



POT DO ZDRAVJA

Ko se sprejmemo, je to pot do zdravja in notranjega zadovoljstva. Najprej moramo narediti red v svoji glavi, potem v svojem srcu in na koncu v svojih notranjih zaznavah. Tako postavljamo temelje naše notranje trdnosti in notranje samozavesti, ki nam odpirata vrata v zunanji svet na trdnih temeljih medsebojnih odnosov in ljubezni.

Šele ko se sprejemamo, sprejemamo tudi druge. Prej jih poizkušamo spreminjati, saj so krivi za vse naše težave. A to ne gre, odgovorni smo le zase, za vse svoje težave, saj le te izvirajo iz nas samih, odnosa do samega sebe in zunanjega sveta. Druge lahko spremenimo le tako, da spremenimo sebe in z drugačnim odnosom do drugih se počasi drugi spremenijo v odnosu do nas samih, včasih tudi v odnosu do samega sebe.

Ko nekomu pokažemo pot z delom na sebi, z rezultati v naših spremembah, je to pravo izhodišče za spreminjanje drugih, saj naša ljubezen nas osvobaja vseh zastaranih krivic in poskrbi tudi za naše počutje in zdravje. Ko se uzremo vase, v svojo notranjo samopodobo, uzremo zrcalo našega dotedanjega dela na sebi, samosprejemanja, kakor tudi vsa potlačena čustva, misli, skrbi in vse, kar nas ločuje od prave poti v našem življenju.

Razmerje med notranjo in zunanjo energijo uravnavajo naše čakre. Čakre so energetski vrtinci, ki nas povezujejo z duhovnim svetom in nam prinašajo moč in pogum v vsakdanje življenje. Duhovni svet temelji na pravilih optimalnega pretakanja notranje energije in ravno čakre v človeškem telesu prinašajo notranji energiji vso potrebno duhovno moč in pogum, ki ju potrebujemo za reševanje novo nastalih situacij. Kdor ni pogumen tudi duhovno, se mu čakre zapirajo in to vodi v slabše počutje, saj je notranji nemir vse močnejši in nas oddaljuje od našega zdravja.

Čakre se zapirajo tudi pod vplivom stresa, nezadovoljstva in vsega, kar nas oddaljuje od naše sreče. Odpirajo se na podlagi naše iskrene ljubezni do samega sebe, kakor tudi drugih, saj ljubezen prinaša nova spoznanja življenja samega in odpira tista vrata notranjega miru, za katerimi nas čaka srečno in umirjeno življenje.

Notranja moč in pogum sta izhodišče dobrega počutja in zdravja. Ko se ne poslušamo, trpi naše notranje jedro, zapisi naše duše in odmikamo se od samega sebe in svoje notranje poti, ki nam je načrtovana v optimalnem reševanju vsakih težav in notranji samozavesti.

Našo energijo je potrebno ohranjati čisto, za to poskrbita z uravnavanjem energije naša duša in duhovni svet, ki nam je namenjen za duhovno pomoč.

Človeški faktor je pri odpiranju čakr nezahvalen, saj je tako stanje kot ga določi duša optimalno.

Notranja moč se odmika, kadar se ne ljubimo, sprejemamo in si gremo na živce v podrobnostih, ki jih ne uspemo spremeniti ali sprejeti.

Ko zapademo v stres in notranji nemir, nas to oddalji od naših čustev in želje po mirnem in urejenem življenju. Zato nas stres pod dolgoročnim delovanjem privede tudi do oslabljenega imunskega sistema in odpiranju vrat boleznim, ki so posledica stresa in čustvenega neravnovesja.

Kar kali naš notranji mir, ustvarja zapise v našem telesu, ki se dopolnjujejo z nesposobnostjo sprejemanja reševanja trenutne situacije, iz katere se bomo izvlekli s svojo modrostjo in notranjo močjo.

Nereševanje trenutne situacije in obupavanje nad samim seboj, čustveni stres in nizka notranja energija ustvarjajo naslednje zapise:

Jetra in ledvice – jeza

Trpijo pod vplivom jeze. Njuno delovanje se stresnim situacijam odmika z begom v nezaželeno delovanje, kar prinaša njuno poslabšano delovanje. Če take situacije trajajo predolgo, to vodi v bolezen oz. težave s tema organoma.

Jeza je čustvo, ko ne sprejemamo trenutne situacije kot dobre in zaželene za naš nadaljnji razvoj. Zapiramo se vase in se odločamo o maščevanju za nastalo situacijo.

Jezo predelamo na povsem naraven način tako, da se zazremo vase in v sebi najdemo rešitev nastalih sprememb. Ko smo močni notranje, nam nobeni zunanji dražljaji ne pridejo do živega in nas ne odmikajo od optimalnega vsakdana.

Jetra – jeza, žalost, zamere

Zdrava jetra prinašajo svetlobo v telo in razstrupljajo organizem. Jetrni encimi pospešujejo ali zavirajo metabolizem. Povišani jetrni encimi povečajo jetra in ne služijo več optimalnemu delovanju. Ko je sečne kisline preveč, se jetra utrudijo in povečajo kopičenje maščob na trebuhu.

Ščitnica - neizražanje čustev, nismo v stiku s seboj

Ščitnica optimalno deluje, ko smo v stiku s seboj in se prepustimo svojim notranjim občutkom. Drugače se zapira vase, ne deluje več optimalno in povišajo se jetrni encimi. Ščitnica trpi tudi pod vplivom pomanjkanja joda ali kroničnih bolezni.

Pljuča – strahovi

Strahovi so naši nasprotniki v dobrem počutju in nas odmikajo od naše resnice. Ponazarjajo tudi nepredelana čustva. Pljuča trpijo ob potlačenih strahovih in se krčijo v svojem delovanju, saj za optimalno delovanje potrebujejo notranji mir in umirjenost. Zazrimo se vase in v sebi uzrimo vso popolnost sveta in se nehajmo ukvarjati s stvarmi, ki jih ne more spremeniti, lahko pa jih sprejmemo in predelamo.

Vranica – nesamozavest, neodločnost

Vranica trpi, ko smo nesamozavestni v svojih odločitvah in se ne znamo odločati sami, ampak venomer prosimo za usmeritev druge.

Žolčnik – šibkost, nezadovoljstvo

Žolčnik nas postavlja na pot poguma, saj ko smo nezadovoljni s samim seboj, se odmika njegovo optimalno delovanje.

Srce – stres, samo zunanja usmerjenost, interesi

Srce je organ, ki nam daje vso potrebno notranjo moč in pogum. Ko se ne znamo zazreti vanj in črpati vse notranje modrosti, ki jo premoremo, utrujamo svoje srce, ki trpi pod našim stresom. Ko ne znamo najti pravih rešitev še najmanjših težav, nas to opozarja, da se ne znamo zazreti vase in poslušati svoje notranje občutke, svoje srce.

Srce nam daje moč in pogum, ko se znamo zazreti vanj in ga poslušamo v vsaki čustveni situaciji in poti do svojih čustev. Čustva nas oddaljujejo od samega sebe, ko se ne znamo zazreti vase, v svojo notranjo samopodobo, ki ji kraljuje naše srce, in se ne znamo postaviti zase v prelomnih situacijah v našem življenju.

Grlo – odsotnost komunikacije

Grlo nas boli, ko ne skomuniciramo tistih tem, ki nas notranje dušijo in jih ne spravimo iz sebe.

Nos – ne sledimo intuiciji

Nos nam nagaja, ko se ne obrnemo vase in ne sledimo svoji intuiciji in vsem notranjim zaznavam.

Želodec – stres, nespreminjanje

Želodec trpi, ko je stres vsakdanjih težav premočan in nočemo sprejeti zunanje situacije kot dobre, da nas odpelje rešitvam nasproti. Trpi tudi ob počasnemu spreminjanju in prilagajanju.

Dvanajsternik – nestabilnost, žalost

Dvanajsternik nakazuje notranjo stabilnost, ko se znamo zazreti vase in v sebi črpati moč in samozavest. Drugače se ne počuti dobro in nam sčasoma začne nagajati v moteni prebavi.

Oči – zgrešene poti

Oči trpijo, ko se ne znamo zazreti vase in iščemo poti tam, kjer jih ni.

Okostje – slabi temelji

Okostje predstavlja notranjo trdnost in trpi, ko ne ustvarimo trdnih temeljev notranje samozavesti.

Tanko črevo – notranji nemir

Tanko črevo ponazarja notranji mir in zaupanje vase. Ko se podrejamo drugim in sprejemamo energijo, ki ni v skladu z našo notranjo energijo, začne nagajati in ne dela v skladu z našimi željami.

Debelo črevo – neodpuščanje, žalost

Debelo črevesje je odpad naših želja in notranji nemir, ki predstavlja stres za vse naše neizživete dogodke. Počasi začne napihovati stresne dogodke in začnemo se odmikati zdravju v tem predelu.

Kostni mozeg – nesprejemanje

Kostni mozeg ne deluje optimalno, ko se ne sprejemamo in se ne znamo zazreti vase in si dopustiti ljubezen do samega sebe, kakor tudi do vseh ostalih.

Ožilje – nesprejemanje

Ožilje pretaka našo ljubezen. Ko ni ljubezni do samega sebe, ko se ne sprejemamo takšne kot smo in nas moti vsaka malenkost na nas samih, se ožilje več ne počuti dobro v našem telesu. Krči ali širi se v obrambnem mehanizmu zapiranja vase in svojega nesprejemanja.

Notranja moč in pogum sta izhodišče dobrega počutja in zdravja. Ko se ne poslušamo, trpi naše notranje jedro, zapisi naše duše in se odmikamo od samega sebe in svoje notranje poti, ki nam je načrtana v optimalnem reševanju vsakih težav in notranji samozavesti.

Šele ko prečistimo svoje notranje zapise, se znamo pravilno postaviti zase in v sebi najdemo vse potrebne rešitve, kar nas vodi v notranji mir. Notranja moč se odmika, kadar se ne

Ljubimo, sprejemamo in si gremo na živce v podrobnostih, ki jih ne uspemo spremeniti ali sprejeti. Samosprejemanje je ena najtežjih nalog v našem življenju.

Najpogostejši vzroki kardiovaskularnih bolezni:

1. Stres,
2. Nepravilna prehrana,
3. Premalo gibanja.

V tem vrstnem redu.

Vzroki za večino težjih bolezni:

- kronično povišane vrednosti sečne kisline,
- strahovi.

Strahovi

Ob zožanju dihalnih poti se zmanjša stopnja kisika v krvi. Celice v telesu sledijo razumu. Ko nekdo razmišlja: „Zbolel sem, zdaj bom umrl“, celice sledijo tej usmeritvi. Strahovi so naši nasprotniki v dobrem počutju in nas odmikajo od naše resnice. Pljuča trpijo ob potlačeni strahovi in se krčijo v svojem delovanju, saj za optimalno delovanje potrebujejo notranji mir in umirjenost. Ko so strahovi del našega vsakdanjika, nam zapirajo notranjo moč. Zgodi se tisto, česar si ne želimo, saj strahovi zapirajo vrata našega napredka in nam dajejo občutek manjvrednosti.

Sečna kislina

- znižuje pH v telesu,
- podira dedne zapise.

Sečna kislina nastaja pri:

- presnovnih motnjah,
- razgradnji DNK (adenin in gvanin),
- razgradnji ATP (adenozin trifosfat), molekuli, ki shranjuje energijo v celicah, razgradnjo pa pospešuje fruktoza,
- razgradnji GMP (gvanozin monofosfat).

Vzroki za nastanek strukturnih sprememb na dednem zapisu DNK so različni; napake pri prepisovanju DNK, vplivi endogenih snovi (različni produkti metabolizma) in okolja (sevanje, kemijske spojine). Ob nakopičenju prevelike količine napak v DNK, celica ne more več normalno funkcionirati, kar vodi v njen propad. Ob celični smrti se DNK razreže na manjše fragmente, končni produkt presnove gradnikov DNK (gvanina in adenina) pa je sečna kislina.

Ob kronični preveliki koncentraciji sečne kisline v krvi in ob zastoju energije v posameznih predelih telesa prihaja do drastičnega znižanja pH-vrednosti, kar privede do t.i. zakisanosti

telesa. Ob prisotnih strahovih se vsebnost kisika v krvi še zmanjša (dodatno znižanje pH) in tako se zaradi izredno nizke pH-vrednosti začne propad celic v tem predelu, kar povzroči razpad DNK. Ob doseženi kritični masi propadajočih celic postanejo posledice zaznavne tudi makroskopsko v obliki bolezni.

Nastanek raka:

- Kronično povišane vrednosti sečne kisline,
 - Strah,
- +
- Stres,
 - Neravnovesje aminokislin,
 - ...

Prihodnjič...

- Rešitve,
- duhovni vzroki bolezni.

Sandi Dolinar

www.meditacija-sandi.com

www.deleroi.si