

Oczyszczanie organizmu



Bez względu na to czy posiadamy już czy nie posiadamy wymienione wcześniej pomoce zdrowia możemy zrobić sobie ogólne oczyszczenie organizmu.

Zanieczyszczone kamieniami kałowymi jelita, zanieczyszczona czarno-zielonymi grudami cholesterolu wątroba i woreczek żółciowy, zatkałe toksynami i kamieniem nerki, brudna limfa i krew sprawiają, że organizm zamienia się w stojące bagno, podatne na wszelkiego rodzaju nawet najdrobniejsze infekcje. Skoro śpimy na żyłce wodnej, pijemy kranówkę a wszystkie filtry naszego organizmu są zatkałe i już dawno przestały normalnie funkcjonować – nie dziwny się, że ciągle chorujemy. Oczyszczanie organizmu również musimy zacząć robić z zachowaniem odpowiedniej kolejności. Dlatego nie możemy zacząć od oczyszczania narządów, z których opuszczające je kamienie i toksyny mogą zablokować narządy znajdujące się pod nimi. Dlatego zaczynamy „od dołu” i w pierwszej kolejności oczyszczamy jelita i nerki. Podstawowa zasada odnosząca się do wszystkich metod oczyszczania organizmu jest taka, że oczyszczenia robimy zawsze przy ubywającym księżycu. W miesiącu są dwa tygodnie kiedy księżyc przybywa (najlepszy czas na zaczynanie nowych spraw, biznesów, znajomości) i kiedy ubywa (czas na oczyszczanie). Gdy księżyc ubywa ciało naturalnie samo się oczyszcza i wtedy możemy mu w tym pomóc. W tym okresie lepiej schodzą toksyny i znacznie możemy też zredukować skutki uboczne oczyszczania.

Po prawidłowo przeżytym oczyszczeniu organizmu będziemy czuli się jak nowo narodzeni. Tak naprawdę dopiero w tym punkcie możemy próbować leczyć się naturalnymi czy konwencjonalnymi metodami i oczekiwać rezultatów. Dopiero wtedy gdy zostaną wyeliminowane takie przyczyny chorób jak promieniowanie cieków wodnych, spożywanie kranówki, oraz zanieczyszczenie organizmu – możemy podjąć właściwe leczenie. W innym przypadku będzie to tylko przesuwanie choroby na później. Najczęściej okazuje się, że wyeliminowanie wyżej wymienionych czynników chorobotwórczych w zupełności wystarcza abyśmy szybko powrócili do zdrowia.

Oczyszczanie jelit

Jelita możemy oczyścić na dwa sposoby. Najdokładniejszym sposobem oczyszczenia jelit jest hydrokolonoterapia.

Hydrokolonoterapia jest nowoczesną odmianą jednej z najstarszych metod leczniczych, polegającą na oczyszczaniu jelita grubego na całej jego długości.

Narząd ten odpowiada w ogromnym stopniu za nasz układ odpornościowy, który w 80% mieści się w ściankach jelita cienkiego i grubego. Z powodu nieprawidłowego odżywiania trucizny i uboczne produkty przemiany materii nie są w wystarczającym stopniu rozkładane i wydalane. Dochodzi wtedy do samozatrucia organizmu, co z kolei powoduje znaczne osłabienie układu odpornościowego, prowadząc do takich dolegliwości jak utrata sił witalnych, zmęczenie, alergia, depresja, brak koncentracji, agresja oraz lęki. Przewlekłe zaparcia mogą prowadzić do poważnych zmian w jelicie grubym o charakterze nowotworowym.

Hydrokolonoterapia usuwa kamienie kałowe (niekiedy ich waga dochodzi do 5-6kg!) oraz substancje gnijące na ściankach jelita na całej jego długości, powodując ustąpienie objawów, które zależą od funkcjonowania jelita grubego. Zabieg ten odtruwa organizm, zwiększając jego odporność i szansę w walce z poważnymi chorobami.

Hydrokolonoterapia przynosi bardzo dobre efekty w leczeniu takich chorób jak :

- otyłość
- zaparcia
- wzdęcia
- biegunki
- wrzodziejące zapalenie jelita grubego
- reumatyzm
- nadciśnienie
- choroby skóry
- astma
- alergia
- choroby pasożytnicze
- infekcje wirusowe, bakteryjne i grzybicze

Przeciwwskazania:

Krwawienia z przewodu pokarmowego, ostre zapalenie jelit, pęknięcia i szczeliny odbytu w stanie ostrym, operacje jelit w ostatnich trzech miesiącach przed płukaniem.

JAKIE EFEKTY PRZYNOSI ZABIEG HYDROKOLONOTERAPII?

- usuwa złogi, toksyny, pasożyty bytujące w jelitach
- zapobiega powstawaniu wzdęć i zaparć
- zmniejsza otyłość brzuszną
- polepsza wchłanianie witamin i składników odżywczych
- skutecznie zwalcza grzybice przewodu pokarmowego
- wzmacnia i stymuluje pracę jelit
- odtruwa organizm , zwiększa jego odporność i szansę w walce z groźnymi chorobami
- przygotowuje jelito grube do badań diagnostycznych

Cena zabiegu od 150 do 300PLN w zależności od regionu Polski. Jediną wadą takiego zabiegu jest to, że niestety razem z kamieniami kałowymi i z całym brudem siedzącym w

jelitach wyplukiwana jest również nasza flora bakteryjna. Dlatego po zabiegu konieczna jest jej odbudowa odpowiednimi preparatami.

Forever Active Probiotic ok. 120 zł. za 30 kapsulek

Digest Natural ok. 110 zł. Za 90 tabletek

Beneflora ok.. 30 zł. za 7 saszetek

AC Zymes ok. 80 zł. za 100 tabl.

Hydrokolonoterapię warto zrobić sobie przynajmniej raz w życiu a po jej zrobieniu powinno się zmienić swoją dietę (patrz rozdział "Gotowanie według pięciu przemian). Po przeprowadzeniu hydrokolonoterapii w ramach profilaktyki można systematycznie zacząć stosować zabieg powszechnie znany pod nazwą lewatywa. Należy jednak wiedzieć, że lewatywa umożliwia nam jedynie przepłukanie dolnej części jelita grubego. Hydrokolonoterapia daje nam możliwość oczyszczenia również okrężnicy wstępującej i poprzecznej dlatego jeśli nie zmienimy swojej diety będziemy musieli przeprowadzać ją częściej.

Ponieważ w jelitach dorosłego człowieka mieści się do 3.5 l wody będziemy potrzebować do tego celu butelki plastikowej, najlepiej zacząć od 2 - 2.5 litrowej. Opiszę teraz jak sami możemy zrobić sobie taki sprzęt do lewatywy. Taki sprzęt można również zakupić: <http://www.vitanea.pl/product/details/medyczne-i-rehabilitacyjne/wlewnik...> cena 20zł.

W kapslu wypalamy rozgrzanym gwoździem dziurkę tak aby zmieścił się w nią plastikowy wężyk od akwarium o długości 1.5 m lub dłuższy. Długość zależy od wysokości na jakiej powiesimy butelkę. Możemy również użyć trochę szerszego wężyka, który można kupić w sklepie motoryzacyjnym. Wklejamy go dokładnie z dwóch stron w kapsel tak żeby wystawał 1centymetr z wewnętrznej strony kapsla. Używamy do tego dwuskładnikowego kleju Distal lub Soudal o przedłużonym czasie schnięcia 24h. – jest o wiele silniejszy (sylikon po jakimś czasie odkleja się). Do butelki musimy również przymocować haczyk ze sztywnego drutu albo sznurek (najlepiej taśmą klejącą), tak żeby można było butelkę zawiesić do góry dnem. Wcześniej należy w środku dna butelki cienkim gwoździem wypalić taką dziurkę, żeby można ją było zatkać drewnianą wykałaczką. To zapobiegnie wylewaniu się wody podczas napełniania butelki. Jest to prowizoryczna zatyczka, którą później wyciągamy aby umożliwić dostawanie się do środka powietrza gdy butelka jest już zawieszona do góry dnem i chcemy żeby woda zaczęła spływać. Taki zestaw będzie służył nam przez całe życie ponieważ lewatywę powinno robić się minimum raz w miesiącu a najlepiej w tygodniu, po to aby nie dopuścić do powstawania kamieni kałowych i nie tylko.

Higiena wewnętrzna jest bardzo ważna w profilaktyce zachowania zdrowia. Czystym człowiekiem jest przede wszystkim ten, kto jest czysty w środku a nie tylko na zewnątrz.

Gdy mamy już sprzęt do lewatywy możemy zacząć przygotowywać sobie płyn do przepłukania jelit. Nie powinno się tego robić chlorowaną kranową. Najlepiej użyć do tego celu przegotowanej wody z filtra. Gotujemy więc wodę, tyle żeby zmieściła się do butelki jaką mamy, a następnie musimy ostudzić ją do temperatury ciała. Do kubka wyciskamy 4-6 ząbków czosnku, zalewamy gorącą wodą i przykrywamy. Najlepiej jakby czosnek postał minimum 15 min. wyciskamy też sok z połowy cytryny. Cytryna z wodą zmienia najczęściej zakwaszone środowisko naszych jelit na zasadowe. Jeśli nasze jelita nie tolerują działania

soku z cytryny (po wlaniu występuje ból) możemy zamienić ją na wywar z zaparzonego rumianku. Ostudzoną wodę, precedzony wywar z czosnku i sok z cytryny (lub rumianek) wlewamy przez lejek do butelki. Przypominam o zatkaniu wtedy dna butelki wykałaczką. Teraz możemy już iść do ubikacji. Zawieszamy butelkę, zatykamy palcem wężyk i wyjmujemy wykałaczkę z dna butelki. Spuszczamy tyle wody żeby wężyk się nappełnił i żeby nie było w nim powietrza. Odbyt musimy natłuścić kremem lub oliwą. Dobrze jest też końcówkę wężyka opalić zapalniczką aby zlikwidować ostre krawędzie. Umieszczamy końcówkę wężyka w odbycie i przyjmujemy pozycję „na czworaka” schylając się piersiami jak najniżej ziemi. Czekamy aż woda sama wpłynie do jelit. Gdy woda spłynie możemy wyjąć wężyk ale nadal pozostajemy w takiej pozycji. Teraz należy zacząć potrząsać na boki tułowiem tak jakbyśmy chcieli coś strzepać z brzucha. Gdy woda wpłynie głębiej do jelit możemy wstać i poskakać. Chodzi o to żeby kamienie kałowe poprzyklejane do ścianek jelit oderwały się od nich i później zostały wydalone. Specjaliści twierdzą, że taką wodę powinno się utrzymać w jelitach minimum przez 15 min. Mi jednak nigdy się to nie udało, ale 5 minut i porządne wstrząsanie powinno zrobić swoje. Gdy wydalimy wodę będziemy mogli zobaczyć pływające w sedesie zbite, żółtawe kluchy o średnicy 3 – 4 cm, są to właśnie kamienie kałowe, których w żaden inny sposób nie można usunąć z jelit a których obecność zatrzuwa cały organizm. Taką lewatywę możemy robić sobie raz w miesiącu.

Oczyszczanie nerek

Aby nie dopuścić do powstawania w nerkach kamieni złożonych z minerałów nieorganicznych należy do picia i gotowania używać wody z filtra osmotycznego. Jeśli mamy stwierdzoną tendencję do odkładania się kamienia w nerkach nie używajmy wtedy w ogóle mineralizatora. Piszę o tym więcej w rozdziale "domowy proces uzdatniania wody". Tutaj jednak wiele osób zadaje często pytanie co z naturalnymi minerałami niezbędnymi dla naszego zdrowia? I czy taka woda nie wyjaławia organizmu? Wszystkie obawy tego typu są jednak nieuzasadnione. Po pierwsze tak jak wykazały badania woda kranowa zawiera potrzebne dla naszego zdrowia minerały w ilości nie przekraczającej 1% naszego zapotrzebowania. Ten jeden procent oczywiście przedostaje się przez membranę osmotyczną ale taka ilość (lub jej brak) jest dla ciała niezauważalna. O zaspokojeniu potrzeb organizmu w tym zakresie decyduje urozmaicone pożywienie, bogate przede wszystkim w warzywa i owoce. Są one nie tylko niezastąpionym źródłem witamin i minerałów lecz także zawierają naturalne substancje chroniące nas przed rakiem, dlatego częste spożywanie warzyw i owoców jest najlepszą metodą dostarczenia ciału niezbędnych ilości tych potrzebnych dla zdrowia substancji.

Nawet woda źródłana i mineralna nie jest idealna dla ludzkiego ciała ponieważ zawiera duże ilości minerałów nieorganicznych, których (jeśli są dostarczane w nadmiarze) ludzkie ciało nie może ani użyć, ani wydalić. Te minerały nieorganiczne mają tendencję do łączenia się z cholesterolem i formują grubą warstwę osadu w tętnicach i żyłach. Natomiast roślina kiedy pobiera z ziemi minerały najpierw asymiluje je i przetwarza, następnie są one konsumowane. Dlatego kiedy jemy owoce i warzywa spożywamy nie tylko czystą wodę ale także minerały organiczne łatwo przyswajalne przez nasz organizm. Stwierdzenie, że czysta woda osmotyczna wypłukuje minerały jest prawdziwe, ale wypłukuje ona tylko minerały pochodzenia nieorganicznego, które stanowią balast dla ciała, dlatego efekt jest zdrowotny. Taka woda nie wypłukuje organicznych minerałów, które stały się już częścią struktur komórek, ponieważ jak już raz minerał stanie się częścią komórki, nie może zostać wypłukany. My natomiast wraz z wodą z kranu wypijamy w przeciągu naszego życia około

200kg kamienia (minerałów nieorganicznych). Nasz organizm zaczyna się bronić i zużywa bardzo dużo energii starając się wydaląc te obce dla niego ciała. Gdy spożywamy je rzadko wspierają one pracę systemu immunologicznego. Tak dzieje się w przypadku picia wód mineralnych ale mało kto wie, że taką wodę można pić systematycznie góra przez dwa, trzy tygodnie a następnie należy zrobić 2-3 miesiące przerwy w picciu takiej wody. Gdy jednak spożywamy takie minerały nieorganiczne w nadmiarze osadzają się one w naszym organizmie jak kamień w czajniku. Żyły, na których osadził się kamień zaczynają być widoczne na zdjęciu rentgenowskim (zwapnienie żył, wysokie ciśnienie, wylew). Kamień osadza się również w naszych stawach (artretyzm), w nerkach (kamienie nerkowe), w woreczku żółciowym (minerały nieorganiczne zmieszane z cholesterolem), w gałce ocznej. Osad z nieprzyswajalnych minerałów pokrywa w końcu każdą komórkę naszego ciała zmniejszając do niej dostęp tlenu, co powoduje zaburzenia w jej funkcjonowaniu. Organizm wytwarza wówczas komórki o zmniejszonym zapotrzebowaniu na tlen, czyli komórki rakowe. Także w takim przypadku działanie na nasz organizm czystej wody osmotycznej jest wręcz zbawienne. Możecie Państwo zrobić sobie eksperyment. Będzie do tego potrzebny stary, elektryczny czajnik z osadzonym na nim kamieniem i woda z filtra. Przez miesiąc proszę gotować w tym czajniku wodę z filtra osmotycznego a po miesiącu po kamieniu nie będzie ani śladu. Ta sama reakcja zachodzi w naszym organizmie z wielką korzyścią dla naszego zdrowia, między innymi dla nerek.

Jednak osad z minerałów nieorganicznych nie jest jedyną substancją zanieczyszczającą nasze nerki. Aby usunąć z nich zanieczyszczenia złożone z osadów toksycznych jak również bakterie, które znakomicie rozmnażają się w takim zanieczyszczonym środowisku musimy użyć odpowiednich preparatów. Nie ma na to innej metody. Można oczywiście przez długi czas pić zioła na oczyszczenie nerek ale sprawdzone, działające preparaty są o wiele lepszą metodą oczyszczenia i załatwią sprawę szybciej i skuteczniej niż same zioła. Zresztą są to preparaty całkowicie naturalne i wyciągi z ziół również wchodzą w skład takich preparatów a często są ich podstawowym składnikiem.

Jeśli mamy stan zapalny nerek poleciłbym preparat Urisan z Finclub cena 122 PLN. Jeśli chodzi o preparat profilaktyczny bardzo dobry jest Ajurwedyjski Cystone firmy Himalaya. Receptura tego preparatu ma ponad 2500 lat. Nie jest niestety dostępny w naszych aptekach, pewnie ze względu na swoją skuteczność. Można dostać go w sklepach z suplementami, na Allegro oraz w aptekach na Ukrainie i w Rosji. Dobrymi preparatami są również preparaty wywodzące się z medycyny chińskiej: Shen Yan Siwei Pian i Nan Bao Jiaonan – dla mężczyzn.

Warto wspomnieć tu też o preparacie Ursul firmy Vision. Preparat ten posiada właściwości antybakteryjne, normalizuje pracę układu moczowo płciowego, zapewnia naturalną ochronę przed bakteriami chorobotwórczymi i wirusami, poprawia funkcjonowanie nadnerczy. Jest to skuteczny lek w zapaleniu gruczołu krokowego – prostaty. Skutecznie leczy też zatoki i reumatoidalne zapalenie stawów wywołane przez bakterie. Jest to jednak preparat bardziej nadający się do leczenia niż do profilaktyki.

Naturalna metoda oczyszczania nerek:

Przez 7 dni rano, (przy ubywającym księżycu) na czczo pić 3 łyżki oliwy z oliwek (najlepsza jest grecka z TESCO) a zaraz po oliwie wypić 3 łyżki soku z cytryny. Przy następnym ubywającym księżycu kurację powtórzyć.

Uwaga! Jeśli zaczniemy już oczyszczenie nie powinno się go przerwać np. po kilku dniach tylko doprowadzić do końca. Takie przerwanie może spowodować nieprzyjemne reakcje ze strony ciała.

Stosując podział na żywioły dominujące w określonych porach roku według medycyny chińskiej, profilaktyczne oczyszczanie nerek powinno przeprowadzać się w okresie od połowy listopada do połowy lutego czyli w żywiole wody-smak słony.

W

tym okresie można zaopatrzyć się w świeżą żórawinę lub sok z żórawiny <http://sklep.oleofarm.com.pl/esencje-natury/38-sok-z-zurawin.html> i inulinę http://bogutynmlyn.pl/go/_info/?id=984&idc=31&page=. Wymieszać żórawinę lub sok z żórawiny z inuliną i profilaktycznie spożywać 2-3 łyżki dziennie. Jest to najlepszy środek profilaktyczny na schorzenia nerek i układu moczowego.

Oczyszczanie wątroby

Wątroba, jak wiemy jest największym filtrem naszego organizmu. Tak jak w samochodzie istnieje potrzeba wymiany filtrów tak też w organizmie istnieje potrzeba regularnego oczyszczania naszych filtrów. Wiemy co dzieje się z samochodem gdy jego filtry zaczynają się zapychać – traci moc a w końcu staje. To samo dzieje się z nami gdy nie dbamy o nasze filtry, a przede wszystkim o wątrobę. Jej zanieczyszczenie może więc u nas trwać już latami. Gdy nie oczyszczamy jej, wątroba zaczyna się bronić wyrzucając toksyny w formie kamieni i półtwardych złogów. Tworzy je utwardzony cholesterol, bilirubina, kawałki grzybów, obumarłe rozłożone ciała pasożytów, nieorganiczne sole mineralne, metale ciężkie oraz zadawnione twarde toksyny. Takich kamieni i złogów można pozbyć się w ciągu dwóch – trzech podejść metodą oczyszczania, którą podaję poniżej. Takie kamienie i złogi zajmują tylko niepotrzebnie miejsce w wątrobie utrudniając jej prawidłowe funkcjonowanie, ponieważ już są one odizolowane od naszego organizmu bardzo łatwo je usunąć.

Profilaktyczne leczenie wątroby i jej oczyszczanie przeprowadzamy od początku marca do końca kwietnia (czyt. Przewodnik po naturalnych preparatach). Oto najskuteczniejsza, sprawdzona metoda ich usunięcia:

Oczyszczenie wątroby z kamieni

Oczyszczenie najlepiej wykonać w weekend lub w takim czasie kiedy wieczór jednego dnia i czas po południu następnego mamy wolny i możemy spędzić go w domu blisko łóżka i toalety. Nie jest też wskazane aby dwie osoby np. dwoje małżonków jednocześnie robiło oczyszczenie, chyba że posiadają w domu dwie toalety.). Najlepszym okresem na wszystkie oczyszczenia jest czas ubywającego księżycy kiedy ciało naturalnie się oczyszcza. Jeśli oczyszczamy wątrobę po raz pierwszy, podczas drugiego okresu ubywającego księżycy (około dwa tygodnie później) należy wykonać kolejne oczyszczenie. Ponieważ wątroba składa się z czterech części za pierwszym razem nie pozbedziemy się kamieni. Zejdzie nam tylko stara żółć oraz białe nici pleśni i bakterii, kamieni może jednak nie być. Stąd konieczna jest powtórka. Kamienie mogą zejść dopiero przy drugim oczyszczaniu. Jeśli jednak ktoś ma tak zanieczyszczoną wątrobę, że przy drugim oczyszczaniu ilość kamieni będzie niewielka przy kolejnym ubywającym księżycu za dwa tygodnie zabieg należy powtórzyć. Kamieni

powinno zejść tyle, że cały sedes będzie wypełniony. To jest znakiem prawidłowo wykonanej kuracji. Gdy raz zejda nam już kamienie taką kurację możemy profilaktycznie przeprowadzać co 3 do 5 lat.

Do przeprowadzenia zabiegu będziemy potrzebować soli epsomit. Jest to siarczan magnezu, można nabyć ją w aptece pod nazwą sól gorzka. Powoduje ona przesączenie się płynów ustrojowych przez ścianki jelit co powoduje ich przeczyszczenie. Możemy w ten sposób pozbyć się części kamieni kałowych przyklejanych do ścianek jelit. Niektórzy używają też soli glauberskiej. Jest to siarczan sodu z pewnością mniej zdrowy dla człowieka dlatego nie polecam go. Można poważnie zniszczyć sobie florę bakteryjną jelit.

Zabieg jest całkowicie bezbolesny. Nieczystości i kamienie wychodzą odbytem podczas wypróżniania (dodatkowo naoliwionym oliwą z oliwek). Mamy tylko uczucie jakbyśmy sikali pupą. Niestety sól z apteki jest słaba i należy całą małą paczkę potraktować jako jedną porcję a nie jak pisze jako dwie. Porcja to kopiasta łyżka stołowa. Musimy również zaopatrzyć się w dobrą oliwę z oliwek (najlepiej grecką z TESCO). Należy to sprawdzić ponieważ często można trafić na oliwę wyciskaną z wyłoczyn po pierwszym tłoczeniu a taka się nie nadaje. Przez 4 dni przed kuracją nie należy jeść produktów białkowych (mięso, nabiał, groch, fasola) ani smażonych i ciężko strawnych a w czasie kuracji nie zażywać lekarstw, nie pić alkoholu i nie palić papierosów.

- 1 dzień – najlepiej jest nic nie jeść i pić tylko sok z sokowirówki burak + jabłko (1:4) pić małymi łykami mieszając ze śliną. Można ewentualnie zjeść jakieś lekkie śniadanie typu warzywa na parze. Tak jest najlepiej ale nie jest to koniecznością, można poprostu nic nie jeść.
- 14.00 – po tej godzinie bezwzględnie nie należy już niczego jeść ani pić.
- 18.00 – pierwszą porcję soli wymieszać w $\frac{3}{4}$ szklanki chłodnej, przegotowanej wody i wypić. Najlepiej jest pić sól zaraz po wymieszeniu. Możemy też przygotować sobie w jednej szklance 100 – 150g oliwy
- 19.00 – wypić kolejną porcję soli.
- 22.00 – zanim zaczniemy picie oliwy należy położyć się z tułowiem wysoko uniesionym na poduszkach, najlepiej na prawym boku, ciepło przykryć a na wątrobę położyć termofor lub poduszkę elektryczną i w ten sposób zacząć ogrzewać wątrobę. Pijemy jedną łyżkę stołową oliwy i zagryzamy ją kawałkiem grejpfruta i tak co 5 min. Wypicie całej oliwy powinno zająć nam około 1godz. Jeśli jednak mdli nas możemy wycisnąć sok z grejpfruta, ok. 150g, wymieszać go z oliwą w proporcji 1 do 1 i próbować pić przez słomkę co 5min. W ostateczności można wypić całą mieszankę naraz o 22.30
- 2 dzień – rano pomiędzy 5ą – 7ą wypić szklankę soli a po godzinie wypić ostatnią porcję soli w celu wydalenia kamieni, które zesły z wątroby do jelit. Po dwóch godzinach od ostatniego przeczyszczenia można wypić herbatkę z rumianku, potem sok z grejpfruta lub pomarańczy, po pół godzinie zjeść jakieś owoce, za godzinę można już zjeść jakieś lekkie śniadanie.

Pozbycie się kamieni z wątroby jest to dopiero połowa sukcesu.

Gorzej ma się sprawa jeśli chodzi o toksyny znajdujące się w samej tkance wątroby, która zbudowana jest z około 50 000 kilometrów drobnych kanalików. Wątroba jest organem, który samoistnie się regeneruje. Jednak nie zawsze jej na to pozwalamy, nie wiemy również jakich elementów potrzebuje do pełnej odbudowy. Najlepiej wątroba dochodzi do siebie w pozycji

leżącej, dlatego wszystkim cierpiącym na dolegliwości wątroby i woreczka żółciowego zalecam jak najwięcej leżeć w łóżku i brać odpowiednie suplementy. Do regeneracji wątrobie najbardziej może brakować produktów o smaku słonym – sól morską (jodowana nie nadaje się do spożycia), kwaśnym i gorzkim, witamin A, B i E, kwasów tłuszczowych omega – 3 (siemię lniane), aminokwasów, fosfolipidów, magnezu i żelaza. Bez tych niezbędnych składników wątroby zregenerować się nie da nawet w pozycji leżącej.

Według medycyny chińskiej wątroba i woreczek żółciowy należą do żywiołu drzewa dlatego do prawidłowej pracy potrzebują energii tego żywiołu jak również wspierającego go żywiołu wody. Oto produkty, które dobrze wpływają na pracę wątroby: sól morską, fasola jaś (ból wątroby po zjedzeniu fasoli jest spowodowany jej oczyszczaniem), mleczko sojowe, pszenica orkisz, świeży twaróg, kielki brokułów, kielki pszenicy orkisz, sałata, grejpfruty, cytryny, porzeczka czarna, natka pietruszki, świeży koper zielony, zielone części kopru włoskiego, bazylika, sok z brzozy, kozie mleko, botwina, cykoria, ciemne gatunki śliwek, kurkuma, tymianek, rozmaryn, nasiona kopru ogrodowego, mniszek lekarski, piołun i żeń-szeń czerwony.

Jeśli mamy problemy z wątrobą możemy pozytywnie wpływać na jej pracę używając tych przypraw i produktów.

Podaję również listę preparatów leczących i odtruwających wątrobę. Zaczę od najtańszych do najdroższych: Mumio 20PLN, Li Dan Pai Shi Pian 25PLN, Lecytyna 28PLN, Liv-52 30PLN, Spirulina 30PLN, Iron Kompleks 40PLN, Dandelion Root 40PLN, Amino1500 43 PLN, Detox Suport 50PLN, Liver Detoxifer&Regenerator 60PLN, Nutrimax 110PLN.

Do regeneracji wątroby potrzebne są też preparaty witaminowe z dużą zawartością magnezu, fosforu, lecytyny i organicznego wapnia.

Możemy stosować również zioła takie jak: korzeń mniszka, jaskółcze ziele, korzeń omanu, liście bobrku, ziele dziurawca, ziele piołunu, ziele ostropestu, kwiat kocanki, owoce dzikiej róży, ziele tysiącznika, ziele krwawnika, kłącze tataraku.

O doborze zarówno produktów spożywczych, preparatów czy ziół, które z nich będą akurat dobre dla nas może zdecydować jedynie badanie radiestezyjne prowadzone przez fachowca. Na ogół jednak pacjent skazany jest na eksperymentowanie na sobie metodą prób i błędów i pozostaje mu tylko nadzieja, że trafi akurat na preparat, który zadziała w jego przypadku. Najbardziej uniwersalnymi z tych preparatów są Detox Suport i Liver Detoxifer&Regenerator a w celach profilaktycznych poleciłbym Liv-52 lub Dan Pai Shi Pian.

Oczyszczanie trzustki

Jest to chyba najdłuższa i najbardziej skomplikowana metoda oczyszczania jakiegoś narządu jaką znam. Przyznam się, że sam nigdy nie stosowałem tej metody. Jedna lekarka, która również przeprowadza prywatnie zabiegi hydrokolonoterapii, czyli płukania jelit, opowiadała mi raz jak płukała jelita pacjentce, której najpierw poradziła przeprowadzenie oczyszczenia trzustki. W czasie zabiegu, rurą wyprowadzającą wodę z jelit płynęły białe kulki przypominające pokruszony styropian. Tak wyglądały zanieczyszczenia, które opuściły trzustkę po zastosowaniu tej metody.

Metoda na oczyszczenie trzustki:

Wieczorem przed snem, na pusty żołądek wypić jedną szklankę zsiadłego mleka. Wieczorem przygotować lewatywę: 2 czubate łyżki zielonej herbaty zalać 2 litrami wrzątku, przykryć i zostawić na noc. 1 szklankę strączków zielonej fasoli zalać 4ma szklankami wrzątku, również przykryć i zostawić na noc. O godzinie 7ej rano zrobić lewatywę (opis jak zrobić lewatywę znajduje się na str. 18 i 19). Przygotować taki sam wywar z zielonej herbaty na kolejną lewatywę o 15.00. O 7.30 wypić połowę wywaru z fasoli, czyli 2 szklanki. Następnie wykonujemy masaż trzustki. Do tego celu przygotowujemy maść: 2 łyżki miodu, 1 łyżkę otrąb pszennych i 1 łyżkę zsiadłego mleka. Wszystko to dokładnie mieszamy i przykładamy na trzustkę a następnie wmasowujemy ruchem zgodnym ze wskazówkami zegara, poklepujemy przez 10 minut. Okład na trzustce pozostawić na 40 minut. Po godzinie od zdjęcia okładu zjeść 1 łyżeczkę drożdży i popić ¼ szklanki wody z filtra (jeśli drożdże są suche, wyschnięte lepiej nie popijać niczym). Po 2 godz. zjeść kolejną łyżeczkę drożdży. Po następnych 2 godz. wypić pozostałą część wywaru ze strąków fasoli, czyli 2 szklanki. Po godzinie zrobić drugą lewatywę z zielonej herbaty. Po lewatywie wypić 1 szklankę soku z ogórków i tak do wieczora wypijać jedną szklankę soku z ogórków. Powinno się wypić 4 -5 szklanek. Przed oczyszczaniem trzustki przez trzy dni (i w trakcie oczyszczania) obowiązuje dieta wegetariańska: owoce, warzywa, kasze, ryż. Nie jemy też chleba, nabiału, oleju rafinowanego oraz ciężko strawnych, tłustych i ostrych potraw. W czasie kuracji i tuż przed nią nie należy też zażywać żadnych leków i palić papierosów. Przeplatane dni z dietą wegetariańską zaczynać od zjedzenia na śniadanie dwóch jabłek, za pół godziny herbata z sucharami. Herbatę można posłodzić. Obiad i kolacja wegetariańska według upodobania. W dni oczyszczania trzustki nie jemy nic, pijemy tylko opisane w oczyszczaniu płyny. Dzień oczyszczania:

- dzień przed: wieczorem wypić zsiadłe mleko, nastawić wywary
- 7.00 rano lewatywa i przygotowanie wywaru na kolejną lewatywę
- 7.30 wypić 2 szklanki wywaru z fasoli
- 7.30 po wypiciu zaczynamy masaż trzustki maścią, masujemy 10 min okład z maści pozostawiamy na 40min.
- 10.00 jemy łyżeczkę drożdży
- 12.00 jemy łyżeczkę drożdży
- 14.00 wypić 2 szklanki wywaru z fasoli
- 15.00 lewatywa
- 16.00 szklanka soku z ogórków i tak co godzinę pijemy 1 szklankę

Grafik oczyszczania trzustki:

- jedna szklanka zsiadłego mleka przed pójściem spać
- dzień oczyszczania
- dzień na opisanej diecie wegetariańskiej
- dzień oczyszczania
- dzień na opisanej diecie wegetariańskiej
- dzień oczyszczania
- dzień na opisanej diecie wegetariańskiej
- zakończenie kuracji

Płaszcz hiszpański (Jeden płaszcz hiszpański wykonać przed oczyszczaniem a drugi po oczyszczeniu, po uprzednio wykonanej ciepłej 15 minutowej kąpieli):
Zszyć ze sobą wzdłuż dwa lniane prześcieradła. Na łóżko położyć koc a na koc folię. Prześcieradło zmoczyć w gorącej wodzie. Wycisnąć i szybko, tak aby nie zdążyło wystygnąć owinać gołe ciało. Pierwszy raz owinać się pod pachami, a drugi raz dookoła z rękami (musi nam pomóc druga osoba). Kładziemy się na folię a ktoś musi nas nią szczelnie owinać, tak aby nie dochodziło powietrze. Następnie owijamy się kocem pod samą szyję a na wierzch przykrywamy się ciepłą kołdrą. Jeśli mamy zdrowe serce, do nóg przykładamy termofor z gorącą wodą. Należy tak poleżeć przez 1 godzinę. Cały czas ktoś powinien przy nas czuwać. Powinny występować obfite poty. Po tej parówce prześcieradło wypłukać w ciepłej wodzie bez proszku. Woda może być nieco mętna a na prześcieradła mogą zostać plamy w miejscu wątroby i trzustki.

Oczyszczenie trzustki najlepiej przeprowadzić w okresie od połowy lipca do połowy września i tak jak wszystkie oczyszczenia przy ubywającym księżycu. Preparaty wspomagające pracę trzustki podane są w rozdziale "Przewodnik po naturalnych preparatach".

Oczyszczanie stawów

Podstawową przyczyną zanieczyszczenia stawów jest spożywanie nadmiernych ilości jedzenia. Szczególnie tego składającego się z białej mąki i cukru. Do tego dochodzą minerały nieorganiczne i toksyny z kranowy i jedzenia. Wszystko to odkłada się w stawach tworząc kryształki, które często możemy usłyszeć jak strzelają przy nagłym ruchu rąk, kolan lub szyi. Takie zatoksyczone, brudne środowisko kochają bakterie i zaczynamy mieć problemy.

Ludzie, szczególnie w pewnym wieku nauczyli się często mawiać: „starość nie radość”. Ale bóle w stawach mają więcej wspólnego z nieprawidłowym odżywianiem i całkowitym brakiem profilaktycznych oczyszczeń niż ze starością. To tyczy się zresztą wszystkich narządów. Jeszcze 5 lat temu i wstecz, stawy i okolice wątroby bolały mnie niemal bez przerwy. Teraz nie boli mnie nic i stało się to tylko dzięki oczyszczeniom. Oczywiście zlikwidowałem też źródła zanieczyszczeń. Przestałem spać na żyłach wodnych (częsta przyczyna niezidentyfikowanych bólów w kościach i stawach), wyniosłem na śmietnik łóżko z metalowymi sprężynami i zamieniłem je na lateksowy materac, piję wodę tylko z filtra osmotycznego, od 20u lat jestem wegetarianinem a od 10 lat nie jem białego rafinowanego cukru (do nadania mu białego koloru używane jest wapno-trucizna). Odstawiłem też olej rafinowany, absolutnie jestem przeciwnikiem wszelkich tzw. sklepowych ciastek, słodczy i kolorowych napojów gazowanych, które zawierają w swym składzie całą tablicę Mendelejewa. Gdy widzę w supermarketach półki zawałone tą tzw. „żywnością” i ludzi ładujących to wszystko do koszyków często zamiast warzyw, owoców i zbóż mam przed oczami przepelnione szpitale, przychodnie i apteki. To my sami podejmujemy wybór co wkładamy do swoich ust. Nasze ciało jest niestety tak skonstruowane, że wszystko co do niego wrzucimy wywoła w nim odpowiednią reakcję, której skutki będziemy musieli doświadczać my sami. Nie będzie za nas chorował producent tej tzw. „żywności”, nie będzie za nas chorował właściciel sklepu ani lekarz ani dietetyk, którego rad nie chcieliśmy posłuchać. Nie będą za nas chorować producenci wszystkich reklam w TV, którzy tak uprzejmie zachęcają nas do kupowania tych wszystkich wynalazków żywieniowych. To my będziemy cierpieć ponosząc skutki swoich wyborów. Dlatego na pierwszym miejscu kogo

śłuchać zawsze powinniśmy postawić rozum a nie język. Jeśli nadal kierując się wyborem co kupić do jedzenia będziemy słuchali tego co podpowiada nam język, to skończymy na tym, że w wieku 30 – 40 lat, cierpiąc przeróżne bóle będziemy mówić: „starość nie radość”. Szczególnie dotyczy to młodego pokolenia, które od dziecka wychowywane jest w takiej „kulturze żywieniowej”. Wybór należy więc do nas. Nie napychajmy kieszeni ludziom, którym nie zależy na naszym zdrowiu tylko na naszych pieniądzach, oni nie odwiedzą nas gdy będziemy leżeć w szpitalu i nie zapłacą za operację.

Przepis na oczyszczenie stawów:

Zmiksować w młynku do kawy 15 – 20 gram liścia laurowego dobrej firmy np. Kamis. Podzielić na 3 porcje. Z samego rana jak wstaniemy zalać 1 porcję 300 mililitrami wrzątku (3 setki) i gotować pod przykryciem przez 5 minut. Następnie wywar przelać do termosu i odstawić na 2 –3 godziny. Po tym czasie wywar przecedzić najlepiej przez płótno i pić małymi łydkami co 20 -25 min. wypicie wywaru powinno nam zająć cały dzień.

UWAGA! Nie wolno naraz wypić całego wywaru. Taki wywar z liścia laurowego pijemy przez trzy dni. Przez te trzy dni nie spożywamy produktów białkowych. Za tydzień kurację należy powtórzyć. Profilaktycznie powinno się wykonywać ją raz w roku (przepis z książki Michała Tombaka).

Pomimo tego, że ta kuracja jest tak szokująco prosta jest ona niewiarygodnie skuteczna. Musimy jednak przygotować się na to, że gdy nasze stawy będą bardzo zanieczyszczone podczas oczyszczania może nasilić się w nich ból. Jest to jednak normalne i nie trzeba się tym przejmować. Ból, jako efekt uboczny w trakcie oczyszczania jest tylko dowodem na to, że kuracja właśnie działa. W stawach może nas czasami kłuć jeszcze jakiś czas po kuracji ale to również jest normalne i minie.

Bardzo dobrym środkiem na oczyszczenie stawów i nie tylko są krople odtruwające Ojca Grzegorza. Stosowane są w takich chorobach stawów jak: zwyrodnienia, gościec, dna i artretyzm.

Warto zastosować je równoległe z kuracją oczyszczającą za pomocą liścia. Osiągniemy w ten sposób jeszcze większy efekt.

Adres: Rychwale
ul. Franciszkańska 1
34-322 Gilowice k/Żywca
Tel. (0-33) 865 10 01 wew.22 lub 38 (zielarnia)

O takie krople można również pytać w sklepach z naturalnymi preparatami lub w zielarskich.

Oczyszczanie naczyń krwionośnych

Tak jak większość naszych narządów naczynia krwionośne również wymagają profilaktycznych oczyszczeń. Dzięki takim oczyszczaniom można w znacznym stopniu zahamować rozwój miażdżycy i powstawanie żylaków. Dzięki oczyszczeniu krwi można przeciwdziałać powstawaniu zakrzepów a co za tym idzie uniknąć zawału serca. Ja sam miałem kiedyś operację usunięcia żylaka z uda i łydki. Lekarz, który wykonał tę operację

poradził mi żebym zapisał się już w kolejkę na następną operację za rok. Od tamtego czasu minęło ponad 5 lat. Gdyby dzisiaj zrobił mi badanie USG nie znalazłby nic nadającego się do usunięcia. Dwa lata zajęło mi zatrzymanie i spore cofnięcie tej podobno nieuleczalnej choroby. Przepisano mi wtedy jakieś syntetyczne lekarstwo z apteki, które jest dość popularne na tę dolegliwość, a które obecnie kosztuje 70PLN. Nie muszę dodawać, że oczywiście w ogóle nie działa. Oto co należy zrobić żeby oczyścić sobie żyły i cofnąć rozwój związanych z nimi chorób:

Podstawowym środkiem na oczyszczenie naczyń krwionośnych i krwi jest ocet jabłkowy. Można użyć do tego celu dobrej jakości octu jabłkowego ze sklepu ale najlepiej jest zrobić go samemu, oto przepis:

Ocet jabłkowy robimy z kwaśnych jabłek (np. antonówki, boikeny), najlepiej jest użyć jabłek nie pryskanych. 2 kg jabłek ze skórką opłukać, przepuścić przez maszynkę lub utrzeć na nierdzewnej tarce. Miazgę umieścić w dużym słoju lub kamionkowym naczyniu i zalać 5-ma litrami ciepłej, przegotowanej wody (najlepiej przefiltrowanej, mineralnej lub źródlanej), dodać ok. 2 szklanek cukru trzcinowego, odrobinę drożdży winnych lub piekarskich oraz sporą skórkę z razowego chleba. Całość przykryć lnianą lub bawełnianą ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na około 10-12 dni, od czasu do czasu mieszając drewnianą łyżką. Następnie ocet odcedzamy przez jałową gazę, filtrujemy i dodajemy jeszcze 10 łyżek cukru. Odstawiamy przykryty ściereczką w ciepłe miejsce na 40 dni. Następnie ocet przelewamy do butelek z ciemnego szkła i przechowujemy w chłodzie. Uwaga: nie zrażajmy się pojawiającą się na occie pianą i tym, że jest on mętny, bo taki właśnie ma być.

Na początku kuracji, przez dwa miesiące rano i wieczorem powinno się też jeść gotowaną cebulę, która bardzo dobrze oczyszcza naczynia krwionośne. Dwie, średniej wielkości cebule wrzucamy na wrzątek do małego garnka lub kubka i gotujemy 25-30min. Z ugotowanej cebuli musimy wyjąć środek, tzw. kielek ponieważ w cebuli i czosnku gromadzą się w nim toksyny i zawsze jak używamy tego typu warzyw czy gotowanych czy surowych powinniśmy go usunąć. Cebulę zjadamy na pusty żołądek. Oprócz octu jabłkowego i cebuli podstawowym środkiem medycznym leczącym naczynia krwionośne jest nalewka VENOFORTON. Gdy jeszcze jej nie znałem używałem nalewki z kasztanowca HIPOCASTANICUM ale VENOFORTON zawiera w swym składzie dodatkowo jeszcze cztery rodzaje ziół i z tego powodu jest o wiele skuteczniejszy. Można nabyć go w każdej aptece. Nie powinno się jednak mieszać tej nalewki z octem jabłkowym tylko zażywać ją oddzielnie. Tak jak pisze na etykiecie VENOFORTONu "...jego skuteczność opiera się wyłącznie na długim okresie stosowania i doświadczeniu." Ja stosowałem tą nalewkę przez dwa lata i dlatego mogę potwierdzić jej skuteczność.

Ćwiczenie na żylaki (stosować podczas kuracji):

Położyć się płasko, podnieść do góry lewą nogę i potrząsać nią przez 10sek, opuścić nogę, odczekać 10sek, następnie podnieść prawą nogę i również potrząsać nią przez 10sek po czym opuścić. Świeża krew, która napływa do nogi w momencie gdy jest ona opuszczona odbudowuje naczynia krwionośne.

Wszyscy, którzy mają problem z naczyniami krwionośnymi powinni przez całe życie rano na czczo pić jedną łyżkę octu jabłkowego rozrobioną z pół szklanki ciepłej, przegotowanej wody i co jakiś czas profilaktycznie przyjmować nalewkę VENOFORTON. Tylko w ten sposób można oczyścić i wzmocnić swoje naczynia krwionośne.

Jak korzystać z energii, która nas otacza



Jeśli chodzi o korzystanie z energii, która nas otacza, czyli napełnianie swoich wewnętrznych akumulatorów, wystarczy zrozumieć jedną zasadę, że prana (energia, powietrze życia) podąża za umysłem. Ale u kogoś, kto nie jest tego świadomy, najczęściej umysł podąża za praną i jest to powodem wielu problemów. W myśl tej zasady możemy zrozumieć, że to my świadomie możemy kierować przepływem prany w naszym ciele i nie tylko. Możemy świadomie ściągać ją z otoczenia i wykorzystywać jak chcemy dla naszego zdrowia. Czy to nadając jej właściwości oczyszczającej czy po prostu gromadzić ją w sobie jako potrzebną do życia energię, której my, mieszkańcy miast zawsze mamy za mało.

Są trzy źródła prany: słoneczna, ziemi i z promieniowania kosmicznego. Z prany słonecznej możemy korzystać najlepiej w piękne słoneczne dni, po prostu wystawiając dłonie wewnętrzną powierzchnią w kierunku słońca i koniecznie, mentalnie nastawiając się na jej odbiór. I nie chodzi tutaj o opalanie. Jeśli prawidłowo się skupimy możemy bardzo szybko ściągnąć do ciała sporo przyjemnej, darmowej energii. Możemy chłonać ją również nie tylko czakrami znajdującymi się na naszych dłoniach. Najlepszą czakrą do wchłaniania prany jest czakra Sahasrara na czubku głowy. Jest ona jak lejek, przez który przy odpowiednim nastawieniu mentalnym wlewa się w nas energia wypełniając całe wnętrze ciała. Osoby wrażliwe będą mogły bez trudu to odczuć. Krótko mówiąc jest to najprostsza wersja Tay Qi.

Ale pamiętajmy – nadmiar prany osłabia. Dlatego często po opalaniu czujemy się zmęczeni i ociężali. Jest to efekt przeładowania się praną czego należy unikać. Kiedy już tak się stanie najlepiej jest wziąć chłodny prysznic.

Kolejną praną jest prana ziemi, której z powodu używania obuwia, asfaltu i chodników z kostki brukowej jesteśmy całkowicie pozbawieni. Tego już nie da się zmienić ale jak jesteśmy na wsi albo nad jeziorem naprawdę warto ściągnąć buty i pochodzić trochę bosą.

Prana ziemi znajduje się do ok. 10 – 15 cm nad jej powierzchnią i również świadomie możemy ją ściągać poprzez czakry znajdujące się na podeszwach stóp. Dodatkowo dochodzi do tego również naturalny masaż receptorów, których na stopach znajduje się najwięcej. To samo dotyczy tafli jeziora. Pływając trzymamy głowę w samym centrum tej energii.

Wspaniałym źródłem połączenia prany słońca i ziemi są drzewa. Jednak jeśli chodzi o drzewa, przyjazne dla nas ze względu na energię są drzewa iglaste i brzozy. Podchodzimy więc do drzewa, obejmujemy je lub przystawiamy do niego dłonie i nastawiamy się na odbiór. Drzewo potrafi nawet ściągnąć od nas przeróżne chorobowe energie. Drzewu nic się nie stanie a my poczujemy się lepiej. Drzewo jest żywą istotą więc warto mu za to podziękować.

Ostatnim, niewyczerpanym, działającym 24 godz. na dobę źródłem prany jest promieniowanie kosmiczne. To wyjaśnia dlaczego bioenergoterapeuci mogą leczyć również w nocy nie wyczerpując swoich własnych akumulatorów. Możemy z niego korzystać bez przerwy na tej samej zasadzie mentalnego nastawienia się na odbiór.

Są oczywiście ludzie, którzy nie są w ogóle wyczuleni na świat otaczających nas energii ale to nic nie szkodzi. Jeśli ktoś znieczuloną rękę włoży do wody, to i tak ją zmoczy, nawet jeśli nic nie poczuje.

Dobrze jest też się nauczyć spać przynajmniej przy uchylonym oknie, ale jeśli nawet to nie jest możliwe to przynajmniej dobrze jest przewietrzyć pokój przed pójściem spać. Sen będzie o wiele głębszy i spokojniejszy. Gdy zbyt często zamiast powietrzem oddychamy dymem papierosowym lub spalinami z zewnątrz, gdy śpimy w nie wietrzonym, zadymionym pokoju, sami stwarzamy w naszych ciałach toksyczne, beztlenowe środowisko, które w przyszłości stanie się podłożem do powstania raka.

Jeśli ktoś na przykład ze względu na pracę, skazany jest na przebywanie w pomieszczeniu gdzie zamiast świeżego powietrza wpadającego przez okno, wpada powietrze z klimatyzacji, które jest całkowicie pozbawione jonów ujemnych powietrza, możemy rozwiązać ten problem kupując generator jonów ujemnych tzw. jonizator powietrza. Jest to urządzenie wytwarzające „syntetyczną” praną w naszym pomieszczeniu. Szczególnie jest ono wskazane dla osób pracujących na sprzęcie komputerowym. Taki sprzęt swym promieniowaniem bardzo skutecznie niszczy praną znajdującą się w jego zasięgu. Siedzimy wtedy w zupełnie wyjałowionym powietrzu a efekt tego jest taki, że czujemy się coraz bardziej zmęczeni i wyczerpani.

Poziom jonów ujemnych powietrza w miastach i w naszych mieszkaniach jest według badań praktycznie zerowy, co owocuje obniżeniem sił witalnych naszych organizmów. Dzięki jonizatorowi powietrza, możemy stworzyć sobie w domu i w pracy klimat jaki panuje w górach lub nad morzem i nie są to żadne żarty. Pierwotnie urządzenie to stworzone zostało dla kosmonautów, którzy podczas lotów najbardziej byli wystawieni na niedobór świeżej prany i wyraźnie doświadczali tego skutków. Byli również pozbawieni naturalnego magnetyzmu ziemi i to właśnie dla nich po raz pierwszy stworzono kombinezony z zamontowanymi magnesami o polu jednorodnym (czyt. "Nowoczesna magnetoterapia"). Jonizator zaczęto później stosować w łodziach podwodnych i czołgach a dzisiaj możemy kupić go sobie za 260PLN.

I tu oczywiście uwaga, niekoniecznie musimy od razu przesadzać z używaniem tego urządzenia. Możemy włączyć go na parę godzin w pokoju i wyłączyć. To w zupełności wystarczy. Osoby nie przyzwyczajone do tak dużej dawki jonizowanego powietrza mogą mieć na początku stosowania generatora trudności z zasypianiem. Dlatego radziłbym wyłączać go na noc. I nie chodzi tu o oszczędność prądu, którego urządzenie praktycznie nie zużywa.

Potrzeba rozwoju duchowego



Według mnie ten rozdział jest najważniejszy jeśli chodzi o nasze zdrowie bo jeśli nawet je osiągniemy, to bez wyższych zajęć nie będzie ono przedstawiać dla nas aż takiej wartości.

Tak jak powiedziała kiedyś moja ciocia, która skończyła medycynę: „jeszcze by tego brakowało żebym ja zdrowa umarła.” I właśnie o tej najważniejszej chwili w życiu człowieka jest ten rozdział. Bo jaki byłby sens takiej walki o zdrowie skoro i tak to ciało, które mamy musi w końcu umrzeć. Owszem, stosując wszystkie te rady, o których pisałem możecie Państwo cieszyć się zdrowiem, ale śmierć jest nieunikniona tak dla chorego jak i dla zdrowego. Nic na to nie poradzimy, a do tego momentu również... a raczej przede wszystkim powinniśmy się przygotować. Nic nie pomoże tu pozytywne myślenie, chowanie głowy w piasek albo udawanie, że tematu nie ma. Ta chwila kiedyś nadejdzie a my możemy nie być na nią przygotowani.

W świetle obecnych badań nauki, wiadomo już, że w ciągu 5u lat nasze ciało wymienia się praktycznie do ostatniego atomu. Molekuły tworzące komórki naszych narządów wymieniają się bardzo szybko, najdłużej wymieniane są kości. Atomy tworzące komórki naszego mózgu wymieniają się co 3-4 dni, my jednak nadal czujemy się tą samą osobą. Wciąż wymieniające się ciało nie ma wpływu na nasze poczucie indywidualności. Jednak ludzie, choć o tym wiedzą nadal twierdzą, że są swoim fizycznym ciałem i że z chwilą śmierci nastąpi ich koniec. Kiedyś na zdjęciach fotografii kirlianowskiej(GDV) umożliwiającej tego typu zdjęcia, widziałem uwieczniony moment śmierci pacjenta w szpitalu. Wyraźnie widać było powłokę astralną odrywającą się od ciała w momencie jego śmierci. Przy końcu tej książki musimy stanąć więc przed faktem, że tak naprawdę nie jesteśmy swoim fizycznym ciałem. Ale skoro nie jesteśmy ciałem, to kim jesteśmy?

Otóż z natury wszyscy jesteśmy duchowymi cząstkami, które tylko tymczasowo zamieszkują tę powłokę, którą nazywamy ciałem materialnym i w momencie śmierci tego ciała my nadal będziemy istnieć ponieważ dla duszy nie ma kwestii śmierci. Właśnie ze względu na tę naszą wieczną naturę samo pojęcie śmierci jest dla nas czymś tak abstrakcyjnym, ponieważ w wiecznej duszy nigdy ono nie istnieje. Na co dzień żyjemy przecież tak jakbyśmy mieli nigdy nie umrzeć, nikt nie myśli o śmierci. Jest to jakby dla nas obcy temat i tak jest w rzeczywistości, ponieważ z natury jesteśmy duchowi, nie materialni. To samo dotyczy cierpienia, nikt nie chce cierpieć. Dlaczego? Ponieważ cierpienie nie jest naturalne dla duszy. Dusza w swym oryginalnym stanie nigdy nie cierpi, jest pełna szczęścia i miłości. Dlatego gdy znajduje się w materialnym ciele ma z tego powodu duży dyskomfort, ponieważ materialne ciało stale podlega różnym większym lub mniejszym cierpieniom.

Ludzkie życie mamy właśnie po to aby działać tak, żeby wyplątać się z konieczności przyjmowania materialnych ciał jedno po drugim. To ciało, które teraz mamy na sobie może nie być ostatnim a niestety każde materialne ciało wiąże się z problemami. Narodziny, walka o utrzymanie, choroby, wypadki, starość i śmierć, oto przekrój ludzkiego życia. A tak jak śpiewał Rysiek Riedel z Dżemu „w życiu piękne są tylko chwile”. Jednak ta ludzka forma życia, którą teraz mamy, daje nam możliwość wyjścia z tego cyklu narodzin i śmierci. Jeśli ktoś ma wiedzę jak świadomie pokierować swoim życiem może uniknąć konieczności przyjęcia kolejnego ciała.

Dla wielu osób opcja przyjęcia kolejnego materialnego ciała może wydawać się bardzo zachęcająca ale wynika to jedynie z braku wiedzy na temat praw transmigracji duszy. Nikt nie powinien myśleć, że po śmierci zaraz dostanie kolejne ludzkie ciało i dalej będzie mógł wieść życie hedonisty, tak jak do tej pory. Nic takiego się nie stanie. Tylko ci, którzy podejmą w swym życiu kroki w kierunku rozwoju duchowego w najgorszym wypadku dostaną kolejne ludzkie ciało w celu kontynuowania swojego postępu na ścieżce duchowej. Natomiast ci, którzy w tym życiu nie interesowali się kim są i po co żyją, bardzo długo będą musieli czekać na kolejną szansę.

Do tego dochodzi jeszcze kwestia odpowiedzialności za swoje czyny dlatego, że tylko dusza w ludzkim ciele odpowiada za każdy swój czyn. Dusze w ciałach zwierząt nie mają takiej odpowiedzialności ponieważ samo otrzymanie ciała zwierzęcia jest już samo w sobie degradacją dla duszy. Właśnie dlatego my, mając ludzkie ciało nie powinniśmy żyć jak zwierzęta, bez żadnej odpowiedzialności.

Bardzo często wiele osób podczas wypadków ma doświadczenie jakby całe ich życie nagle stanęło im przed oczami. To doświadczenie jest właśnie preludium do tego co będzie miało miejsce po opuszczeniu ciała. A mianowicie do uświadomienia sobie faktu odpowiedzialności za każdy swój czyn. Między innymi z tego właśnie powodu od 20u lat jestem wegetarianinem. Gdy postanowiłem przestać jeść mięso, nie podjąłem tej decyzji z powodu współczucia dla zwierząt, tylko dla siebie, ponieważ dowiedziałem się, że naturalne prawo tego świata jest takie, że ile cierpienia zadajesz innym żywym istotom tyle samo do ciebie wraca i analogicznie ile szczęścia i radości dajemy innym, tyle samo szczęścia i radości również do nas wcześniej czy później powróci. Dlatego tak duże znaczenie ma działalność charytatywna. Powinniśmy zawsze myśleć o czynieniu dobra dla innych w taki czy inny sposób i robić zdecydowany wysiłek w tym kierunku a to z pewnością przyniesie pozytywne rezultaty w naszym życiu.

Odpowiedzialność dotyczy nie tylko naszego obecnego życia, ale przede wszystkim tego co stanie się z nami po śmierci i jakie ciało otrzymamy. Stąd właśnie moja decyzja o przejściu na wegetarianizm do czego wszystkich serdecznie zachęcam – naprawdę warto. Zamieściłem w tym opracowaniu rozdział "dieta", w którym podaje argumenty świadczące o tym, że wegetarianizm jest najlepszą dietą dla człowieka. Dzisiaj każdy szanujący się dietetyk będzie musiał to potwierdzić. Istnieje jednak o niebo ważniejszy powód dla którego powinniśmy być wegetarianami i jest nim właśnie odpowiedzialność za swoje czyny.

Oczywiście życie duchowe nie koniecznie musimy od razu zaczynać od przejścia na wegetarianizm. Choć to byłoby bardzo pomocne. Celem ludzkiego życia, tak jak stwierdził to Jezus Chrystus w pierwszym przykazaniu i tak jak stwierdzają to wszystkie Pisma Święte świata jest rozwinięcie swojej relacji z Bogiem. Relacji, która będzie oparta przede wszystkim na miłości a nie strachu. Powinniśmy więc spróbować żyć i działać w taki sposób, który

umożliwi nam choćby zbliżenie się do tego celu ludzkiego życia. Niestety najczęściej ludzie pozbawieni są wiedzy co tak naprawdę powinni robić, aby ten cel osiągnąć. Chrześcijaństwo, jeśli naprawdę stosowalibyśmy się do jego zasad, jest bardzo trudnym procesem. Jeśli ktoś w to nie wierzy zachęcam do lektury „Żywotów Świętych Pańskich” (szczególnie tych sprzed 1800ego roku), z których możemy dowiedzieć się jak powinno wyglądać życie praktykującego chrześcijanina. Święci byli takimi samymi ludźmi jak my z tym, że oni naprawdę praktykowali chrześcijaństwo. Czy kogoś z nas byłoby teraz stać rozdać wszystko co posiada ubogim, chodzić w jednym ubraniu, spać z głową na kamieniu, pościć, odżywiać się chlebem i wodą i nauczać o Bogu ? Nie sądzę żeby w dzisiejszych czasach byłaby to dla kogoś zachęcająca perspektywa rozwoju duchowego.

Istnieje jednak metoda na ten wiek, na te czasy w których żyjemy, która może pozwolić nam wypełnić pierwsze przykazanie Jezusa „Kochaj Pana Boga swego całym sercem i całą duszą” i jest nią śpiewanie Jego Imion. Tak jak modlił się Pan Jezus: „Ojcze nasz, któryś jest w niebie, święć się Imię Twoje...” Zaczniemy realizować tę modlitwę i po prostu śpiewajmy i powtarzajmy Imiona Boga. Tyle możemy zrobić i to jest właśnie proces na ten wiek. Każdy kto tego spróbuje, szybko odczuje moc Imion Boga. Jest to najwyższy proces medytacji.

Każdy o czymś medytuje - czyli myśli o czymś. Medytacja w prawdziwym znaczeniu tego słowa jest skupieniem naszej uwagi na Bogu, a dokładnie na Jego Imionach. Skupiając swoją uwagę na Imionach Boga, medytując o Nich, śpiewając Je i powtarzając będziemy mogli w pełni doświadczyć Jego obecności.

W samej Biblii znajdziemy kilka imion Boga. Imię Jahwe znaczy wszechmocny, Abba znaczy Ojcze, jednak nie są to jedyne Imiona Boga. W sanskrycie pierwotnym, najstarszym języku ludzkości jest zapisanych wiele Imion Boga. Możemy je śpiewać i powtarzać bez obawy, że zdradzamy Jezusa. Po prostu wreszcie wypełniamy jego modlitwę "... święć się Imię Twoje". Jezus również modlił się w ten sposób a Jego modlitwę polegającą na powtarzaniu Imion Boga nazwano Hezychazm z gr. *hezychia*. Termin ten oznacza pokój serca, pokój wewnętrzny, medytację.

Jezus powiedział kiedyś swoim uczniom: „Powiedziałbym wam więcej, ale nie jesteście w stanie tego przyjąć”. Ale dziś, w czasach dominacji nauki ludzie dojrżeli do tego, że chcą poznać właśnie to „więcej” i mają do tego pełne prawo. Jednak niewiele osób naprawdę tego naucza.

Edukacją na ten wiek powinno być więc przede wszystkim przekazywanie ludziom wiedzy na temat różnicy między duchem a ciałem i informowanie ich jak mogą z tej wiedzy skorzystać. A procesem samorealizacji czy rozwoju duchowego na ten wiek jest śpiewanie i powtarzanie Imion Boga. Śpiewać przecież każdy może, trochę lepiej lub trochę gorzej, głos czy słuch nie są tutaj ważne - liczy się szczerłość.

Należy zrozumieć to, że Bóg jest jeden dla wszystkich ludzi, ale ma wiele Imion, często w różnych językach. Gdyby ludzie tylko to zrozumieli byłby to koniec wojen religijnych. A jeszcze lepiej gdyby w końcu zaczęli żyć według Jego praw. Życie zgodne z prawami Boga i natury jest tak naprawdę podstawą zdrowia zarówno fizycznego jak i psychicznego. Zapewniam, że prawdziwe życie duchowe nie jest smutnym tematem dla masochistów. Jest to bardzo radosny proces wspólnego śpiewania Imion Boga i zgłębiania wiedzy na Jego temat, do którego chciałbym wszystkich z Państwa serdecznie zachęcić. Jest to całkowicie indywidualna rzecz i nie ma nic wspólnego z zapisywaniem się do jakiegokolwiek organizacji.

Ja sam nigdy nie byłem członkiem żadnej partii ani grupy. Zwyczajnie przyjaźnię się z ludźmi, którzy również zainteresowani są rozwojem duchowym. Spotykamy się razem, wspólnie śpiewamy i studiujemy wiedzę na duchowe tematy. Należy jednak rozumieć, że nasz osobisty rozwój duchowy nie zależy od innych ludzi, jest to indywidualna rzecz każdego z nas. Przyjaźń z tymi, którzy również interesują się tym tematem pomaga, ale nasz osobisty postęp na tej ścieżce zależy tylko od nas samych.

Poniżej podaję przykłady kilku imion Boga w sanskrycie, które mogą Państwo śpiewać lub powtarzać. Należy po prostu wyraźnie wypowiadać i koncentrować swoją uwagę na dźwięku Imion. Prawidłowa medytacja polega na tym, że robimy świadomy wysiłek żeby skupić nasz umysł i naszą uwagę na wypowiedzanym dźwięku.

Gopala Gowinda Rama Madana Mohana

Haribol Nitai Gor

Goranga



Do medytacji można używać koralu, takich o 54 oczkach. Na dużym koralu, podczas długiego wydechu wypowiadamy kilka razy Gooo raaa annn gaaa a podczas wdechu powtarzamy dźwięk w umyśle. Następnie na każdym koralu wypowiadamy Gopala Govinda Rama Madana Mohana i staramy skoncentrować się na dźwięku. Gdy nasz umysł gdzieś odejdzie, ściągamy go i ponownie umieszczamy go na wypowiedzanym dźwięku.

Możecie Państwo wygospodarować trochę czasu w ciągu dnia i poświęcić go na medytację a to z pewnością nada głębszy, duchowy sens całemu życiu. Żeby doświadczyć tego o czym piszę, trzeba po prostu spróbować. Serdecznie wszystkich pozdrawiam i życzę powodzenia!

Więcej informacji na temat medytacji można znaleźć na

<http://www.mantra.pl/>