDL (colesterolul bun);

- Reduce efectele toxice ale chimio și radioterapiei;

- Menține nivelul optim al sodiului, clorului, potasiului, fierului și cuprului, îmbunătățește absorbția calciului și magneziului;

- Detoxifică și menține elasticitatea pielii în afecțiuni ale acesteia;

- Îmbunătățește funcția renală: reduce glicozuria (cantitatea de glucoză din urină), albuminuria (cantitatea de albumină din urină), elimină excesul de acid uric;

- Antianemic, anticelulitic, antialergic.

Mod de administrare – 1 capsulă/ zi la masă

4.11 SPIRULINA

Prezentare - Flaconul cu 300 pastile

Compoziție: - Spirulină și cordyceps

Efecte:

- Detoxifică intens limfa, articulațiile;
- Normalizează microflora intestinelor;
- Sursă extraordinară de proteină (la 100 mg

are 60-70 mg proteină, de 3 ori mai mult decât în carnea de porc, de 1,5 ori mai mult decât în soia) care se asimilează în proporție de 65-80 % datorită celor 18 aminoacizi conținuți, din care 8 nu sunt sintetizați de organism.

- Sursă de fier, calciu, cupru, magneziu, mangan, zinc, fosfor, seleniu, acid gamalinolec (omega 6), vitamine, acizi nucleici (ADN, ARN), colinesterază, clorofilă (izvorul fierului organic), ficocianină, fermenți, etc. 1 g spirulină = 1 kg legume;

- Purifică intestinele;
- Crește imunitatea
- Antianemic

Mod de administrare – 3 pastile/zi, fiecare pastilă mestecată bine și băută cu 1 pahar de apă caldă.

Nota bene: Pe piață există o mulțime de forme de prezentare a Spirulinei, în diverse concentrații și compoziții. Alegeți-o pe cea care vă convine.

4.12 DEPURIN

Prezentare – Cutie pliantă cu 2/4 blistere x 10 comprimate

Compoziția/ comprimat – Extract total de cătină – 400 mg, extract rădăcină lemn dulce – 100 mg, Extract de trei

Dezintoxicarea fizică și psihică

frați pătați, rădăcină de brusture și păpădie – 604 mg, excipienți până la 1200 mg.

Efecte:

- Depurativ, diuretic, laxativ
- Detoxifiant al colonului și ficatului;
- Antioxidant, imunomodulator;
- Antialergic;
- Hipoglicemiant;
- Scade colesterolul.

Mod de administrare: – 2-3 comprimate/ zi după mese

La copiii de 7-14 ani, 1 comprimat de 1-2 ori/zi

Nu se recomandă la copiii sub 7 ani, gravide și lăuze.

4.13 DETOXIFIANT

Prezentare – Flacon cu soluție 200 ml

Compoziție – Tinctură din fructe de soc.

Efecte:

- Diuretic și laxativ puternic
- Tonic amar și hepatic;
- Coleretic și colagog;
- Antialergic, antigutos, antireumatic;
- Detoxifică sistemele: digestiv, endocrin și

nervos.

Mod de administrare – 1 linguriță de tinctură diluată la 100 ml apă, de 3-4 ori pe/zi pe stomacul gol. În cazuri de constipație severă se iau 3 lingurițe dimineața și 2 lingurițe seara.

Dacă apare diareea se reduce doza la normal și se iau 3-4 lingurițe/zi pulbere de scoarță de stejar.

Contraindicat în: colită de fermentație, diaree cronică,

slăbiciune fizică marcată.

4.14 LAX MAX

Prezentare - Flacon cu 120 capsule

Compoziție – Psillium, hidroxid de magneziu, concentrat de suc de lucernă, flora magic (inclusiv L- acidophilus, B. bifidus, 1 capsulă are 250 milioane bacterii), scoarța arborelui de furnici, nuc negru, garoafă, fructe de laur, revent turcesc, pătrunjel, rozmarin, extract de echinacea, corn (absorbant), Diatomaceus earth, cres de baltă.

Efecte:

- Neutralizează toxinele și favorizează peristaltismul tubului digestiv;
- Accelerează tranzitul intestinal;
- Deparazitează tubul digestiv;
- Îmbunătățește gradul de asimilare a elementelor nutritive

Mod de administrare – În primele 2 zile câte 1 capsulă/ zi cu un pahar de apă. Se va mări treptat doza zilnică, până la 4 capsule o dată/zi, iar dacă e necesar se va lua această doză și de 2 ori/zi. Pentru a obține efectul maxim, capsulele se vor lua cu 1-2 pahare de apă cu calciu coralier (alcalină).

4.15 ALFALFA (LUCERNA)

Prezentare - flacon 700 tablete

Compoziție pe tablete – 518,5 mg lucernă.

Efecte

- detoxifică aparatul urinar (foarte bun diuretic)
- elimină sărurile acidului uric;

Dezintoxicarea fizică și psihică

- antiinflamator;
- antihemoragic;
- bactericid și combate cariile dentare pentru că are fluor.

Mod de administrare - 2 tablete /zi în timpul mesei.

Nota bene: pe piață există și alte produse din lucernă, noi am prezentat numai unul dintre ele.

4.16 ALOEMANNAN

Prezentare – Flacon cu 60 capsule

Compoziție /2 capsule – aloe vera 300 mg, carbonat de calciu, lecitină, făină din semințe de in, cazeinat de calciu, dioxid de siliciu, stearat de magneziu.

Efecte:

- purgativ;
- antiviral;
- elimină metalele grele și elementele radioactive;
- normalizează digestia și absorbția substanțelor nutritive în sânge;
- antiinflamator și cicatrizant;

Mod de administrare: 2 capsule o dată/zi în timpul mesei

Pe piață există o mulțime de produse din aloe. Alegeți-l pe cel care vă convine.

4.17 DIGESTION FORMULA (ROYAL 1 WITH ENZYMES @ PROBIOTICS)

(Formula digestivă cu nano clusteri, enzime și culturi Probiotice)

Prezentare - Flacon cu 90 capsule

Compoziție pe 2 capsule - zinc (aminochelatat) -900 µg, cupru (aminochelatat) 500 µg, mangan (aminochelatat) 300 µg, amilază 8000 DU, protează I 32500 HUT, protează II 6000 HUT, peptidază 500 SEU, lipide 50 LU, invertază 108 InvU, celuloză 200CU, lactoză 800 LacU, maltază 150DP, alfa-galactozidază 100 GalU, rădăcină de ghimbir 20 mg, melasă din trestie de zahăr 10 mg, lactobacilus acidophilus 200 milCFU, lactobacilus bulgaricus 150 milCFU, streptococcus thermophilus 150 milCFU, enterococcus faecium 150 milCFU. Alte ingrediente - fibre din sfeclă de zahăr, microclusteri flanagan, stearat de magneziu.

Nu conține: drojdii, făină, cereale, lapte, ouă, soia, gluten, zahăr, coloranți artificiali și conservanți.

Efecte:

- detoxifică ficatul și pancreasul
- detoxifică intestinalele și normalizează digestia;
- asigură scăderea în greutate prin normalizarea metabolismului intracelular.

Mod de administrare – 1-2 capsule / zi cu 30 minute înainte de masă.

4.18 COLOVADA 2 PLUS

Descrisă la capitolul 2.8

4.19 DETOXIN

Descris la capitolul 2.7

4.20 COMBINATION, TWO TINCTURE

TWO

Prezentare - Flacon 100 tablete, sticlă 29 ml

Compoziție - tablete - usturoi, flori de trifoi roșu, semințe de luncșoară grecească, scoarță de cassia, frunze de salvie roșie, frunze de ploșnițoasă, rădăcină galbenă canadiană.

Compoziție - tinctură - usturoi, germenii de trifoi roșu, rădăcină de mandragora, semințe de luncșoară grecească, scoarță de casia, frunze de salvie roșie, frunze de ploșnițoasă, rădăcină galbenă canadiană.

Efecte

- :- dezintoxică intestinalele
- elimină metalele grele și izotopii radioactivi;
- hepatoprotector;
- antiinflamator, spasmolitic, tonifiant.

Mod de administrare: 1 tabletă se dizolvă într-un pahar de apă fierbinte și se bea ca un ceai. Tinctura – se folosesc 10 picături într-un pahar de apă caldă. Atenție nu se folosesc concomitent tabletele și tinctura!.

4.21 GREEN GOLD FOREVER YOUNG

Prezentare: Flacon 60 capsule

Compoziție - spirulina platensis, chlorella vulgaris, lithothamnium calcareum, calciu ionic, 19 aminoacizi, vitamine, elemente minerale.

Efecte

- detoxifiere până la nivel de celulă;
- alcalinizare a organismului;
- elimină metalele grele;

- combate stresul;
- întărește sistemul imunitar;
- remineralizează și hrănește organismul.

Mod de administrare: 2-3 capsule /zi.

4.22 GANODERMA ȘI EXCELIUM

Au fost prezentate la capitolul 2.6

4.23 FAVIDETOX

Prezentare - Pungi de 50 g sau cutii cu 20 pliculețe a 1,5 g

Compoziție - este un amestec din următoarele plante: bardanaie radix, violaietricoloris herba, taraxaci herba, cichorii herba, sambuci flos, melliloti herba, lavandulaie herba.

Efecte

- detoxifiant
- depurativ;
- diuretic;
- expectorant;
- antialergic;
- desensibilizant.

Mod de administrare - infuzie cu o linguriță produs sau 1-2 pliculețe la 250 ml apă clocotită; se lasă 20-30 minute acoperit, se strecoară, și se beau, 2-3 căni/zi cu înghițituri rare între mese.

4.24 COLON HELP

Prezentare - Flacon 480 g pudră

Compoziție - semințe de in, psyllium, coriandru, chi-

Dezintoxicarea fizică și psihică

men, pătrunjel, oregano, argilă

Efecte:

- curăță complet colonul;
- rezolvă constipația;
- reface flora intestinală;
- scade colesterolul și glicemia.

Mod de administrare – 1-3 lingurițe dozatoare/zi în cure de 1-3 luni

Pentru tineri se recomandă 1 linguriță/zi

CAPITOLUL 5

CONCLUZII

1. Să ne reamintim că vindecarea are trei etape:

a). Conștientizarea – ce probleme am, ce fac bine și ce nu, cine sunt și ce sunt eu, care este scopul vieții, ce trebuie să fac pentru propria ființă, etc.

b). Echilibrare - Eliberare – dezintoxicarea corpurilor fizic, emoțional și mental și armonizarea acestora.

c) Schimbarea – a poziției față de mine, de natură, de semeni, de Dumnezeu. Fără aceasta vindecarea nu este completă sau profundă, ci numai parțială sau temporară, dar făcând primele două etape, schimbarea apare inevitabil și implicit și VINDECAREA.

2. Când o persoană se schimbă, întreaga conștiință planetară se schimbă. Evoluția conștiinței unui individ poate, într-un final, să producă modificări în macrocosmosul global, conform efectului holografic.

3. Ființele umane sunt sisteme energetice interconectate și dinamice, oglindind nivelul evolutiv al diferitelor suflete. Aceasta este doctrina de bază a medicinei vibraționale sau energetice.

Dezintoxicarea fizică și psihică

4. Noi oamenii trebuie să ne asumăm responsabilitatea pentru gândurile și emoțiile noastre, dacă vrem să ne influențăm în mod pozitiv sănătatea.

5. Nu vă fie frică de nimic și de nimeni pentru că Dumnezeu este întotdeauna cu noi și ne iubește necondiționat. Reamintiți-vă că nu suntem separați de Dumnezeu și de creație, că toți suntem interconectați și că **TOATE SUNT UNA**.

6. Încercați să respectați și să trăiți poruncile iubirii ale mântuitorului Iisus Hristos în ordinea dată în Evangheliile. Iubiți-vă pe voi înșivă, ceea ce va duce la creșterea respectului de sine, la accesul la **PUTERE**, putând astfel să-i iubiți pe ceilalți și să-i iertați.

7. Aduceți-vă aminte mereu că **ACCEPTAREA** și **IERTAREA** sunt două din cele mai importante forme ale **IUBIRII**.

8. Manifestați-vă emoțiile, bucurați-vă de orice moment al vieții și de orice aspect al **CREAȚIEI**, fiți **NATURALI** și veți fi mai sănătoși și mai fericiți.

9. Fiți deschiși la spirit. Nu refuzați nicio informație care ar putea fi benefică. Folosiți-vă discernământul propriu și ascultați-vă inima în primul rând. Învățați să **ASCULTAȚI** și să **TĂCEȚI**.

10. În tăcere auzim cântecul Divinității.

11. Viața noastră este o sumă de alegeri și este important să facem alegerile cu CREDINȚĂ, nu din frică, pentru că cele făcute cu credință au puterea CERULUI.

12. Nu vă desconsiderați și nu vă neglijați trupul fizic pentru că el este templul sufletului. Iubiți-l, îngrijiți-l și respectați-l.

13. Mulțumiți lui Dumnezeu pentru toate darurile pe care ni le face în fiecare zi, pentru lumină, pentru apă, pentru aer, pentru frumusețe, pentru bucurii, și pentru viața pe care ne-a dăruit-o.

14. Adevărata noastră forță stă în legătură cu CREATORUL !

15. Un om care muncește cu pasiune, adică face ceea ce îi place, este fericit și echilibrat pentru că se aliniază cu Duhul Sfânt.

16. Energia produsă de rugăciune alcalinizează tot ceea ce atinge, inclusiv mâncarea !! Și corpul fizic funcționează optim în regim ușor alcalin !!

17. Fiecare celulă din corp trebuie să fie zilnic alimentată cu energie proaspătă și cu apă.

18. Conștientizați convingerile voastre negative și efectele lor asupra ființei și atunci veți putea face alegeri pozitive, care vă vor schimba viața în bine, aducându-vă

echilibrul și fericirea.

19. Acceptarea îndrumării Divine este CHEIA pentru vindecarea dezechilibrelor fizice și emoționale.

20. Ca să aprindeți focul vindecător ***trebuie să credeți ceva cu toată inima voastră.***

21. Ideile intelectuale nu au nicio putere de vindecare!

22. Învățați să spuneți NU. Puneți-vă pe voi primii în ordinea priorităților

23. Viața noastră se schimbă în exterior, pe măsură ce noi ne schimbăm în interior.

24. Spiritul omenesc trebuie hrănit zilnic pentru a se vindeca la fel ca mintea și corpul, printr-o practică spirituală; rugăciunea sau meditația.

25. Putem să ***ne schimbăm viața, schimbându-ne sistemul de credințe și obiceiurile.***

26. Acțiunea vindecă, vorbitul NU ! Deci treceți la acțiune!

27. Singurul care VINDECĂ este DUMNEZEU cu acordul și acțiunea noastră. Ceilalți (medicii, preoții, psihologii, terapeuții, etc.) sunt numai „ajutoare” și „învățători”.

28. Dumnezeu nu ne cere minuni. Acelea le face EL !

29. *Orice este posibil, iar CERUL ascultă tot timpul!*

30. *Indiferent de ce se întâmplă, indiferent ce formă iau aparențele, singura realitate care există este IUBIREA.*

Bibliografie

1. **ANTON, Speranța**, *Incursiuni în medicina naturistă*, Editura Polirom, Iași, 1999.
2. **ATMANANDA, Swami**, *Mudra, Arta gesturilor sacre*, Editura Ram, București, 2008.
3. **BACH, Richard**, *Unul*, Brașov, Editura M.M.S
4. **BAROODY, Theodore**, *Formula sănătății perfecte – Dieta alcalină*, Editura Excalibur, București, 2008.
5. **BÂRSAN, Lidia**, *Mic manual de trezire interioară*, Editura Angel Therapy, București, 2005.
6. **BÂRSAN, Lidia**, *Miruna sau Miracolul cosmic al nașterii*, Editura Kogaion, 2003.
7. **BÂRSAN, Lidia**, *Tu și Puterea ta interioară*, Editura Angel Therapy, București, 2006.
8. **BÂRSAN, Lidia**, *Zborul Păsării Măiestre*, Editura Kogaion, 1998.
9. **BÂRSAN, Lidia, STRATULAT, Vasile**, *Manualul terapeutului. Învățător și călăuză*, Editura Kogaion, București, 1998.
10. **BEJU, Angela Elena**, *Echilibrarea naturală optimală*, Tiparnița, 2007 Arad.
11. **BEJU, Angela Elena**, *Ghidul Complet al fructelor si legumelor*, Setras, Deva, 2009.
12. **BENTOV, Itzar**, *Body, As a factor in the development of the nervous system*, HS Dakin Co, San Francisco CA, 1976.
13. **BISHOP, Beata**, *Vremea vindecării*, Editura For You, București, 2005.

14. **BOCA, Arsenie**, *Fericirea, de a cunoaște calea*, Editura Pelerinul, Iași, 2002.

15. **BOCA, Arsenie**, *Omul, zidire de mare preț*, Editura Credința strămoșească, Iași, 2002.

16. **BOCA, Arsenie**, *Talanții împărăției*, Editura Credința strămoșească, Iași, 2002.

17. **BRADEN, Gregg**, *Pășind între lumi. Știința compasiunii*, Editura For You, București, 2005.

18. **BRAGG, Paul**, *Postul – un miracol*

19. **BRENNIAN, Barbara Ann**, *Mâini tămăduitoare*, Editura Hungalibri, Miercurea-Ciuc, 1998.

20. **BRENNIAN, Barbara Ann**, *Puteri Tămăduitoare*, Miercurea Ciuc, Editura Hungalibri, 1999

21. **CHIRILĂ, Pavel**, *Medicina naturistă*, Editura Medicală, București, 1987.

22. **DEPETRI, Alicia**, *Terapia prin flori*, Editura Sol90, București, 2009.

23. **DEPETRI, Alicia, PONCE de LEON, Adela, RODRIGUEZ, Marcelo** *Aromaterapia*, Editura Sol90, București, 2009.

24. **DUMITRACHE, Raluca, POPA, Valeriu, ȘTEFAN, Sanda**, *Dăruim Lumină și Iubire*, București, 2008.

25. **DURBEC, Régine**, *Diete cu fructe și legume pentru eliminarea toxinelor*, Editura Polirom, Iași, 2006.

26. **ESCUDERO, Angel**, *Vindecarea prin gândire*. Noesiterapie, Editura For You, București, 2009.

27. **GALERIU, Constantin**, *Tatăl nostru – Tâlcuiri*, Editura Harisma, București, 2002.

28. **GAWAIN, Shakti**, *Vizualizarea creativă*, Editura

Meteor Press, București, 2007.

29. **GERBER, Richard**, *Medicina vibrațională*, Editura Elit, 2005.

30. **GERSON, Max**, *O terapie natural eficientă pentru tratarea cancerului și a altor boli grave*, Editura For You, București, 2005.

31. **GHEORGHE, Liviu, GODEANU, Veronica**, *Principii și direcții în vindecarea naturală*, Editura Kamala, Brașov, 2006.

32. **GHEZO, Mariana**, *Pentru ce atât de bolnavi*, Editura Păzitorul Adevărului, Făgăraș, 2007.

33. **GÜNTER, Ernest**, *Hrana vie*, Editura Venus, București, 2001.

34. **GURUDAS**, *Flowers essences and vibrational healing, Brotherhood of Life*, 1983.

35. **HICKS, Ester, HICKS, Jerry**, *Legea Atracției*, Editura Prestige, București, 2007.

36. **LAZA, Doru**, *Îndreptar profilactic și terapeutic de medicină naturistă*, Editura Păzitorul Adevărului, Făgăraș, 2000.

37. **LAZAREV, Serghei Nikolaevic**, *Trepte către divinitate*, Editura Dharana, București, 2001.

38. **LAZAREV, Serghei Nikolaevici**, *Dialoguri*, Editura Dharana, București, 2003.

39. **LAZAREV, Serghei Nikolaevici**, *Iubirea*, Editura Dharana, București, 2000.

40. **LAZAREV, Serghei Nikolaevici**, *Privire în viitor*, Editura Dharana, București, 2000.

41. **LIN, Janni**, *Aromaterapie Feng Shui*, Editura For You, București, 2005.

42. **LIPTON, Bruce**, *Biologia credinței*, Editura For You, București, 2008.

43. **LYSEBETH, André van**, *J' apprend le Yoga*, Editura Flammarion, Paris.

44. **LYSEBETH, André van**, *Je perfectionne mon Yoga*, Editura Flammarion, Paris .

45. **LYSEBETH, André van**, *Pranayama, la dynamique du souffle*, Editura Flammarion, Paris.

46. **MARDEN, Swett Orson**, *Minunile gândului*, Editura Reîntregirea, Alba-Iulia, 2001.

47. **MÜLLER-DRAGOMAN, Johann**, *Vindecarea în antropologia creștină și în practicile terapeutice holistice* , Arad, 2008.

48. **MURPHY, Joseph**, *Puterea extraordinară a subconștientului tău*, Editura Deceneu, București, 2007.

49. **MURPHY, Joseph**, *Practica gândirii pozitive*, Editura Deceneu, București, 2007.

50. **MYSS, Caroline**, *Anatomia spiritului*, Editura Cartea Daath, Bucuresti, 2006.

51. **MYSS, Caroline**, *De ce nu ne vindecăm și cum putem să o facem* , Editura For You, București, 2008.

52. **NACH, Edward**, *Terapia prin flori*, Editura Herald, București, 2008.

53. **SCHWARTZ, David**, *Puterea magică a gândului*, Editura Curtea Veche, București, 1998.

54. **SHERWOOD, Keit**, *Vindecare și împlinire prin Terapia Chakrală*, Editura Teora, București , 2005.

55. **SHIVANANDA, Swami**, *Puterea gândului*, Editura Deceneu, București, 1996.

56. **SIEGEL, Bernie**, *Iubire, medicină și miracole*,

Editura Humanitas, București, 2006.

57. **SIVANANDA, Swami**, *Practica meditației*, Editura Kubera, 2004.

58. **SPALDING, Baird**, *Modelul divin*, Editura Herald, București, 2003.

59. **SZELLNER, Michael**, *Energetica viului*, Arad, 2007.

60. **TWIMAN, James**, *Codul lui Moise*, Editura For You, București, 2008.

61. **VALNET, Jean**, *Tratamentul bolilor prin legume, fructe și cereale*, Editura Ceres, București, 1986.

62. **VASEY, Christofer**, *Alternative naturale la antibiotic*, Editura Niculescu, București, 2007.

63. **VASILE, Teodor**, *Flacăra violetă*.

64. **VIILMA, Luule**, *Alungă răul din tine*, Editura Dharana, București, 2008.

65. **VIILMA, Luule**, *Căldura speranței*, Editura Dharana, București, 2008.

66. **VIILMA, Luule**, *Lumina sufletului*, Editura Dharana, București, 2007.

67. **VIILMA, Luule**, *Să stagnezi sau să evoluezi*, Editura Dharana, București, 2007.

68. *Enciclopedia dezintoxicării organismului uman*, Rovimed Publishers, București, 2002.

Cuprins

Cuvânt înainte	5
Capitolul I	
Considerații generale	11
Capitolul II	
Dezintoxicarea fizică.....	19
2.1 Cura cu ulei	24
2.2 Cura cu mălai	25
2.3 Cura cu argilă	25
2.4 Cura cu orez integral	28
2.5 Cura cu apă – plată, de izvor, alcalină (Alka Mine + Microhidrină).....	30
2.6 Cura de dezintoxicare cu Ganoderma	31
2.7 Cura cu Detoxin	33
2.8 Cura cu Colo Vada 2 Plus	36
2.9 Cura de dezintoxicare Favisan	39
2.10 Cura de dezintoxicare cu sare amară.....	40
2.11 Cura de dezintoxicare cu plante	42
2.11.1 Păpădia (Taraxacum officinale)	42
2.11.2 Sânzienele galbene (Galium verum)	43
2.11.3 Urzica	43
2.11.4 Cura de dezintoxicare cu fructe și legume	44
2.12 Dezintoxicarea prin metoda Shank Prakshalana.....	57
2.13 Dezintoxicarea cu aparatul Spa Bio - 06	61
2.14 Dezintoxicarea de metal grele și elemente radioactive	64
2.15 Dezintoxicarea prin post.....	66
2.15.1 Postul în religia ortodoxă	71

Dezintoxicarea fizică și psihică

2.15.2 Postul după Doctor Ernst Günter	74
2.15.3 Postul după Doctor Max Bircher Benner ..	77
2.15.4 Postul după Dr. Gheorghe Jurj și Dr. Aurel Popescu.....	82
2.15.5 Postul după Paul Bragg	85
2.15.6 Postul după Dr. Max Gerson.....	89
2.15.7 Postul după Dr. Doru Laza.....	92
2.15.8 Postul după Valeriu Popa	97
Capitolul III	
Dezintoxicarea psihică (emoțională și mentală).....	101
3.1 Considerații generale	101
3.2 Rugăciunea, iubirea și iertarea	114
3.2.1 Rugăciunea	114
3.2.2 Iubirea.....	132
3.2.3 Iertarea.....	141
3.3 Meditația.....	146
3.3.1 Meditații simple în situații obișnuite	150
3.3.2 Meditația pe apă	153
3.3.3 Meditație pe echilibrarea yin-yang a ființei noastre.....	154
3.3.4 Meditație pe <i>Eu sunt</i>	155
3.3.5 Meditație creștină 1	156
3.3.6 Meditație creștină 2	157
3.3.7 Meditație creștină 3	158
3.3.8 Meditație creștină 4	159
3.3.9 Meditație pentru bunătate.....	160
3.3.10 Meditație asupra luminii inimii	162
3.3.11 Meditație pentru alungarea durerii	163
3.3.12 Meditația călătoriei prin corp	164
3.3.13 Meditația Viitor – Trecut	165
3.4 Gândirea pozitivă. Puterea cuvântului	166
3.5 Mudrele (Gesturile).....	179
3.6 Remediile florale Bach.....	191

3.7 Uleiurile esențiale sau eterice.....	204
3.8 Alte tehnici simple	211
3.8.1 Exercițiul gurii umede.....	211
3.8.2 Baia cu sare grunjoasă.....	212
3.8.3 Exercițiul atenției pe mâini	212
3.8.4 Exercițiul atenției pe respirație.....	215
3.8.5 Relaxarea	217
3.8.6 Râsul.....	234
3.8.7 Exercițiul ascultării corpului	237
3.8.8 Alte sfaturi simple care pot fi aplicate în viața de zi cu zi.....	238
Capitolul 4	
Produse pentru detoxifiere	240
Capitolul 5	
Concluzii	258

Pentru informații suplimentare
autorul poate fi contactat la
Tel: 0745 775036
E-mail:
mihaitatoma@yahoo.com

SISTEMUL DE CARTE PRIN POȘTĂ – PLATA RAMBURS

Puteți comanda oricare din cărțile apărute la Editura Dharana și le veți primi prin poștă în cel mai scurt timp.

Plata o veți face ramburs, la primirea coletului.

Comandând astfel, beneficiați de o reducere de **20%**.

Pentru comenzi mai mari de 50 RON

vom plăti noi taxele poștale.

Transmiteți comanda prin poștă, telefon sau e-mail.

Pentru oferta completă puteți vizita site-ul nostru:

www.sufletdecarte.ro

**Aici veți putea găsi și alte cărți al căror suflet
să fie mereu lângă dumneavoastră**

Editura Dharana București, str. Sf. Ecaterina nr.15,
sect.3, OP 53, cod. 040155

Tel. 021.337.24.24

e-mail: editura@gmail.com



Pentru omul modern, care trăiește tot mai agitat
și într-un mediu tot mai artificial și poluat,
dezintoxicarea fizică și psihică a devenit o necesitate.

Atât pentru menținerea unei bune stări de sănătate
(adică în scop preventiv) cât și pentru rezolvarea dezechilibrelor
sau bolilor apărute (adică în scop terapeutic).

Deoarece ființa umană este un ÎNTREG, dezintoxicarea
trebuie făcută la nivel de trup, suflet și spirit,
pentru a ne regăsi echilibrul și armonia.

Dezintoxicarea în plan sufletească și spiritual conduce
la SCHIMBARE și implicit la modificarea structurilor biologice.

Dacă trecem la acțiune cu dorință, intenție și credință
vom fi mai sănătoși și mai fericiți.

Să ne reamintim că orice este posibil, iar Cerul ascultă tot timpul !

EDITURA



DHARANA



www.sufletdecarte.ro



Colecția Lotus